



## 食物安全：食物標籤的指示

### Food Safety: Instructions on Food Labels

確保食物能安全進食，是農夫、加工商、分銷商和零售商等各方人士應盡的責任。

要自己和家人的飲食安全衛生，你亦責任重大。無論是儲存、處理和烹煮食物，都要依照包裝上的指示。食用所有食物，尤其是加工或包裝食物，均須遵照標籤指示。

包裝上的一些指示，有助確保食物能安全進食：

- Keep Refrigerated ( 保存在冰箱內 )
- Refrigerate After Opening ( 開啟後存放在冰箱內 )
- Best Before Date ( 在此日期前食用 )
- Cook Thoroughly ( 徹底煮熟 )
- Allergy Warning ( 過敏警告 )

#### 保存在冰箱內

如果包裝寫上 **keep refrigerated** ( 保存在冰箱內 ) 或類似字眼，食物必須在 **任何時間** 均存放在冰箱內，即包括開啟包裝前，以及開啟後留待日後備用期間等。

食物包裝時，或已含有少量細菌。然而，因為細菌數量極少，即使進食該食物亦不會染病。只要食物存放在冰箱內，細菌便不會增生 ( 有些細菌仍會增長但速度極為緩慢 ) 和致病。

於 2006 年，最少有 6 人購買了經巴氏殺菌消毒的胡蘿蔔汁，但因沒有存放在冰箱中便飲用以致出現食物中毒。果汁中的肉毒桿菌倍增後便產生致命的毒素。肉毒中毒是一種嚴重疾病，可以引致癱瘓或死亡。

#### 開啟後存放在冰箱內

有些食物在包裝開啟後才須要存放在冰箱內。如果包裝寫明 **refrigerate after opening** ( 開啟後存放在冰箱內 ) 或類似字眼，開啟包裝後你便要立即把食物放置在冰箱內。只要食物在開啟後便放在冰箱中，細菌便不會倍增和致病。但如果食物沒有放置在冰箱內，進食了物便可能因細菌而染病。

要阻止細菌增生，你必須確保冰箱溫度維持在 4°C ( 攝氏 ) ( 即 40°F ( 華氏 ) ) 或更低。

#### 在此日期前食用

很多食物的標籤上均印有 **best before date** ( 在此日期前食用 ) 等字眼。如果你依照指示儲存食物，食物在該日期前便可安全進食。如果在該日期後進食，即使你把食物冷藏和適當煮熟，但製造商仍不能保證食物的營養價值和質素。單靠食物的外觀、氣味和味道，你不能確定食物是否能安全進食。過了最佳食用日期，食物便應棄掉。

#### 徹底煮熟

雖然部分加工或包裝食物已經過全面煮熟，但有些則不然，而且可能含有未經煮熟成份和細菌。把食物加熱或未能全面消滅細菌。只有適當的煮熟食物，才能消滅細菌，使食物能安全進食。如果煮食指示上寫明 **cook thoroughly**

( 徹底煮熟 ) 或 **must be cooked ( 必須烹煮 )** 或類似字眼，你便要遵照製造商的烹煮指示。含有未經煮熟成份的食物，包括生肉、家禽、蛋及魚等如果在烹煮期間，內部溫度最少達 74°C ( 即 165°F ) 或以上，便可安全食用。

處理須要烹煮食物的方法，與其他未經煮熟食物產品的一樣。處理這些食物後，要清潔雙手，並把所有用作調製食物的廚具、菜板和工作台消毒。使用熱的肥皂水和漂白劑消毒。漂白劑成份為 1 茶匙漂白劑加入 750 毫升清水。

### 過敏警告

有些加工或包裝食物會發出 **allergy warning ( 過敏警告 )**，表示產品內或含有少量堅果或大豆，或其他常見的食物過敏源。製造商不能保證食物完全不含上述食物過敏源。對大部分人來說，食物含有食物過敏源也不會引起健康問題。

過敏警告是為有嚴重食物過敏人士而設的。警告標籤有助避免進食該食物而引致過敏反應。對於某些人而言，即使是微量的過敏源亦會引起嚴重的過敏反應 ( 全身性過敏反應 )，甚至死亡。如果你有嚴重的食物過敏，便要避免進食標籤上發出過敏警告，表示該食物或其成份含有會導致你出現過敏反應的產品。如要了解詳情，請參閱 HealthLink BC File ( 卑詩健康結連檔案 ) [#100a Severe Food Allergies in Children](#)。

於 2003 年，最少有 23 人因進食冷藏炸雞塊、雞條及雞粒等而染上沙門氏菌並感不適。雞肉產品從包裝取出時看似已經煮熟。然而，這些產品只是局部烹煮，仍有待消費者將其全面煮熟。有些食物，如未經煮熟的家禽等可以含有沙門氏菌。這些食物必須經過適當烹煮才能安全食用。如要了解詳情，請參閱 HealthLink BC File ( 卑詩健康結連檔案 ) [#17 沙門氏菌病](#)。

### 了解指示

閱讀標籤和包裝上的一切食物安全指示。如果有任何不明之處，可以請教別人。如要更清楚了解指示上詳情，可直接向食物加工商查詢，或請教家人、鄰舍或雜貨店職員。

### 更多詳情

如要了解食物安全的更多詳情，請參閱以下 HealthLink BC Files ( 卑詩健康結連檔案 )：

[#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[#59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables](#)

[#76 Foods to Avoid for People at Risk of Food-borne Illness](#)

瀏覽 Canadian Food Inspection Agency ( 加拿大食品檢驗局 ) 網站：

[www.inspection.gc.ca/english/toce.shtml](http://www.inspection.gc.ca/english/toce.shtml)

( 英文 )。



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。