

看營養 選冰品

面對酷熱天氣來襲，一支冰棒和一盒雪糕會否是你抵抗炎炎夏日的消暑良方？然而，雪糕、冰棒等冷藏食品可能因生產、運送和保存過程中溫度控制不佳而變質及滋生細菌。為了檢視現時澳門相關食品的衛生情況，本會聯同民政總署食品安全中心於市面上進行隨機抽查，檢驗當中微生物的含量，以維護食品安全。另外，食得有「營」的你，又是否知道雪糕、冰棒和冰凍甜點等含有多少糖份和熱量呢？為此，本次更對上述項目進行測試，以供消費者更多選購該類食品的參考資訊。

樣本資料

本次測試的樣本由本會與食安中心工作人員以一般消費者身份於市面購買，共抽取了30批樣本，當中品牌包括五羊牌、明治、Morinaga、Appolo、King's、Binggrae、蒂蘭聖雪、維記、Häagen-Dazs、Mövenpick、Dreyer's、雀巢Nestle、奇香村、Marunaga、榴住你、OHAYO、能得利和FUTABA，規格由55g至500ml不等，聲稱產地有中國、日本、香港、泰國、馬來西亞、韓國、瑞士、澳門、法國，零售價由澳門元4.8至98.0元不等。

測試標準

是次檢測按照中國國家標準GB 4789.4-2010《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 沙門氏菌檢驗》、GB 4789.10 -2010《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 金黃色葡萄球菌檢驗》、GB 4789.30 -2010《單核細胞增生李斯特氏菌檢驗》為檢測方法，並參考澳門民政總署食品安全中心GL 009 CSA 2015《即食食品微生物含量指引》作為判定標準。除此之外，本次更對樣本中的糖份和熱量進行測試。

測試項目

金黃色葡萄球菌

根據本澳民政總署食安中心資料，金黃色葡萄球菌是一種常見的細菌，普遍存在於人體的鼻腔、咽喉、頭髮和皮膚而不會引起身體不適。此外，它們亦會大量存在於發炎或化膿的傷口上。此病菌的生長溫度為7-48°C，一般烹煮過程可將此菌消滅。金黃色葡萄球菌食物中毒主要是由於進食含有該菌所產生毒素的食物所引起；如果含菌的食物未有貯存於適當的溫度下，病菌便會大量孳生並產生毒素，此毒素則非常耐熱，不能被高溫消滅，因此為食物中毒的主要致病原之一。

李斯特菌

根據本澳民政總署食安中心資料，李斯特菌是一種致病菌，普遍存在於自然環境中，特別是水、泥土、人類和動物的糞便；這種病菌可在低至攝氏零度的環境中生存和繁殖，但徹底加熱可將此細菌殺死。李斯特菌主要以食物為傳播媒介，常見於一些受污染又未經煮

熟的蔬菜和肉類，或未經消毒的牛奶中。一些加工食物，也可能在加工過程中受污染，例如芝士、凍食肉類、沙律、生吃海產、煙燻海產等。

沙門氏菌

根據本澳民政總署食安中心資料，沙門氏菌是最常見且分佈最為普遍的食源性疾病之一，廣泛分佈於家養和野生動物中。其傳染的途徑為人類進食被動物或人類糞便污染的水或食物，易受污染的食物包括：生的或未煮熟的雞蛋/雞蛋製品、牛奶/牛奶製品、肉類/肉類製品，被糞便污染的綠色蔬菜等，若食物保存不當，沙門氏菌易在高溫下大量繁殖，更易傳播。以及農場的動物因食用被污染的飼料而感染，而在飼養或屠宰過程中散播病菌。而人與人之間糞口傳染途徑也很重要，特別是在病人腹瀉時，其傳染力比無症狀帶菌者更高。

是次抽查的30個樣本全部符合本澳民政總署食安中心GL 009 CSA 2015《即食食品微生物含量指引》中，即食食品的金黃色葡萄球菌、李斯特菌及沙門氏菌的要求。

糖份

糖是人體儲存能量形式的一種，對人體的新陳代謝和細胞的運作起著作用，世界衛生組織於2015年發佈的《指南：成人和兒童糖攝入量》中，建議游離糖攝入量低於攝入總能量的5%（條件性建議）。若以每日吸收2000千卡的成人計算，每日攝取的糖份不應超過25克，約等於5粒方糖的量。根據本次的測試結果顯示，30批樣本中每100克中含糖量最高的是（樣本編號：21）OHAYO Japanese Ice Cream，每100克中含有28.2克，而含糖量最少的是（樣本編號：5）明治 Japanese Ice Cream（茶辻利），每100克中含有9.1克。

熱量

人體的新陳代謝和日常生活活動，如心臟跳動、呼吸、四肢的運動等都需要消耗熱量來維持。而能量的基本來源是食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白質，人體透過膳食攝取熱量，同時會把過多的熱量會貯存於體內，長期攝取過多的熱量會導致過重及肥胖，並會增加患上高血壓、糖尿病、睡眠窒息和心臟病等慢性病的風險，

根據中國營養學會的資料，一般成年人每日所需的能量約為1800至3200千卡不等，會因應年齡、性別和每日活動量等因素而有所不同。30批樣本中每100克中含熱量最少的是（樣本編號：1）能得利黑加侖子味冰棒，每100克中含有66.7千卡的熱量，而最高的是（樣本編號：30）明治巴旦木巧克力雪糕（4支裝），每100克中含有344.5千卡熱量，只要進食兩支上述樣本（84克），就會吸收約290千卡的熱量，多於一碗200克的白飯。

本澳民政總署食安中心提供之選購及食用衛生建議

1. 向信譽良好的製造商或店舖購買雪糕及冰凍甜點；
2. 選購時，留意雪糕及冰凍甜點的包裝情況及其存放溫度和環境，不要購買已過期、包裝破損、出現融化跡象或沒有存放在合適溫度下的雪糕及冰凍甜點；
3. 仔細閱讀包裝上的食品標籤資料，並注意其保存限期、貯存方法、成份等資料，以選擇合適的產品；
4. 如非即時食用，應盡快將所購買的雪糕及冰凍甜點貯存在雪櫃冰格內；
5. 進食時，若發現雪糕及冰凍甜點存有或疑有異味或異物，則不應食用；
6. 雪糕及冰凍甜點一般含較高的熱量及糖分，消費者應保持均衡飲食。



雪糕及冰甜點抽樣測試結果 Resultado do teste de gelados, sovortes e sobremesas geladas

編號 ^[1] N.º	樣本資料 Informações das amostras					測試結果 ^[3] Resultados do teste		
	商標 Marca	名稱 Designação	規格 Descrições	聲稱產地 Origem alegada	標示價 ^[2] Preço (MOP)	衛生指標 ^[4] Indicadores higiênicos	糖 Açúcar (g/100g)	熱量 ^[5] Calorias (kcal/100g)
1	能得利 Frutips	黑加侖子味冰棒 Blackcurrant flavour ice bar	60ml	香港 Hong Kong	\$7.8	✓	15.6	66.7
2	阿波羅 Appolo	青芒奇脆冰	200ml	香港 Hong Kong	\$15.5	✓	15.4	67.9
3	奇香村 Macao Dairy	紅豆冰冰條 Bean Bean Stick	70ml	澳門 Macau	\$4.8	✓	11.0	98.8
4	Marunaga	大分縣產和梨 Sorbet	85ml	日本 Japão	\$13.8	✓	11.7	117.6
5	明治 meiji	Japanese Ice Cream (茶辻利) (7支裝/barras)	315ml	日本 Japão	\$55.8	✓	9.1	129.8
6	明治 meiji	宇治金時 Japanese Ice Cream (6支裝/barras)	390ml	日本 Japão	\$42.0	✓	18.8	131.0
7	King's	Potong Durian flavored ice confection	360ml (60ml x 6支/barras)	馬來西亞 Malásia	\$33.0	✓	19.4	139.8
8	Binggrae	香蕉味雪糕 MELONA	320ml (80ml x 4支/barras)	韓國 Coreia	\$32.0	✓	22.4	151.0
9	五羊牌	香草味雪糕	73g	中國 China	\$5.0	✓	19.3	151.4
10	奇香村 Macao Dairy	雪糕三文治薄荷朱古力味 Ice cream sandwich (mint chocolate)	99ml	澳門 Macau	\$5.5	✓	10.7	151.7
11	明治 meiji	煉乳芒果雪糕	378g (63g x 6支/barras)	中國 China	\$54.0	✓	14.9	166.0
12	雀巢 Nestle	芒果雪糕 Fun Mango Splash	150ml	香港 Hong Kong	\$10.7	✓	13.9	168.1
13	阿波羅 Appolo	榴槤雪糕	135ml	泰國 Tailândia	\$14.6	✓	20.0	177.1
14	King's	Mango Ice Cream	115ml	馬來西亞 Malásia	\$6.5	✓	19.8	178.8
15	明治 meiji	Japanese Ice Cream	185ml	日本 Japão	\$13.8	✓	21.7	181.4
16	Häagen-Dazs	Rose Raspberry & Lychee Ice Cream	392g/457ml	法國 França	\$74.9	✓	21.1	223.6
17	維記 Kowloon Dairy	雪米糰雪呢拿味 Mochiice vanilla flavour	66g (33g x 2粒/unidades)	香港 Hong Kong	\$11.0	✓	25.4	228.6
18	FUTABA	Choco Banana (6支裝/barras)	360ml	日本 Japão	\$42.0	✓	17.0	230.5
19	Morinaga	Viennetta	530ml	日本 Japão	\$50.0	✓	22.3	239.8
20	Dreyer's	New York Style Blueberry Cheesecake	473ml	香港 Hong Kong	\$56.9	✓	23.8	251.0
21	OHAYO	Japanese Ice Cream (21個裝/unidades)	210ml	日本 Japão	\$46.8	✓	28.2	265.5
22	蒂蘭聖雪 Deluxe	Mango Flavour Ice Cream	60g	中國 China	\$6.0	✓	21.2	268.3
23	維記 Kowloon Dairy	阿華田營養牛奶麥芽高鈣甜筒 Ovaltine Nutritional Malted Mild Hi-Calcium Cone	125ml	香港 Hong Kong	\$10.5	✓	18.4	272.1
24	奇香村 Macao Dairy	芒果味甜筒 Mango ice cream cone	120ml	澳門 Macau	\$6.5	✓	20.8	280.7
25	榴住你 Liuzuni	貓山王冰球 Durian ice ball	200g	馬來西亞 Malásia	\$59.0	✓	20.5	282.1
26	五羊牌	飛魚脆皮香草味雪糕	55g	中國 China	\$6.0	✓	18.7	293.3
27	Mövenpick	Chocolate Ice Cream	500ml	瑞士 Suíça	\$98.0	✓	23.5	308.1
28	雀巢 Nestle	Banana Twist	90ml x 4支/barras	香港 Hong Kong	\$36.9	✓	24.8	314.5
29	Häagen-Dazs	草莓雪糕 Strawberries & Cream (3入裝/unidades)	240ml	法國 França	\$72.0	✓	20.7	329.0
30	明治 meiji	巴旦木巧克力雪糕	252g (42g x 6支/barras)	中國 China	\$54.0	✓	22.7	344.5

註：“✓”表示檢測結果為“滿意”

Notas: “✓” refere-se a “Satisfaz”.

[1] 順序按樣本每100克所含的熱量由少至多排列。

[2] 不同零售點售價可能會有所差異。

[3] 相關測試按GB 4789.4-2010《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 沙門氏菌檢驗》、GB 4789.10-2010《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 金黃色葡萄球菌檢驗》、GB 4789.30-2010《單核細胞增生李斯特氏菌檢驗》為檢測方法，並參考澳門民政總署食品安全中心《即食食品微生物含量指引》(GL 009 CSA 2015)作為判定標準。

[4] 衛生指標及標準要求：沙門氏菌(在25克樣本中沒有檢出)、金黃色葡萄球菌(<20菌落形成單位/每克樣本)及單核細胞增生李斯特氏菌(在25克樣本中沒有檢出)

[5] 有關數據結果經單位換算後所得 (1kcal = 4.2kJ)

[1] As amostras são enumeradas, por ordem crescente, conforme as calorias contidas por 100g.

[2] O preço pode diferir entre os locais de venda.

[3] O teste foi realizado com base nas normas nacionais chinesas GB4789.4-2010, GB 4789.10-2010, GB 4789.30-2010, tendo como referência as Orientações sobre Critérios Microbiológicos para Alimentos Prontos a Comer do Centro de Segurança Alimentar do Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais (GL 009 CSA 2015).

[4] Indicadores higiênicos e padrões: Salmonela (não pode ser detectada em 25g de amostra), *Estafilococos aureus* (< 20 colónias bacterianas em cada g de amostra), *Listeria monocytogenes* (não pode ser detectada em 25g de amostra).

[5] Os resultados foram calculados com base em 1kcal=4.2kJ.

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10 
- 11 
- 12 
- 13 
- 14 
- 15 
- 16 
- 17 
- 18 
- 19 
- 20 
- 21 
- 22 
- 23 
- 24 
- 25 
- 26 
- 27 
- 28 
- 29 
- 30 