Relatório do teste de qualidade higiénica dos queijos

Rico em variados nutrientes, o queijo pode tornar a comida mais apetitosa combinando com a mesma. Portanto, o queijo é um alimento fermentado mais consumido pelos consumidores de Macau. Como é produzido de leite, o queijo pode ficar facilmente deteriorar-se e produzir toxinas devido à contaminação por bactérias e bolores, existindo por isso certos riscos de segurança alimentar. Assim sendo, o CC cooperou com o Departamento de Segurança Alimentar (DSA) do Instituto para os Assuntos Municipais (IAM) para realizar um teste aos queijos comercializados em Macau, cujos resultados indicaram que todos os produtos analisados estavam em conformidade com as normas e foram aprovados no teste.

Amostras e informações no rótulo

As 10 amostras de queijo foram adquiridas pelos trabalhadores do CC e do DSA, na qualidade de consumidor em geral, nos supermercados locais.

As amostras pesam entre 108g e 1.300g, sendo provenientes, de acordo com o rótulo, dos seguintes países: Portugal, Austrália, Países Baixos, França, Itália e Espanha.

Metodologia e resultados do teste

Foram adoptadas, como metodologia do presente teste, as seguintes normas nacionais chinesas: GB 4789.30-2016 «*National food safety standard - Food microbiological examination - Examination of Listeria monocytogenes*», GB 4789.10-2016 «*National Food Safety Standard. Food Microbiological Examination – Staphylococcus aureus*», *GB 4789.4-2016 «National Food Safety Standard. Food Microbiological Examination – Salmonella*» e GB 5009.24-2016 «*National Food Safety Standard. Food Microbiological Examination – Determination of M Aflatoxins in Foods*».

Os resultados reflectiram a não presença de listeria monocytogenes, estafilococos, salmonelas e aflatoxina M1 em todas as 10 amostras de queijo, que portanto foram aprovadas no teste.

Itens do teste:

Listeria monocytogenes

A *listeria monocytogenes* pode crescer e multiplicar-se lentamente a temperaturas negativas, mas é facilmente eliminada pela cozedura completa. A listeria monocytogenes é transmitida principalmente por via alimentar. Se os alimentos refrigerados prontos a consumir com uma data de validade mais longa forem contaminados pelo tratamento inadequado e conservados no frigorífico por tempo longo, haverá tempo suficiente para a proliferação de *listeria monocytogenes*. Por esta razão, é comummente encontrada em alimentos refrigerados como queijo, salada, sashimi e produtos marinhos defumados.

Estafilococos *(Staphylococcus aureus)*

O estafilococo é uma bactéria comum que habita normalmente a cavidade nasal, a faringe, a laringe, o cabelo e a pele dos seres humanos, mas não causa qualquer incómodo. Os estafilococos surgem em grande número no caso de lesões inflamadas ou feridas com supuração. A bactéria prolifera em temperaturas entre os 7 e os 48º C e, em regra, é destruída através do normal processo de cozedura. No entanto, se os alimentos contaminados pela bactéria não forem guardados à temperatura adequada, as bactérias multiplicar-se-ão em grande número e produzirão toxinas hipertermófilas, que conseguirão subsistir sob calor intenso, sendo assim um dos principais agentes patogénicos causadores de intoxicações alimentares.

Salmonela

A salmonela é um das causas mais comuns de intoxicação

Queijo e saúde do consumidor

O queijo é um alimento que existe desde a antiguidade. É produzido pela solidificação e desidratação de proteína e gorduras de leite de vaca ou ovelha, através da adição de bactérias do ácido láctico, enzimas ou ácido, ou do aquecimento. Este alimento sólido, produzido pela coagulação do leite, é fácil de conservar e tem um prazo de validade prolongado, bem como reserva, em boa medida, as proteínas, o cálcio e variados nutrientes favoráveis à saúde contidos em leite.

Considerando que o queijo feito de leite gordo é rico em gorduras, ou é possível adicionar sal a algum queijo na produção no sentido de enriquecer o sabor e eliminar bactérias, os consumidores que prestam atenção à saúde e precisam de controlar a alimentação são aconselhados pelo CC que consultem a informação nutricional no rótulo e escolham um queijo com baixo teor de gorduras e sódio, de modo a evitar encargos à saúde pela ingestão de ricos nutrientes.

alimentar, estando amplamente presente em animais selvagens e domésticos, sobretudo em animais destinados para alimentação (como aves, suínos e bovinos), nas suas vísceras e produtos derivados. O início dos sintomas de salmonelose ocorre entre 6 a 72 horas (em regra, 12 a 36 horas) após a infecção e a doença pode durar de 2 a 7 dias. Os sintomas são relativamente leves, incluindo febre aguda, dor abdominal, diarreia, náuseas e, por vezes, vómitos. Na maioria dos casos, os doentes são capazes de recuperar sem tratamento específico. No entanto, em alguns casos, particularmente de crianças ou idosos, a desidratação que lhe está associada pode agravar o quadro clínico e constituir risco de vida.

Aflatoxina M1

As condições ambientais desfavoráveis e a infestação de insectos podem fazer com que as plantações sejam infectadas por bolores. A aflatoxina M1 produzida pelo *aspergillus flavus* é classificada como cancerígena para o ser humano (Grupo 1), pela Agência Internacional de Pesquisa em Cancro (AIPC) da Organização Mundial de Saúde. As vacas podem produzir leite contaminado por aflatoxina M1 se consumirem ração contaminada pela mesma.

Na RAEM, o Regulamento Administrativo n.º 13/2016 (Limites máximos de micotoxinas em alimentos) prevê que o limite máximo da aflatoxina M1 em leite e produtos lácteos é de 0,5 µg/kg.

Informações relativas aos itens de teste supracitados são provenientes da "Informação sobre a Segurança Alimentar" do IAM

Conselhos do DSA sobre a escolha e o consumo dos produtos de queijos:

- Comprem queijo numa loja de boa reputação;
- Em caso de queijo pré-embalado, verifiquem a data de validade e o estado da embalagem, não comprando e nem consumindo o queijo que esteja fora da validade, tenha uma embalagem danificada ou não bem selada;
- Quanto ao queijo a granel, observem se o local de conservação está limpo e em condições contra a contaminação;
- Conservem o queijo conforme as instruções dadas na embalagem, consumindo-o o mais rápido possível após aberto, preservando o restante, de forma adequada, num recipiente limpo e no frigorífico a temperatura inferior a 5° C;
- Não consumam o queijo se tiver ou for susceptível de ter cheio ou objecto alheio;
- Os indivíduos de alto risco, como as grávidas, os idosos e os indivíduos com o sistema imunitário debilitado (como os portadores de SIDA e de diabetes) devem ler cuidadosamente o rótulo do queijo e fazer escolha prudente antes de o consumir;
  - O queijo duro (nomeadamente *Cheddar* e *Emmental*) e o queijo extra duro (como *Parmesan*) são geralmente seguros.
  - Evitem comer queijo mole (designadamente *Feta*, *Bire*, *Camembert*) e o queijo azul (como *Danish blue*, *Gorgonzola* e *Roquefort*).
  - No que toca a outros tipos de queijo, convém consumir só queijo produzido de leite pasteurizado.
  - Não consumam o queijo se não conseguirem identificar o seu tipo.