



# 月餅食用注意事項

## Cuidado com o consumo dos bolos lunares

「一年容易又中秋」，為確保月餅這種時令食品的安全，本會今年將繼續與民政總署食品安全中心及衛生局合作，對本澳出售的傳統廣式月餅、冰皮月餅及潮州酥皮月餅，進行化學成份、微生物及色素的檢測，結果將向消費者公佈及提供食用建議。

購買月餅時，消費者應光顧持牌及商譽良好的零售商，購買時須留意月餅有否出現色澤不良或發黴的情況，並檢查食品的包裝是否完好以及其保存期限等。由於傳統廣式月餅及酥皮月餅在出品前經過高溫烘焙的步驟，可殺滅大部份細菌；但冰皮月餅因製作過程中無須經過高溫烘焙，微生物容易滋生，所以冰皮月餅的衛生情況完全視乎製作、運輸、售賣及存放等過程中有否受到微生物的污染。冰皮月餅在購買後應以保溫容器盛載，並貯存在4°C以下的雪櫃中及儘快食用，亦應避免與生肉一起存放而造成交叉污染，就算是傳統廣式月餅及酥皮月餅，購買後亦應妥善貯存在陰涼、乾爽的地方；陽光的照射、高溫及潮濕的環境會令月餅受潮，容易滋生細菌而變壞。

月餅是高脂肪、高熱量及高糖的食品，消費者應避免過量進食，並注意均衡飲食，尤其是注重健康人士或糖尿病等長期病患者更要細閱食物成份的資料及限量進食；消費者在中秋節期間及賞月活動時可多食用新鮮蔬果，以避免對身體健康造成負荷。

本會呼籲業界應向可靠的供應商採購優質、安全的原材料。產品包裝方面，本會認為只要月餅有完整的包裝、符合衛生及安全的標準，並不需要有過多花巧的包裝層隔及多餘的外盒，業界亦應取消附送餐具，以響應現今社會推動“綠色消費”的環保訴求。 



Aproximando-se a Festa do Bolo Lunar, o CC, no sentido de assegurar a segurança dos bolos lunares, voltou a proceder, em cooperação com o Centro de Segurança Alimentar do Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais e com os Serviços de Saúde, à recolha dos bolos lunares vendidos em Macau, nomeadamente os bolos lunares tradicionais, nevados e à moda de Chaozhou, submetendo-os à análise microbiológica e à de composição química e corantes. O resultado do teste será divulgado posteriormente ao público.

Os consumidores devem ir comprar os bolos lunares a um estabelecimento comercial com licença de exploração de actividades e de boa reputação, devendo ainda verificar se os bolos estão moles ou de aspecto estranho e assegurar que a embalagem esteja intacta e que o produto não esteja fora do prazo de validade. Os bolos lunares tradicionais e à moda de Chaozhou são confeccionados a altas temperaturas, sendo-lhes, portanto, eliminada a maioria de micróbios. Contudo, os bolos nevados, por seu turno, podem ser facilmente contaminados pelos micróbios durante a produção, a logística, a comercialização e o armazenamento por não terem sido confeccionados a altas temperaturas. Deste modo, é necessário colocá-los num recipiente térmico e armazená-los no frigorífico a temperatura inferior a 4°C, afastando-os da carne cru de modo a evitar a co-contaminação. Ainda mais, convém consumi-los o mais cedo possível. Porém, quanto aos bolos tradicionais e à moda de Chaozhou, estes também devem ser armazenados num local fresco e seco, protegidos do sol, da temperatura elevada e da humidade para evitar a deterioração dos mesmos.

Como os bolos lunares são um alimento com alto grau de gordura, calorias e açúcar, os consumidores, sobretudo os doentes diabéticos, não devem consumi-los em excesso, devendo manter uma alimentação equilibrada. Durante a festa do bolo lunar, podem optar por comer mais legumes e fruta para manter boa saúde.

O CC apela ao sector para adquirir as matérias-primas de qualidade e seguras aos fornecedores credíveis, não havendo necessidade de exagerar na embalagem dos produtos e de oferecer talheres de plástico, por forma a juntarem-se à protecção ambiental e à promoção de “consumo ecológico”. 

