

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，本會再次聯同市政署食品安全廳，恆常抽查時令食品，其中包括賀年糖果、粽子及月餅等，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，本會將一如既往與市政署食品安全廳，抽查於本澳市面出售之粽子（包括鹹肉粽及鹼水粽等），並將相關樣本交由市政署化驗所進行微生物（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（硼酸-僅限鹼水粽及蘇丹紅-僅限含蛋黃粽子）檢驗。

為確保食品安全，消費者在購買粽子時，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粽子；
2. 如購買預先包裝的粽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粽子；
4. 購買粽子後應儘快進食，如非立即食用，應將粽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，應將已煮熟的粽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。

粽子是端午節的主要傳統應節食品，隨著社會的商業化，市面上有各類粽子供消費者選購。本會提醒消費者注意，粽子屬高油、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粽子，如紫米粽、五穀米粽、素食粽等。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，補充粽子缺少的纖維質，以保持身體健康。 

Face ao aumento da procura de produtos alimentares festivos durante as festividades, o CC procede à inspecção regular a estes alimentos, no sentido de proteger a saúde dos consumidores. Este ano, como sempre, o CC junta-se ao Departamento de Segurança Alimentar (DSA) do Instituto para os Assuntos Municipais (IAM) para realizar a inspecção regular à comida festiva, noemadamente 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 os resultados 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 (incluindo bolos de arroz com carne e bolos de arroz tratados com soda cáustica) à venda no mercado local e submetê-los ao laboratório do IAM para a análise laboratorial, que consiste em detectar a existência de micróbios (estafilococos aureus, salmonella e bacillus cereus) e de substâncias químicas (ácido bórico, exclusivamente aos bolos de arroz tratados com soda cáustica e corantes Sudão, exclusivamente aos que contêm gema de ovo).

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 a etiqueta dos bolos de arroz pré-embalados, verificando o seu prazo de validade, a forma de conservação e a identificação do 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 indivíduos 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.