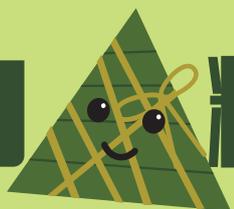


食用粽子注意事項



Assuntos importantes sobre o consumo dos bolos de arroz para o Festival do Barco-Dragão

因應消費者在節日期間對時令性食品需求量增加，本會會對相關食品進行常規性抽檢工作，以保障廣大消費者的健康。今年，本會再次聯同民政總署食安中心及衛生局，恆常抽查時令食品，其中包括賀年糖果、糉子及月餅等，並適時發佈檢測結果，讓消費者可以安心進食時令食品。

今年端午節前夕，本會將一如既往與民政總署食安中心，抽查於本澳市面出售之糉子（包括鹹肉糉及鹼水糉等），並將相關樣本交由衛生局公共衛生化驗所進行微生物〈金黃色葡萄球菌、沙門氏菌及臘樣芽胞桿菌三種致病性的細菌〉及化學檢驗〈硼酸及蘇丹紅等非食品添加劑〉。

為確保食品安全，消費者在購買糉子時，應注意以下事項：

1. 應向具信譽及衛生情況良好的持牌商號選購糉子；
2. 如購買預先包裝的糉子須仔細閱讀包裝上的標籤，並注意其保存限期、貯存方法、生產商等資料；
3. 不要購買來歷不明、過期、發出異味、包裹不妥當或外觀異常的糉子；
4. 購買糉子後應儘快進食，如非立即食用，應將糉子放置於攝氏五度以下的雪櫃內保存，並應謹記“上熟下生”的原則，不宜保存過久；
5. 在進食前，應將已煮熟的糉子徹底加熱後方可食用；
6. 同時亦要注意食品份量，以免購買過量導致浪費。

糉子是端午節的主要傳統應節食品，隨著社會的商業化，市面上有各類糉子供消費者選購。本會提醒消費者注意，糉子屬高油、高糖、高熱量的食品，患有糖尿病、心血管疾病及肥胖的人士，應對食用份量有所節制或選擇一些較低熱量的糉子，如紫米糉、五穀米糉、素食糉等。特別在過節期間更應保持均衡飲食，避免過量進食，同時多食用新鮮蔬果，補充糉子缺少的纖維質，以保持身體健康。 

Os produtos alimentares festivos são muito procurados quando as festividades se aproximam. Portanto, a fim de proteger a saúde dos cidadãos, este ano, como sempre, o CC, o Centro de Segurança Alimentar (CSA) do Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais e os Serviços de Saúde (SS) realizam a inspeção regular à comida festiva,

nomeadamente os produtos alimentares alusivos ao Ano Novo Chinês, os bolos de arroz para o Festival do Barco-Dragão e os bolos de lua, dando oportunamente ao público a conhecer o resultado dos testes por forma a permitir que desfrutem da comida festiva com maior segurança.

Assim sendo, este ano, ao se aproximar o Festival do Barco-Dragão, o CC e o CSA irão recolher bolos de arroz à venda no mercado local e submetê-los ao Laboratório de Saúde Pública dos SS para a análise laboratorial que consiste em detectar a existência de micróbios (estafilococos aureus, salmonella e bacillus cereus) e de substâncias químicas (ácido bórico e corantes Sudão que não são aditivos alimentares).



Os consumidores devem estar atentos aos seguintes pontos quando compram e consomem os bolos de arroz para o Festival do Barco-Dragão:

1. Comprar bolos de arroz numa loja com licença de exploração de actividades, de boa reputação e em boas condições de higiene e salubridade;
2. Ler com atenção o rótulo dos bolos de arroz pré-embalados, verificando o seu prazo de validade, a forma de conservação e as informações referentes ao fabricante;
3. Não comprar bolos de arroz de origem desconhecida, fora de validade, com cheiro alheio e mal embalados;
4. Consumir os bolos de arroz comprados o mais rápido possível, conservando-os, se ainda não os comer, no frigorífico a temperatura inferior a 5 °C conforme o princípio de “comida cozida sempre acima da crua”;
5. Aquecer bem os bolos antes de comer;
6. Ter cuidado com a quantidade de bolos de arroz a comprar, evitando o desperdício alimentar.

Os bolos de arroz são uma comida tradicional com que se celebra o Festival do Barco-Dragão. No mercado encontra-se grande variedade de bolos de arroz. O CC lembra aos consumidores que os bolos de arroz contêm muitas gorduras, açúcar e calorias, portanto, os individuais portadores de diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade devem ter cuidado com o consumo dos bolos de arroz não comendo muitos destes ou escolhendo bolos de arroz com menos calorias, nomeadamente bolos de arroz glutinoso preto, bolos de arroz multi-grãos e bolos vegetarianos. Todos os consumidores, porém, devem manter uma alimentação equilibrada durante as festividades, evitando a ingestão excessiva de comida e comendo mais legumes e frutas para absorver fibras que os bolos de arroz não contêm. 