

「有營食肆」通訊

ESR NEWSLETTER



紅肉和加工肉製品

世界衛生組織（下稱“世衛”）轄下的國際癌症研究機構早前發表對食用紅肉及加工肉製品的致癌性評價報告。加工肉製品被歸類為“對人類致癌”（1級），紅肉則被歸類為“較可能對人類致癌”（2A級）。報告並沒有要求人們停止食用加工肉製品，而是指出減少食用可降低患上大腸癌風險。「有『營』食肆」應按《「有『營』食肆」-經理及廚師實用手冊》的指引製作「有『營』菜式」，而且不應使用加工肉製品製作含較少油、鹽、糖的「3少之選」的菜式。



最新健康資訊



甚麼是紅肉和加工肉製品？

按國際癌症研究機構的定義，紅肉是指所有哺乳動物的肌肉，例如牛肉、豬肉、羊肉、馬肉等。加工肉製品指經過鹽漬、風乾、發酵、燻製或其他為增加口味或改善保存而處理過的肉類，例如火腿、午餐肉、煙肉、香腸、鹹牛肉、牛肉乾等。

加工肉製品與吸煙的致癌風險不同

國際癌症研究機構的分類指的是關於某一物質是否致癌的科學證據的力度，而不是評估其風險水平。加工肉製品雖與吸煙被歸類於同一類別（“對人類致癌”1級），但這並不意味著它們具有同樣的危險性。全世界每年大約有3.4萬例癌症死亡可能是飲食中含有大量加工肉製品導致的。相比之下，每年全球因吸煙造成大約100萬例癌症死亡。



食用量愈多，風險愈大

對個人來講，因食用加工肉製品而患上大腸癌的可能性依然很小，但隨著食用量的增多，風險也隨之增大。專家估計每天食用50克加工肉製品，患上大腸癌的風險會提高約18%。50克加工肉製品的例子如下：



三分一罐細午餐肉



兩片火腿



一條半香腸



兩片煙肉

實踐健康飲食

- 健康均衡飲食是一個以穀物類為主，多吃蔬菜水果、適量進食奶類、肉類及其代替品的飲食模式。
- 在日常飲食中應選擇低油鹽糖及高膳食纖維的食物，因此建議每日進食最少五份水果和蔬菜及減少食用加工肉製品，因其脂肪或鹽分較高。
- 健康飲食原則亦強調食物的選擇要多元化，即選用不同的食物。肉類的選擇除紅肉外，還包括家禽、魚、海鮮、蛋、乾豆和黃豆製品。
- 想知道更多有關紅肉和加工肉製品的資訊，請瀏覽 <http://www.chp.gov.hk/tc/content/42034.html>。



有關《「有『營』食肆」- 經理及廚師實用手冊》，請瀏覽

http://restaurant.eatsmart.gov.hk/files/pdf/guidebook_for_managers_and_chefs_tc.pdf



免費宣傳活動

重溫美食博覽 2015 - 「少油廚房」烹飪示範

衛生署「有『營』食肆」運動秘書處於今年 8 月 13 和 14 日舉行的「香港貿易發展局美食博覽 2015」活動中主持「有『營』食肆，我推介！」環節，並邀請了兩間「有『營』食肆」即場示範烹調他們精心設計的「有『營』菜式」，市民更可親身上台品嚐美味又健康的「有『營』菜式」。藉此讓市民多認識「有『營』食肆」，期望市民外出飲食時多選擇惠顧「有『營』食肆」和點選「有『營』菜式」。

同場亦安排了營養師講解飲食貼士，推廣健康的飲食習慣和少用油鹽的煮食態度，希望市民在家也吃得健康又有「營」！

是次活動，為我們作烹飪示範的「有『營』食肆」分別名為「Jimmy's Coffee」和「**新星海鮮酒家**」，食肆代表在台上細心示範他們的「有『營』菜式」- 「**低溫慢煮雞肉沙律**」和「**黑蒜櫻花蝦元貝籠仔蒸飯**」



營養師講解少油、鹽和糖的烹調要訣



「Jimmy's Coffee」的代表詳細講解「低溫烹調」的步驟和要訣



「**新星海鮮酒家**」的代表詳細講解烹調步驟和要訣



「Jimmy's Coffee」的示範菜式「**低溫慢煮雞肉沙律**」



「**新星海鮮酒家**」的示範菜式「**黑蒜櫻花蝦元貝籠仔蒸飯**」



成為 2016 年度「有『營』食肆」



貴食肆的 2015 年度「有『營』食肆」資格將會到本年 12 月 31 日終止，必須續期才可在下年度繼續成為「有『營』食肆」。早前秘書處已發電郵通知各「有『營』食肆」，如有意在下年度繼續成為「有『營』食肆」，請盡早遞交一份有效期至 2016 年 1 月 1 日或之後的食肆牌照／其業務有關的商業登記證文件到本處辦理有關手續。相關文件可透過傳真或電郵至「有『營』食肆」秘書處：

「有營食肆」運動秘書處

地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號 修頓中心 7 樓
電話：2572 1476 傳真：2591 6127
電郵：esr_cheu@dh.gov.hk



本處會盡快處理你們的續期申請，並於本年 12 月 31 日前，以郵寄方式把下年度的「有『營』食肆」櫥窗膠貼及續期事宜相關文件送到貴食肆作存檔。

「有『營』食肆」簡介會

根據「有『營』食肆」運動的「經理及廚師實用手冊」，參與運動的食肆必須確保有 2 至 4 名現職負責設計菜單的員工曾出席本署所舉辦的簡介會，了解何謂「蔬果之選」及「3 少之選」健康菜式及通過小測，才可成為「合格」人員。如貴公司／食肆 (1) 遇有「合格」人員離職，(2) 希望更多員工接受相關訓練，或(3) 讓負責員工重溫相關知識，歡迎安排新任或現職員工參與簡介會。

<二零一六年 一月份簡介會時間>

日期：2016年 1月 21日 (星期四)
時間：下午 3 時至 5 時
地點：香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心七樓會議室

<二零一六年 三月份簡介會時間>

日期：2016年 3月 10日 (星期四)
時間：下午 3 時至 5 時
地點：亞洲素食展 2016
香港會議展覽中心 展覽廳3F及 3G

<二零一六年 五月份簡介會時間>

日期：2016年 5月 19日 (星期四)
時間：下午 3 時至 5 時
地點：香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心七樓會議室

