

Massas pré-cozidas aprovadas em termos de conservantes e metal pesado – Evitar prejuízo à saúde pelo consumo frequente de altos teores de sódio e gordura



A massa pré-cozida, também conhecida como massa instantânea, é um alimento instantâneo popular na actualidade. Devido ao seu processamento prévio, os consumidores podem consumi-la decorridos apenas poucos minutos, poupando assim muito tempo com a preparação.

Tendo em conta que as massas pré-cozidas já se tornam opções de refeição para muitos consumidores, assim como alimentos sempre a ter em casas de muitas famílias. No sentido de se informar dos riscos potenciais para a saúde do consumidor, o CC cooperou com o Departamento da Segurança Alimentar (DSA) do Instituto para os Assuntos Municipais para realizar um teste do teor de conservantes e

de metal pesado em vários produtos de massa pré-cozida. Segundo o resultado do teste, não foi verificada nenhuma anomalia em todas as amostras em termos de conservantes e metal pesado de chumbo, estando assim em conformidade com as exigências definidas pelas respectivas normas de Macau.

Dados das amostras

Neste teste, foram recolhidas 20 amostras de massa pré-cozida de lotes diferentes, sendo todas adquiridas aleatoriamente pelos trabalhadores do CC e do DSA em supermercados de Macau, lojas de *snack* e lojas de artigos domésticos. As amostras pesam entre 70g e 900g, sendo oriundas, declaradamente no seu rótulo, do Interior da China, da

Coreia do Sul, da Austrália, da Itália, do Japão, da Região de Taiwan e da RAEHK.

Itens e resultado do teste

O presente teste foi realizado com fundamento e conforme os critérios definidos nos Regulamentos Administrativos n.º 5/2024 (Normas relativas à utilização de aditivos alimentares em géneros alimentícios) e n.º 23/2018 (Limites máximos de metais pesados contaminantes em géneros alimentícios), para avaliar respectivamente o teor de conservantes e de metal pesado nas amostras.

Conservantes

A massa pré-cozida é susceptível de ser conservada por um longo prazo, razão pela qual está principalmente relacionada

com a adição de conservantes durante o processamento. Os conservantes podem impedir a deterioração de alimentos e prolongar o prazo de conservação, sendo ácido sórbico, ácido benzóico e dióxido de enxofre conservantes geralmente utilizados em alimentos processados. Geralmente, o consumo das porções de conservantes definidas pela referida norma não provoca dano à saúde do corpo humano. Porém, para algumas pessoas com certa alergia, os conservantes podem causar-lhes reacções alérgicas, portanto, devendo assim estas pessoas ler com rigor a composição constante no rótulo do produto, para verificar se contém alguns aditivos alimentares que lhes podem causar alergia, de modo a assegurar a sua saúde e segurança.

De acordo com o Regulamento Administrativo n.º 5/2024 (Normas relativas à utilização de aditivos alimentares em géneros alimentícios), os limites máximos do teor de conservantes em massas alimentícias em tiras pré-cozidas são seguintes: ácido sórbico - 2.000mg/kg, ácido benzóico - 1.000mg/kg, dióxido de enxofre (sais de sulfito) - 20mg/kg. Segundo o resultado do teste, não foi verificada nenhuma anomalia em todas as 20 amostras de massas pré-cozidas em termos dos referidos três conservantes, estando em conformidade com as normas de Macau.

Metal pesado de chumbo

O chumbo, que é um tipo de metais pesados, pode prejudicar a saúde do corpo humano. Em caso de ingestão de uma grande quantidade de chumbo a curto prazo, pode-se sofrer desconforto

no sistema digestório, anemia ou encefalopatia, ou até morrer. A ingestão de uma pequena quantidade de chumbo a longo prazo pode danificar os fígados e os rins, assim como leva impactos negativos, sobretudo, ao desenvolvimento intelectual de crianças. De acordo com o Regulamento Administrativo n.º 23/2018 (Limites máximos de metais pesados contaminantes em géneros alimentícios), o limite máximo do teor do metal pesado chumbo em massas pré-cozidas é de 0,2mg/kg. Segundo o resultado do teste, não foi verificada nenhuma anomalia em todas as 20 amostras de massas pré-cozidas em termos dos referidos três conservantes, estando em conformidade com as normas de Macau.

Refeição mais saudável: Consumir menos sal, menos óleo, e menos caldo

Geralmente, aos produtos de massa pré-cozida juntam-se também temperos, molhos ou caldo instantâneo para elevar a delícia ou melhorar a textura. Contudo, como os temperos contêm altos teores de sódio e de óleo, a ingestão dos mesmos por consumidores a longo prazo pode aumentar os riscos de sofrer hipertensão ou doenças cardiovasculares, assim como problemas como desequilíbrio nutricional. Neste sentido, convém aos consumidores não comer a massa pré-cozida com alta frequência, e colocar menos tempero durante o consumo, ou em alternativa, diluir o caldo da massa pré-cozida com água e não consumir tanto caldo, de modo a evitar prejuízo à saúde mediante a ingestão excessiva de substâncias como o sódio e a gordura.

Aliás, recomenda-se aos consumidores que consomem a massa pré-cozida de modo moderado, bem assim a preparem com ingredientes naturais em quantidade suficiente, como legumes e carnes que contêm proteína de qualidade, o que pode, para além de matar a fome, elevar os valores nutricionais da refeição. Além disso, podem considerar optar pelos produtos de massa pré-cozida com ingredientes naturais ou sem sujeição ao tratamento frito.

Relativamente à escolha, compra e consumo de massas pré-cozidas, seguem-se os conselhos do DSA:

- Comprar massas pré-cozidas junto de uma loja com boa reputação;
- Não comprar nem consumir as massas pré-cozidas já fora do prazo de validade, ou com embalagem danificada ou não selada;
- Ler com rigor as informações de produtos constantes no rótulo da embalagem, incluindo os ingredientes acessórios e a rotulagem nutricional, para escolher um produto de massa pré-cozida que lhe seja adequado;
- Preparar a massa pré-cozida conforme os métodos sugeridos constante da embalagem, e, após a abertura da embalagem, conservar conforme os métodos sugeridos daí constante;
- Não consumir massa pré-cozida (inclusive o óleo e os temperos que se juntam) em que se achar, ainda que com dúvida, sabor estranho ou objectos alheios.

預煮麵條樣本資料及檢測結果

Informações das amostras de massa pré-cozida e resultado do teste

| 樣本基本資料 Informações básicas das amostras | | | | | | |
|--|--|---|---------------------|---|---|---|
| 編號 ^[1] N.º ^[1] | 商標 Marca | 名稱 Designação | 規格 Especificação | 標籤聲稱產地 Origem declarada no rótulo | 零售價 ^[2] (澳門元) Preço de retalho ^[2] (Pataca) | 檢測 結果 ^[3] Resultado do teste ^[3] |
| 01 | --- | BOIL UDON RED BAND DESIGN 5P | 900g | 日本 Japão | 22.90 | ✓ |
| 02 | 空刻 燭光意粉 AIRMETER CANDLELIGHT SPAGHETTI | 經典蕃茄肉醬燴意粉 CLASSIC TOMATO MEAT SAUCE STEWED SPAGHETTI (Esparguete à bolonhesa) | 270g | 中國內地 Interior da China | 23.00 | ✓ |
| 03 | 百聚納克 Alberto Poiatti | 扁直條意大利面 DURUM WHEAT SEMOLINA PASTA LINGUINE 7 (Massa linguine) | 500g | 意大利 Itália | 13.90 | ✓ |
| 04 | 霸王花 BaWangHua | 河源米粉 He Yuan Rice Stick (Massa de arroz de Heyuan) | 400g | 中國內地 Interior da China | 10.50 | ✓ |
| 05 | 公仔 Doll | 米粉 原味 Spicy Flavour Instant Mifun (Massa de arroz do sabor original) | 70g | 中國內地 Interior da China | 3.50 | ✓ |
| 06 | 噹噹 DonDon | 日式烏冬麵 INSTANT JAPANESE-STYLED NOODLE (Udon) | 200g | 中國內地 Interior da China | 3.20 | ✓ |
| 07 | 方便煮義 INSTANT COOKING-ISM | 蔥油拌麵 Noodles with Dried Scallion Oil (Massa mexida com óleo de cebolinha) | 580g | 中國內地 Interior da China | 28.00 | ✓ |
| 08 | 金粉 Kamfen | 過橋米線(上湯鮑魚味) Rice Vermicelli Abalone soup flavour (Massa de arroz do sabor de sopa de abalone) | 215g | 中國內地 Interior da China | 6.50 | ✓ |
| 09 | 家樂牌 Knorr | 快熟通心粉 QUICK SERVE MACARONI (Massa macarrão instantânea) | 400g | --- | 14.90 | ✓ |
| 10 | 鉅成 KOISENG | 通心粉 MACARONI (Massa macarrão) | 300g | 澳洲 Austrália | 11.00 | ✓ |
| 11 | 五豐牌 Ng Fung | 手工拉麵(幼麵) Hand Made Noodle(Fine) (Massa fina feita à mão) | 300g | 中國內地 Interior da China | 10.50 | ✓ |
| 12 | 日清 NISSIN | 出前一丁北海道小麥粉麻油味即食麵 Demae Ramen Hokkaido Wheat Flour Sesame Oil Flavour Instant Noodle (Damae Ramen - Massa instantânea de trigo de Hokkaido do sabor de sésamo) | 100g x 5 | 香港特區 RAEHK | 23.50 | ✓ |
| 13 | NONGSHIM | 辛拉麵(鮮蝦味) SHIN RAMYUN/ NOODLE (Shrimp Flavor) (Shin Ramyun do sabor de camarão) | 120g x 5 | 中國內地 Interior da China | 22.80 | ✓ |
| 14 | Otogi | Instant Noodle(No Seasoning Powder) | 110g x 5 | 韓國 Coreia do Sul | 15.00 | ✓ |
| 15 | PANDO | 日式烏冬麵 Japanese Udon (Udon) | 200g x 4 | 中國內地 Interior da China | 13.00 | ✓ |
| 16 | SAPPOROKHIBAN TABI-MEN Hakata Tonkotsu | Ramen | 80g x 5 | 日本 Japão | 32.90 | ✓ |
| 17 | 壽桃 SAUTAO | 家常麵 (Massa simples) Plain Noodle | 340g | 中國內地 Interior da China | 8.80 | ✓ |
| 18 | 一食之選 | 川椒牛肉味湯麵 (Massa do sabor de vaca ao estilo de Sichuan) | 384g | 台灣地區 Região de Taiwan | 34.90 | ✓ |
| 19 | 伊都拉麵 Yield Ramen | 車仔面 (Massa do carrinho ambulante) | 200g | 中國內地 Interior da China | 3.40 | ✓ |
| 20 | 麥阿姨 Mai Aunt | 竹升銀絲面 ZhuSheng Noodles (Massa Zhusheng) | 480g | 中國內地 Interior da China | 10.80 | ✓ |

註:

“---”: 未有標示。

[1] 樣本按英文字母及中文筆劃順序排列。

[2] 不同零售點或有價格差異。

[3] 判定依據: 根據本澳第5/2024號行政法規《食品中食品添加劑使用標準》規定預煮麵條的防腐劑最高限量: 山梨酸2,000mg/kg、苯甲酸1,000mg/kg、二氧化硫(亞硫酸鹽)20mg/kg; 另外, 根據本澳第23/2018號行政法規《食品中重金屬污染物最高限量》, 預煮麵條重金屬鉛的最高限量為0.2mg/kg。

“✓”表示全部20個批次預煮麵條樣本經檢測, 防腐劑及重金屬含量均未見異常, 符合本澳相關法規要求。

Notas:

“---”: não indicado.

[1] As amostras são organizadas por ordem alfabética da sua designação em inglês e do número de traços da sua designação em chinês.

[2] Os preços podem variar entre os pontos de venda a retalho.

[3] Fundamentos de avaliação: De acordo com o Regulamento Administrativo n.º 5/2024 (Normas relativas à utilização de aditivos alimentares em géneros alimentícios), os limites máximos do teor de conservantes em massas alimentícias em tiras pré-cozidas são seguintes: ácido sórbico - 2.000mg/kg, ácido benzóico - 1.000mg/kg, dióxido de enxofre (sais de sulfito) - 20mg/kg; De acordo com o Regulamento Administrativo n.º 23/2018 (Limites máximos de metais pesados contaminantes em géneros alimentícios), o limite máximo do teor do metal pesado chumbo em massas alimentícias em tiras pré-cozidas é de 0,2mg/kg.

“✓” representa que não foi verificada no teste nenhuma anomalia em todas as 20 amostras de massas pré-cozidas em termos de conservantes e metais pesados, estando em conformidade com as exigências definidas pelos diplomas legais de Macau.

