

今期內容：

- ◇ 認識脂肪
- ◇ 選擇午膳供應商時，ISO22000 認證是什麼？

2018年3月號

### 熱點推介



「學校午膳減鹽計劃」簡介  
及參與之午膳供應商資料



《小食紅黃綠》流動應用程式

### 活動預覽

4月

- ◇ 「2018 開心『果』月」-「水果漫畫填色及創作比賽」



### 認識脂肪

提起脂肪，大家都一定會往壞的方面想，例如會致肥、引起心臟病、糖尿病等。但脂肪是否對人體只有壞處呢？

#### 適量的脂肪，人人都需要

原來，脂肪不但有助吸收脂溶性維生素（維生素 A、D、E），更提供身體不能自行製造的脂肪酸，而它也是製造膽固醇及荷爾蒙的主要原料，同時亦在寒冷天氣下為身體保暖。因此，適量的脂肪對人體是必需的。然而，怎樣才算適量呢？根據世界衛生組織建議，每人每天的脂肪攝取量應不多於總熱量的百分之三十。而參考《中國居民膳食營養素參考攝入量》2013 版，小學生每天應攝取介乎 1450 至 2350 千卡，即每天的脂肪攝取量應不多於約 45 至 70 克（約 9 至 14 茶匙油），當中已包括煮食用的油和隱藏在食物內的脂肪如全脂奶品類等。



#### 脂肪的種類

脂肪可分為三個種類：不飽和脂肪、飽和脂肪和反式脂肪

1. **不飽和脂肪**：可降低血液中的低密度脂蛋白膽固醇（俗稱為「壞」膽固醇）水平，主要含不飽和脂肪的煮食油例子有橄欖油、芥花籽油、花生油、粟米油等
2. **飽和脂肪**：可令血液中「壞」膽固醇水平上升，主要含飽和脂肪的煮食油例子有豬油、牛油、椰子油等
3. **反式脂肪**：除可令「壞」膽固醇水平水升外，更會降低高密度脂蛋白膽固醇（俗稱為「好」膽固醇）的水平。反式脂肪主要來自以氫化植物油製作的油炸或烘焙食品（例如蛋糕、酥皮、炸薯條等）

世界衛生組織建議，我們日常生活中的主要脂肪來源應來自不飽和脂肪。因此，我們煮食時應多選用含不飽和脂肪的食油，例如粟米油、花生油、芥花籽油等；塗麵包時，可選擇不含反式脂肪的植物牛油。

請留意，所有食用油都有相同熱量（即每克含 9 千卡熱量），過量進食同樣會致肥。因此縱使使用較健康的食用油煮食，都應配合少油的煮食方法，例如蒸、易潔鑊煎、少油快炒等。



## 坊間迷思

近來，坊間對植物牛油和椰子油有很多疑問，以下為你一一解答：

問：	<b>有傳植物牛油含反式脂肪，所以吃傳統牛油更健康？</b>
答：	不對。根據食物安全中心顯示，傳統牛油中 66% 為飽和脂肪，而飽和脂肪會令血液中的壞膽固醇水平上升，反而增加患心血管病的風險。同樣地，反式脂肪亦會令血液的壞膽固醇水平上升，好膽固醇水平下降。不過，近年很多植物牛油產品已採用新的配方，只含少量甚至不含反式脂肪，而飽和脂肪亦較傳統牛油低。因此，建議消費者應閱讀營養標籤，選擇反式脂肪含量較低的植物牛油，而最佳的選擇當然是不含反式脂肪的植物牛油啦！
問：	<b>最近有說椰子油對身體有益，應多進食嗎？</b>
答：	根據食物安全中心的資料顯示，椰子油有 92% 為飽和脂肪。再者，到目前為止還沒有足夠的臨床數據證實椰子油對健康的功效。因此，椰子油並不是一個較健康的選擇。

## 選擇午膳供應商時，ISO22000 認證是什麼？

自小學推行全日制後，小學生大多留校進食午膳。為了讓學童可享用既安全又有營養的午膳，學校及家長都十分重視午膳供應商的服務質素。有見及此，衛生署編製了《選擇學校午膳供應商手冊》供學校參考。

該手冊建議學校評審供應商是否符合食品安全管理的要求時，可從多項文件更準確及方便地獲得這些資訊，例如食物環境衛生署所發出的牌照、衛生督察的巡查報告及巡查豁免書和廠房是否已取得與食品安全管理體系相關之國際認證，例如 HACCP 或 ISO 22000 證書。那麼，ISO 22000 證書是什麼呢？



### ISO 22000 認證

ISO 22000 是國際標準化組織（ISO）發展以針對食品安全管理的國際標準，結合 HACCP 原則與質量管理體系的要求，適用於所有食物業相關的組織，包括飼養商、生產商、食品加工、包裝、運輸、和零售商，甚至設備、包裝材料、清潔劑等的生產商。由於這管理體系標準涵蓋食品供應鏈內各範疇的管理，當中包括源頭追溯、與供應商關係，以及危機處理等，因此可全面確保食品從源頭至食用時的質素，減少食品受污染的風險。

**如何得知午膳供應商已實施符合 ISO 22000 的食品安全管理體系？** 認證機構（certification body）可透過一套審核程序，評定某午膳供應商是否符合 ISO 22000 管理體系標準的要求，例如獲得足夠的審核證據，便可向該供應商發出 ISO 22000 的認證證書。認證有效期間，認證機構亦會到供應商廠房進行定期監督，確保供應商持續實施有關管理體系的要求。

**如何得悉某認證機構的審核程序是嚴謹可靠？** 這便有賴認可（accreditation）服務。認證機構要獲得認可，必須通過認可機構（accreditation body）以國際標準進行的嚴謹評審，以確定其具備能力提供指定的認證服務。獲認可的認證機構發出之管理體系證書，均印有相關的認可標誌或聲明。在香港，創新科技署轄下香港認可處提供自願性的認可服務，供認證機構申請。

因此，我們建議學校在選擇午膳供應商時，可考慮已獲取印有認可標誌或聲明的 HACCP 或 ISO 22000 證書的供應商。

如欲了解 ISO 22000 認證，歡迎於辦公時間致電香港檢測和認證局（電話：2829 4885），或透過電郵：[enquiry@hkctc.gov.hk](mailto:enquiry@hkctc.gov.hk) 查詢，或瀏覽相關網上資料 [http://www.hkctc.gov.hk/en/doc/Food\\_Pamphlet\\_2018.pdf](http://www.hkctc.gov.hk/en/doc/Food_Pamphlet_2018.pdf)。