

食品安全：食品標籤指示

Food Safety: Instructions on Food Labels

確保食品安全是許多人的共同責任，這些人包括農民、食品加工者、分銷商、零售商等等。

您對於確保自己和家人的食品安全也負有重大責任。無論是儲存、處理和烹煮食物，都要遵照食品包裝上的指示。這一點適用於所有的食物，尤其是已加工食品或預包裝食品。

您可能在食品包裝上看到的一些指示包括：

- 冷藏保存
- 開封後冷藏
- 最佳食用期限
- 徹底烹煮
- 過敏警示

“冷藏保存”是甚麼意思？

如果包裝上標有“冷藏保存”或類似字眼，那麼在任何時候都要把食物或飲料冷藏起來，無論有沒有開封。

細菌能在任何地方生存，包括我們的食物中。食物在包裝時，就已含有少量細菌；但由於含量極低，絕大多數人食用後都不會生病。食物被冷藏後，細菌生長緩慢，從而使食物在較長時間內都可以安全食用。如果不將食物冷藏，細菌會快速生長，導致食用者生病。

2011年，至少有2人因品嚐了從當地雜貨店購買後未予冷藏的土豆湯而感染肉毒桿菌。湯中的肉毒桿菌孢子大量繁殖並產生一種致命毒素。肉毒桿菌中毒是一種很嚴重的病症，能導致癱瘓甚至致命。

“開封後冷藏”是甚麼意思？

有些食物在開封後必須冷藏保存。如果包裝上標有“開封後冷藏”或類似字眼，應將開封的食物或飲品立即冷藏起來。細菌無法在開封後冷藏保存的食物中快速繁殖，致人生病。如果未將食物冷藏，其中的細菌便會快速繁殖，而大量細菌會增加食用者患病的可能性。

為減緩細菌增長，
冷藏室的溫度必須在 4°C (40°F) 或以下。

“最佳食用期限”是甚麼意思？

許多食品標籤上都印有“最佳食用期限（best before）”。最佳食用期限並不能保證食物在此日期之前絕對安全，卻能幫助您瞭解未開封包裝食物的新鮮程度，以及可能在貨架上擺放的時間。食物一旦開封，便應按正確方式貯存，並在幾天內食用完畢。

僅憑食物的外觀、氣味或味道，是無法判斷食物是否安全的。在“最佳食用期限”後尚未吃完的食物，應予以丟棄。

“徹底烹煮”是甚麼意思？

正確烹煮食物，能殺死其中絕大多數細菌，從而保證食物安全。部分加工食品或預包裝食品已經過完全烹煮，可直接食用；但另一些食物未經完全烹煮，並含有生食原料。如果烹飪說明中包含“徹底烹煮”、“必須煮熟”或類似字眼，請遵照生產商的烹飪說明。加熱食物是無法達到殺菌效果的。

含有生食原料的食物，包括生的肉、禽、蛋和魚，在烹煮至內部溫度至少 74°C (165°F) 後即

可安全食用。請使用乾淨衛生的溫度計測量內部溫度。

2013年3月，24人在食用冷凍迷你披薩、迷你玉米餅（mini quesadillas）和奶酪球（mozzarella bites）後感染了大腸桿菌。這些食品看起來已經徹底煮熟，但其實只經過部分烹煮，還需顧客親自將食物徹底煮熟。部分食物（例如生的和未完全煮熟的牛肉）中可能含有大腸桿菌等細菌。必須正確烹煮這些食物，以保證安全。

準備生食產品前後，均應洗手。用肥皂和熱水清洗所有餐具、砧板和廚房檯面。若要進行額外的細菌防護，可使用200ppm濃度的漂白劑溶液為物件表面消毒。

如何製作200ppm濃度的浸洗消毒溶液：

- 15毫升（1湯勺）家用漂白劑兌4升（1加侖）水；或5毫升（1茶勺）家用漂白劑兌1升（4杯）水。
- 讓消毒液在物品表面或餐具上停留至少一分鐘，然後用乾淨的紙巾擦乾或讓其風乾。

使用安省公共衛生局制定的氯稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度，配製藥效恰當的清潔劑
www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

“過敏警告”是甚麼意思？

部分加工食品或預包裝食品上標有過敏警示，稱食品中“可能含有”一種或數種常見的食物過敏原，例如堅果或大豆。生產商無法保證食品中絕對不含上述過敏原。

標註過敏警示，是為了提醒患有嚴重食物過敏的人士，能幫助他們避免可以引起嚴重過敏的食物。對某些人來說，即使少量的某種過敏原也能引起嚴重的過敏反應（全身性過敏反應），甚至死亡。如果您有嚴重的食物過敏，避免食用含有過敏警告的食物或其成分能引起您出現過敏反應的食物。如需瞭解其他資訊，請參閱

[HealthLinkBC File #100a 兒童和青少年的嚴重食物過敏。](#)

如果看不懂標籤指示，我該怎麼辦？

閱讀標籤和包裝上所有的食物安全指示。如果看不懂標籤指示，可以請別人解釋。如需瞭解更多資訊，請直接聯繫食物加工商，或請教家人、左鄰右舍或雜貨店職員。

更多資訊

如需瞭解有關食品安全的更多資訊，請參閱以下資源：

- [HealthLinkBC File#59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法](#)
- [HealthLinkBC File #59b 鮮果與蔬菜的食品安全](#)
- [HealthLinkBC File #76 食源性疾病高危人士飲食禁忌](#)
- 健康加拿大人 - 食品安全（Healthy Canadians – Food Safety）網頁：
[www.healthy Canadaians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-eng.php](http://www.healthy Canadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-eng.php)

如需瞭解食品標籤方面的資訊，請訪問以下網站：

- 健康加拿大人 - 食品標籤（Healthy Canadians – Food labels）
www.healthy Canadaians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-eng.php
- 加拿大食品檢驗署 - 預包裝食物的日期標註（Canadian Food Inspection Agency – Date Labelling on Pre-packaged Foods）
www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/factsheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。