

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

食用蔬果四大安全問題

今年9月，有報道指由某些美國農場生產的袋裝蔬菜受埃希氏大腸桿菌 (*Escherichia coli*) O157:H7 污染，有美國消費者因進食受污染的蔬菜而死亡。之後，美國又有消費者因飲用紅蘿蔔汁而發病，可能是蔬菜汁未經妥善冷藏，令肉毒梭狀芽孢桿菌孢子滋長和產生毒素，引致飲用者發病。在本港，數月前有環保組織檢驗市面的蔬菜，發現部分樣本含過量重金屬。而重金屬污染可能源自受污染的水源、泥土及環境。

蔬菜水果為人體提供維他命、礦物質和纖維，是維持人體健康的重要元素。近年坊間鼓吹健康飲食，不少女士和着重健康的人士出外用膳時都會選擇未經烹煮的蔬果，如雜菜沙律，或以新鮮蔬菜伴煎炸小食；在家亦會以預先包裝的沙律菜、新鮮或有機蔬果自製沙律。蔬果食用得宜可促進健康，反之可能造成危害。

危機1 — 微生物污染

預先包裝沙律菜即開即食？

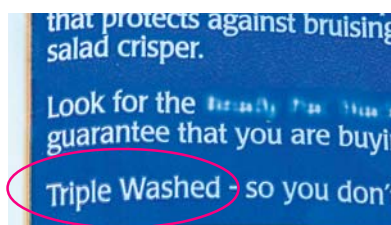
預先包裝的沙律菜價錢一般較高，有原棵，亦有已切碎和混合多種蔬菜的選擇，包裝精美衛生，更有聲稱是有機耕作的產品，已清洗，可「即開即食」。因此，很多人都以為這類蔬菜毋須清洗，開封就可食用，既方便又衛生。

不過，過去曾有多個國家發生有關進食了原棵、切開、切片、去皮、切碎的新鮮蔬菜和苗芽引致的食物中毒事件。

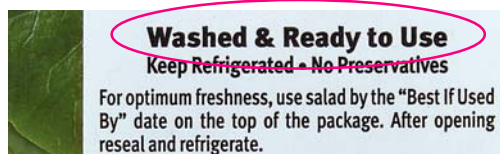
食物環境衛生署的資料顯示，經最少加工的即食蔬菜可能含有的致病菌包括：李斯特菌 (*Listeria monocytogenes*)、產氣莢膜梭狀芽孢桿菌 (*Clostridium perfringens*)、

蠟樣芽孢桿菌 (*Bacillus cereus*) 等在泥土天然存在的微生物，以及來自人類或動物糞便的沙門氏菌類 (*Salmonella* spp.)。如果在配製、分發和處理的過程不合衛生，時間或溫度不恰當，就可能增加進食蔬菜而感染疾病的風險。

切開了的蔬菜和水果較原棵蔬菜及未切開的水果易受微生物污染，因為剝碎或將蔬菜切絲時流出的植物細胞液，可提供養料給微生物滋長。為安全起見，如要購買預先包裝的蔬菜，應留意產品的來源、包裝是否完整和未經開封、新鮮未過期、沒有霉爛、異味或變色，儲存的環境和溫度也要



聲稱可「即開即食」或「已清洗」的預先包裝蔬果，看似毋須清洗，卻可能暗藏危機。





購買預先包裝蔬果，要留意食用日期及外表是否有霉爛、變色等狀況。

恰當：購買後，應盡快食用或放入雪櫃儲存。進食前，最好先作清洗甚至煮熟。

如要準備沙律或想生食蔬菜，新鮮原棵的蔬菜較預先包裝產品新鮮和便宜，又可配合自己喜歡的口味，是較佳的選擇。

有機蔬菜及水果較易受病原體污染？

有消費者擔心利用有機耕作生產的蔬果較易受病原體污染，增加食物中毒的風險。不過，有機資源中心的資料顯示，適當的堆肥處理可以將動物糞便中的病原體殺死。

現時還未有確實證據證明有機蔬果的微生物安全性比一般蔬果高或低。

危機2－化學農藥污染

有機蔬果無農藥危機？

很多人以為用有機方法種植的蔬菜和生果，屬天然農作物，不含化學除害劑（俗稱農藥）及肥料，甚至認為毋須清洗，可即摘即食。

理論上食用有機作物可減低該等化學物的攝入量。不過，有機食品也不能保證完全不含農藥，由於農藥已被使用多年，環境中或多或少都存有一些。因此，即使有機

生產避免使用化學性農藥和肥料，農產品仍有可能受空氣、雨水中殘存的農藥，或受鄰近農場所使用的化學性農藥污染。

國際間對農藥的使用及殘餘量都有規管，只要農作物生產是根據法例規定使用化學物，確保殘餘量對人體不構成威脅，無論是否有機農作物，產品都應屬安全。不過，在食用有機農產品前都不能掉以輕心，應和一般蔬果一樣要先作清洗，不宜生食的蔬菜就要徹底煮熟。

為甚麼會有殘餘過量農藥的問題？

農藥是用來殺死或控制有害的昆蟲、植物、真菌、老鼠或其他害蟲的物質。施用農藥可以保護農作物，免受蟲害、病害、雜草和黴菌的破壞，增加農產品的數量和提高品質。

農作物殘餘過量農藥有幾個可能原因，例如業界沒有遵從優良務農規範，使用過量農藥，或沒有遵守安全收割期，即沒有給予足夠的時間讓農藥分解便進行收割。來自環境的污染亦可能會使農作物含有過量的殘餘農藥。

一般而言，因天氣影響而提早收割或不合時令的蔬果，含有殘餘農藥的機會較大。因為在不適合生長的環境下培植的植物，可能要靠較高劑量的農藥和肥料維持。

在香港，食物環境衛生署轄下的食物安全中心負責監管所有食物的安全。《公眾

衛生及市政條例》禁止任何人售賣、為出食用途管有或向某人託付不合乎衛生、攙雜或不宜供人食用的食物。

該中心透過食物監察計劃，定期在進口、批發和零售層面抽取食物樣本作各種檢測，以確定食物的殘餘農藥是否高於可容忍水平。殘餘農藥如超出該水平，表示施用農藥方面有不足之處或食物已受污染。該中心會採取行動，要求供應有關食物的零售商或入口商作出改善。

為甚麼在農作物上仍有發現部分已禁用的農藥或其殘餘物？

一些已禁用的農藥，例如滴滴涕（DDT）和林丹（lindane），可以長時間留在環境，因此，農作物可能含有微量這類以環境污染形式存在的殘餘農藥或其代謝物。在農產品發現這些農藥的殘餘物，並不代表有關的農藥目前仍應用於農業上。

危機3－重金屬污染

如果蔬果在培植期間已經吸入重金屬，即使用水沖洗或將蔬菜煮熟，亦無法將重金屬清除。唯一的應付辦法是有效管理本地食用蔬果的來源，確保食物的重金屬含量不會超過《食物攙雜（金屬雜質含量）規例》的標準。

食物安全中心的食物監察計劃，除定期抽取食物樣本作殘餘農藥的檢測外，還會測試食物的重金屬含量，監測在港供應的食物的安全水平。

危機4－蔬果的天然毒素

部分蔬果可能含有危害健康的天然毒素，進食未經適當處理的新鮮蔬果可引致食物中毒。其中豆類、水果和馬鈴薯是常用作準備沙律的材料，如處理不當，所含的天然毒素可能影響健康。

豆類

常用作配製沙律的豆類有紅腰豆和

甚麼是埃希氏大腸桿菌 O157:H7？

埃希氏大腸桿菌 O157:H7 屬大腸桿菌群其中一個菌種，主要生存在人類及其他哺乳類動物的腸道中，能分泌出劇性毒素。受感染的人可能出現嚴重腹瀉、血便、發燒、肚痛或嘔吐等病徵，病情嚴重者可能感染腎衰竭併發症，如治療不當，有致命危險。

蔬果安全小貼士



購買

- ◇ 向信譽良好的供應商購買生果、蔬菜或預先包裝的蔬菜；
- ◇ 購買外表完好、無異味、無霉爛、合時令的新鮮蔬菜和水果；
- ◇ 購買預先包裝的蔬菜、沙律或切開的水果時，應注意儲存溫度及最佳食用限期，留意切口部分有否變色或腐壞；
- ◇ 切勿購買已變青或正在發芽的馬鈴薯；
- ◇ 留意有商販會在蔬果上噴水，過多的水分可能會加速蔬果腐壞。

儲存

- ◇ 購買後盡快食用；
- ◇ 未能即時食用的沙律、容易腐爛及已切開的蔬果，應：
 - ◆ 包裝好後保存在4°C 或以下
 - ◆ 與其他食物分開存放
- ◇ 其他不易腐爛及完整的新鮮蔬果可放在陰涼乾爽的地方。

處理

蔬果很難避免殘留農藥和微生物，要食得放心，避免病從口入，無論處理新鮮蔬果、有機蔬果或預先包裝的沙律菜時，都應考慮採取下列措施：

- ◇ 處理食物前，應先用肥皂或洗手液清潔雙手，再用清水徹底沖洗；
- ◇ 如蔬果開始霉爛或有異味，應丟棄；
- ◇ 原棵蔬菜（例如生菜和捲心菜）最外層菜葉是



最易受污染的部分，應先去除，以免污染整棵蔬菜；

- ◇ 瓜果在去皮、切片、剝碎或切絲前，應先以流動的清水清洗果皮表面，以免污染果肉；
- ◇ 用流動的清水清洗菜葉或水果表面數次，可配合刷子清洗外表結實的蔬果（如青瓜、蘋果、馬鈴薯和蜜瓜），磨擦的動作有助洗淨蔬果表面的殘餘農藥、泥土和微生物；
- ◇ 將蔬菜浸入清水中約1 小時，最後再以清水沖洗，有助沖洗可溶於水的殘餘農藥；
- ◇ 進食前可將蔬菜放在沸水中煮約1 分鐘，並棄掉用過的水。

食用

- ◇ 選擇食用時令蔬菜和水果；
- ◇ 把豆類如紅腰豆和白腰豆用清水浸透，然後以沸水徹底煮熟；
- ◇ 切勿使用未經烹煮或未煮熟的豆類來配製沙律，經常緊記少量未經烹煮的豆已可引致食物中毒；
- ◇ 進食蘋果、杏、梨等水果時，應避免進食這些鮮果的種子或果核；
- ◇ 避免食青色、正在發芽或腐爛的馬鈴薯；
- ◇ 不宜生食的蔬菜應煮熟後才食用。

其他注意事項

- ◇ 長者、小童、孕婦及免疫力低的人士應避免進食高風險食物，例如沙律、鮮榨果汁或未經煮熟的蔬菜。
- ◇ 每天注意均衡飲食，進食各種蔬果，分散風險，避免因偏食而攝取過量的農藥殘餘、重金屬或其他污染物。



白腰豆。未經烹煮或沒有煮熟的豆都可能含有一種天然毒素「植物血球凝集素（phytohaemagglutinin）」，進食後可於1 至3 小時內引致食物中毒，患者會出現噁心、嘔吐和腹瀉等症狀。有研究指，未煮熟透的豆

比沒有煮的豆毒性更高。

不過，只要把豆浸透並徹底煮熟，就可以破壞這種毒素。另外，由於罐頭豆類產品已經過徹底的高溫處理，因此毋須翻熱也可安全食用。

水果的種子和果核

一般而言，水果的果肉本身不含毒素，但果核和種子則可能含有生氰葡萄糖（cyanogenic glycoside）。如不慎進食水果的鮮果核或種子，內含的生氰葡萄糖可能變成有毒的氰化氫（hydrogen cyanide）。中毒症狀可在數分鐘內出現，包括喉道收窄、噁心、嘔吐、頭痛等，情況嚴重更可能致命。其中幼童最容易受影響，只要吞下數顆果核或種子，就有可能中氰化物毒。

因此，製備沙律和果汁或進食水果時，須小心清理果核和種子，切勿貪方便將果核一併吞下，家長須特別留意並協助家中小童和長者。

馬鈴薯

馬鈴薯含有天然毒素茄鹼（glycoalkaloids），但正常情況下一般含量很低，應該不會對人體造成不良影響。不過，出現青色、正在發芽、已損壞或腐爛的馬鈴薯可能含有大量茄鹼，毒素主要集中在馬鈴薯的青色部分、薯皮或以下部分。

茄鹼含量高會有苦味。中毒症狀包括口腔有灼熱感覺、嚴重胃痛、噁心和嘔吐。

消費者須注意，無論用任何烹調方法都不能除去茄鹼，因此，應避免進食已變青或發芽的馬鈴薯。

何烹調方法都不能除去茄鹼，因此，應避免進食已變青或發芽的馬鈴薯。



發芽的馬鈴薯可能含大量茄鹼，應避免進食以防中毒。

本會意見

蔬菜是我們日常飲食中不可缺少的食物，購買時，應盡量揀選時令蔬果；食前應將菜徹底清洗或煮熟，減低微生物、殘餘農藥、重金屬污染或天然毒素引起的健康風險，例如：用流動的清水沖洗蔬菜幾次，然後把蔬菜浸泡在清水中，或以沸水將蔬菜煮熟，棄掉用過的水。

部分資料來源：食物環境衛生署

網址：www.fehd.gov.hk