

① 麵包糕點中常見的病菌

早上，師傅甲在路上遇上沒精打采的師傅乙。

師傅甲：為甚麼沒精打采，股票虧損很多嗎？

師傅乙：只是少許。金融海嘯後，本想修心養性打理自己的麵包舖，怎料那天衛生督察來巡查，說懷疑有人吃了我們的蛋糕後食物中毒，這次真是禍不單行！

師傅甲：既然已發生了，我們還是向前看，想一些補救方法吧！今天我剛好約了行內的老行尊茶敘，讓我們請教他吧。

茶敘間

老行尊：其實麵包糕點是很普遍的食物。為迎合消費者不同的喜好，近年很多餅店除了製造傳統麵包糕點外，亦製造很多新式的糕點，如鮮奶油蛋糕、瑞士卷及意大利芝士蛋糕(Tiramisu)等，都是一些甚受歡迎的麵包糕點。此類糕點在製作過程中可能需經人手多重處理，所以屬於較高風險的食物。

師傅乙：其實我已非常注重食物安全，為什麼還會有問題出現呢？

老行尊：你可知道麵包糕點中常見的致病菌有金黃葡萄球菌、沙門氏菌及蠟樣芽孢桿菌？金黃葡萄球菌一般經由員工或顧客不潔的手、鼻或傷口污染食物。沙門氏菌多源自麵包糕點的材料，如雞蛋和作餡料用的肉類。蠟樣芽孢桿菌則可能存在於麵粉中。如這些細菌未能在製作過程中被殺死，並殘留在製成的麵包糕點中，又或者貯存麵包糕點的環境不潔或溫度不適當，引致細菌交叉污染及大量繁殖，顧客進食後便可能會身體不適，出現食物中毒的情況。

師傅乙：老行尊，如果早些認識你，便不會出現現在的問題。這次的教訓真大啊！



給消費者的建議

- ☺ 光顧衛生和可靠的店舖。
- ☺ 進食前用清水和視液徹底洗淨雙手。
- ☺ 應貯存麵包糕點於適當溫度，例如：意大利芝士蛋糕及生日蛋糕應貯存於4°C 或以下。



營養標籤系列 ——

營養素含量單位

上期介紹了能量及其計算單位，今期則為大家解答一些跟營養素含量單位有關的問題。

問題一：營養素含量單位跟重量單位是否一樣？

一般而言，營養素含量單位均是重量單位。國際間慣用公制單位（如克、毫克、微克）計算營養素。因此我們常說60克蛋白質、1000毫克鈣質，而不是2安士蛋白質、0.003安士鈣質。

問題二：為何維他命A的計算單位（視黃醇當量微克）有別於其他營養素？

由於多於一種相類似的活性化合物（如 β -胡蘿蔔素、 α -胡蘿蔔素）可在人體內轉化成維他命A（科學名稱為「視黃醇」），而各活性化合物的轉化效率和吸收率有所不同（例如6微克的 β -胡蘿蔔素才相等於1微克的維他命A），因此不能直接以這些活性化合物的量計算維他命A的總量。

要準確計算維他命A的總量，須先把所有活性化合物轉化作維他命A，即化成「視黃醇當量」，然後再相加得出總和。因此，維他命A的計算單位稱為「視黃醇當量微克」，其意思是指包括所有維他命A及各活性化合物的總量。除維他命A外，相類似的概念亦可用於計算維他命E（單位： α -生育酚當量毫克）及葉酸（單位：膳食葉酸當量微克）。

問題三：何解部分營養標籤以「國際單位」標示維他命A？

「國際單位」是過去常用的單位（1視黃醇當量微克相等於3.33國際單位），現時已較少採用。將於二零一零年七月生效的營養標籤規定所有營養素以公制單位（即克、毫克、微克）標示。

視黃醇當量微克 = μ g Retinol Equivalents (μ gRE)

視黃醇 = Retinol

β -胡蘿蔔素 = β -carotene


活性化合物 = bioactive compound

α -生育酚當量毫克 = α -Tocopherol Equivalents
(mg α -TE)

葉酸 = Folic acid

膳食葉酸當量微克 = μ g Dietary Folate Equivalents
(μ g DFE)

國際單位 = International Unit (IU)



Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	198kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	8g/ 克
Total fat/ 總脂肪	0.7g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.1g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	86g/ 克
- Sugars/ 糖	0.8g/ 克
Sodium/ 鈉	800mg/ 毫克