

# 勿輕視麵包及蛋糕的熱量和糖含量

麵包及蛋糕都是消費者常吃的食品，特別是近年來，麵包師在傳統的中西包點上加入各式各樣的餡料或配料，令其口味更多元化，且又便於攜帶，是很多人早餐或下午茶的首選，亦有消費者以其作為「正餐」。而本澳大部份的麵包及蛋糕在展示時無配備個別獨立的包裝，由於這類食品保質期較短，且無須加熱處理便可立即食用，有見及此，本會與民政總署食品安全中心合作，對本澳市面上的麵包及蛋糕進行致病菌、熱量及糖含量檢測。

## 樣本資料及抽檢工作

是次抽查的麵包及蛋糕樣本共30個，包括21款麵包(如方包、菠蘿包)，4款蛋糕(如鮮果卷、牛油蛋糕)，3款中式包點(如奶黃包、黃糖鬆糕)，以及2款鬆餅等，所有樣本由本會與食安中心工作人員以隨機抽樣方式，於本澳麵包店及超級市場購買。每個樣本零售價由澳門元\$4.5至\$50.0不等。

是次檢測按照中國國家標準 GB 4789.4-2010《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 沙門氏菌檢驗》、GB 4789.10 -2010《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 金黃色葡萄球菌檢驗》及 GB 4789.14 -2014《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 蠟樣芽孢桿菌檢驗》，分別對樣本中的沙門氏菌、金黃色葡萄球菌及蠟樣芽

孢桿菌等致病菌進行檢測，所有樣本並未檢出上述三種致病菌。

同時，按中國國家標準 GB 28050-2011《食品安全國家標準 預包裝食品營養標籤通則》及 GB/T 22221-2008《食品中果糖、葡萄糖、蔗糖、麥芽糖、乳糖的測定 高效液相色譜法》分別對樣本的熱量及糖含量進行檢測。

## 抽查項目 沙門氏菌

根據本澳民政總署食品安全中心資料，沙門氏菌是最常見且分佈最為普遍的食源性疾病之一，廣泛分佈於家養和野生動物中，多見於食用動物(如禽類、豬、牛)、動物內臟及其製品等，當攝入受病菌污染的食物，如生的或未煮熟的雞蛋/雞蛋製品、牛奶/牛

奶製品、肉類/肉類製品時，患者會出現急性發熱、腹部疼痛、腹瀉、噁心，以及有時嘔吐等症狀。

## 金黃色葡萄球菌

根據本澳民政總署食品安全中心資料，金黃色葡萄球菌是一種常見的細菌，普遍存在於人體的鼻腔、咽喉、頭髮和皮膚而不會引起身體不適。此外，它們亦會大量存在於發炎或化膿的傷口上。此病菌的生長溫度為7-48°C，一般烹煮過程可將此菌消滅。然而，如果含菌的食物未有貯存於適當的溫度下，病菌便會大量滋生並產生毒素，此毒素非常耐熱，不能被高溫消滅，因此為食物中毒的主要致病原之一。當攝入金黃色葡萄球菌毒素污染的食物，患者多數出現噁心、嘔吐、胃痙攣和腹瀉等症狀。

## 蠟樣芽孢桿菌

根據本澳民政總署食品安全中心資料，蠟樣芽孢桿菌又稱仙人掌桿菌，廣泛存在於自然環境中，包括泥土、灰塵、空氣、污水等，亦可在有氧或無氧的環境下生長。不符合衛生的食品製作或貯存過程均會增加該菌繁殖的風險，較常見於米飯、蔬菜、肉類及腐乳等。此病菌的最佳生長溫度約為30-37°C，並可產生孢子，這些孢子十分耐熱，能承受烹煮溫度。因此，控制食品的貯存溫度是預防由蠟樣芽孢桿菌引起的食源性疾病的關鍵。當攝入蠟樣芽孢桿菌毒素污染的食物，按患者出現的臨床症狀，會引起嘔吐型食物中毒或腹瀉型食物中毒。

是次抽查的30個樣品全部符合本澳民政總署食品安全中心GL 009 CSA 2015《即食食品微生物含量指引》，對即食食品中沙門氏菌，金黃色葡萄球菌及蠟樣芽孢桿菌的要求。

## 熱量

熱量是用來維持身體機能、新陳代謝和日常生活活動，如心臟跳動、呼吸、四肢的運動等。熱量的基本來源是食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白質。長期攝入過多的熱量，會在人體內積聚而造成肥胖，增加患上慢性疾病的機會。根據中國營養學會的資料，一般成年人每日所需的熱量約為1800至3200千卡不等，視乎年齡、性別和每日活動量的不同而有所增減。

是次測試結果顯示，每100克樣本所含的熱量由224.5千卡至468.8千卡。若以一碗家庭用瓷碗(約200克)的白飯含約235千卡熱量計算，是次30個樣本中，進食一整份含熱量最高的樣本(樣本編號：30)，所攝取的熱量為1,172千卡，相當於進食5碗(約200克)白飯的熱量。

## 糖份

糖屬於碳水化合物，可以提供人體熱量，但攝取過多的糖有可能增加患糖尿病、高血壓和心臟病等慢性疾病的風險。是次抽查的30個樣本糖含量由2.3克/100克至30.9克/100克。

世界衛生組織早於2002年已建議糖份攝入量應少於攝入總熱量的10%(強烈性建議)，並於2015年發佈的《指南：成人和兒童糖攝入量》中，進一步建議將游離糖攝入量降至低於5%(條件性建議)，若以每日吸收2000千卡熱量的成人計算，即強烈性建議每日攝取的糖份不應超過50克，條件性建議則為25克。

是次抽查的30個飲品樣本中，有3個樣本(樣本編號：2、20、25)進食一整份已經超過每日的條件性建議攝取限量，更分別有一款提子牛油蛋糕及鬆餅(樣本編號：28、30)進食一整份時，已經分別攝取了約56克及77克的糖(約11粒及15粒方糖的量)，超過每日的建議攝取限量。

## 就麵包及蛋糕之選購及食用衛生，民政總署食品安全中心有如下建議：

- 向信譽良好的店舖購買麵包及蛋糕；
- 選購時，應留意店舖的環境衛生情況、麵包和蛋糕的外觀以及其存放條件和溫度；
- 選購後應盡快食用；
- 如非即時食用，不含忌廉或餡料的麵包及蛋糕(如豬仔包等)應妥善貯存在陰涼乾燥及通風處，而含忌廉或餡料的麵包及蛋糕(如鮮果忌廉蛋糕等)則應妥善貯存在雪櫃內(5°C以下)，並盡早食用；
- 對於預包裝的麵包及蛋糕，應留意包裝是否完整和注意包裝上的食用期限、貯溫度及貯存條件等資料；
- 進食時，若發現麵包及蛋糕存有或疑有異味或異物、則不應食用；
- 消費者應保持均衡飲食，適量進食麵包及蛋糕等食品。 J

編號 N.º [1]	名稱 Designação	購買地點 Local onde se compra	重量 Peso [2] (克/g)	零售價 Preço [3] (澳門元/ MOP)	檢測結果 Resultados [4][5]			換算成每個樣本 Teor por cada amostra [7]	
					致病菌 Bactérias patogénicas	熱量 [6] Calorias (kcal/100g)	糖 Açúcar (g/100g)	熱量 Calorias (kcal)	糖 Açúcar [8] (g)
1	黃糖鬆糕 (Bolo de açúcar castanho)	金川精點 (Bolo de açúcar castanho)	111	5.0	✓	224.5	20.1	249	22
2	提子方包 Raisin Bun (Pão com passas)	馬里奧餅店(黃金門市) Padaria New Mario (Centro Comercial Vong Kam)	250	12.5	✓	226.7	18.3	567	46
3	朱古力濃情卷 Chocolate Roll Cake (Bolo de rolo pecheado com frutas)	聖安娜餅屋(祐漢門市) Saint Honore Cake Shop LTD. (Iao Hon)	83	13.5	✓	243.6	17.2	202	14
4	奶黃包 (Pão recheado com creme)	金川精點 (Kam Chun Sobremesa)	111	5.0	✓	245.2	13.6	272	15
5	香滑鮮果卷 Mixed Fruit Roll Cake (Bolo de açúcar castanho)	聖安娜餅屋(祐漢門市) Saint Honore Cake Shop LTD. (Iao Hon)	83	13.5	✓	251.7	11.7	209	10
6	流心腸芝包 Lava Cheese Sausage Bun (Pão com salsicha e queijo)	自由咖啡(雅廉訪店) Café Free (Av. Duvidor Arriaga)	125	13.0	✓	260.5	9.1	326	11
7	麥方包 Whole Wheat loaf (Pão integral)	聖蘭餅屋 Padaria E Pastelaria Saint Lan	250	15.0	✓	268.3	4	671	10
8	乾酪火腿 Cheese and Ham (Pão com queijo e fiambre)	本家烘焙 LE CASA BAKERY	125	12.0	✓	273.8	4.7	342	6
9	銀法式長棍 Demi Baguette (Baguete)	香樹里烘培 ÉLYSÉE Bakery	143	8.0	✓	273.8	4.2	392	6
10	白吐司 White Toast (Tosta)	本家烘焙 LE CASA BAKERY	270	12.0	✓	283.3	4.2	765	11
11	雪利斯豆沙餐包 Shirley Red Bean paste bread (Pão recheado com puré de feijão vermelho)	高瑪百貨 Grand Mart	170	7.0	✓	284.3	13.9	483	24
12	豬仔包 Hard Bun ("Piggy bun")	東望洋餅店(祐漢門市) Pararia da Guia (Iao Hon)	57	5.0	✓	292.1	2.3	167	1
13	芝士軟飽 Cream Cheese Bread (Pão com creme de queijo)	美心餅店(氹仔花城分店) Café Free (Av. Duvidor Arriaga)	91	8.0	✓	297.4	7.2	271	7
14	黑麥合桃麵包 Rye & walnut roll (Pão de centeio com nozes)	葡撻公司工藝麵包(氹仔百佳花城) NATA artisan BAKERY (Av. Duvidor Arriaga)	100	10.0	✓	308.8	2.3	309	2
15	東風細司堡 Japanese Cheese Bread With Walnuts (Pão de queijo com nozes à moda japonesa)	自由咖啡(雅廉訪店) Café Free (Av. Duvidor Arriaga)	200	21.0	✓	311.9	10.2	624	20
16	香草吞拿魚包 Herbal Tuna Bun (Pão com atum e baunilha)	美心餅店(氹仔花城分店) Maxim's cake shop (Cidade das Flores, Taipá)	111	8.5	✓	313.1	3.5	348	4
17	紅豆菠蘿包 Red Bean Pineapple ("Po Lo Bao" com feijão vermelho)	宮崎麵包西餅店(雅廉訪分店) Miyazaki Bakery Shop (Av. Duvidor Arriaga)	100	8.0	✓	318.3	20.7	318	21
18	南瓜紅豆辮包 Pumpkin & Red Braid Bun (Pão com abóbora e feijão vermelho)	馬里奧餅店(黃金門市) Padaria New Mario (Centro Comercial Vong Kam)	150	8.5	✓	319.8	16	480	24
19	紅豆葡萄麵包 Red Bean & Grapes Bread (Pão com feijão vermelho e passas)	本家烘焙 LE CASA BAKERY	125	10.0	✓	320.2	18.2	400	23
20	高纖全麥 High Fiber Grain Bread (Pão integral)	自由咖啡(雅廉訪店) Café Free (Av. Duvidor Arriaga)	200	18.5	✓	322.9	13.4	646	27
21	核桃包 (Pão com nozes)	金川精點 (Kam Chun Sobremesa)	111	6.0	✓	324.3	9	360	10
22	牛油排包 Butter Roll (Pão de rolo de manteiga)	聖蘭餅屋 Padaria E Pastelaria Saint Lan	143	14.0	✓	329.8	13.8	472	20
23	斑蘭旋轉樂 Pandan Roll (Bolo de rolo de pandan)	聖安娜餅屋(祐漢分店) Saint Honore Cake Shop LTD. (Cidade das Flores, Taipá)	42	4.5	✓	358.1	24.6	150	10
24	脆皮菠蘿包 Pineapple Bread ("Po Lo Bao")	東望洋餅店(祐漢) Pararia da Guia (Iao Hon)	67	4.5	✓	361.4	16.8	242	11
25	雪利斯椰子吐司 Shirley Coconut Toast (Tosta de coco)	高瑪百貨 Grand Mart	200	7.5	✓	370.5	12.8	741	26
26	英式乾果鬆餅 Dried fruit Scone (Bolinho com frutos secos)	美心餅店(氹仔花城分店) Maxim's cake shop (Cidade das Flores, Taipá)	62.5	7.5	✓	391.7	24.1	245	15
27	香樹里牛角 Croissant ÉLYSÉE	香樹里烘培 ÉLYSÉE Bakery	67	10.0	✓	405.7	8.8	272	6
28	鬆餅-胡蘿蔔 CARROT MUFFINS (Bolinho de cenoura)	葡撻公司工藝麵包(氹仔花城分店) NATA artisan BAKERY (Cidade das Flores, Taipá)	230	28.0	✓	407.1	24.4	936	56
29	奶油包 Cream Bun (Pão recheado com creme)	宮崎麵包西餅店(雅廉訪分店) Miyazaki Bakery Shop (Av. Duvidor Arriaga)	100	6.0	✓	453.8	18.7	454	19
30	提子牛油蛋糕 Raisin Butter Cake (Bolo de manteiga com passas)	聖蘭餅屋 Padaria E Pastelaria Saint Lan	250	50.0	✓	468.8	30.9	1172	77

✓: 未有檢出。

- 樣本以每100克所含的熱量由少至多排序，數值相同，按樣本外文名稱字母 A-Z 順序排列。
- 各批次樣本的重量的可能有少許差異。
- 購買樣本時的價錢，不同零售點售價可能有差異。
- 是次檢測的致病菌包括：沙門氏菌、金黃色葡萄球菌及蠟樣芽孢桿菌，相關測試按 GB4789.4-2010《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 沙門氏菌檢驗》、GB 4789.10-2010《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 金黃色葡萄球菌檢驗》及 GB 4789.14-2014《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 蠟樣芽孢桿菌檢驗》進行檢測，是次檢測結果均符合澳門民政總署食品安全中心《即食食品微生物含量指引》(GL 009 CSA 2015)的要求。
- 相關測試按 GB 28050-2011《食品安全國家標準 預包裝食品營養標籤通則》及 GB/T 22221-2008《食品中果糖、葡萄糖、蔗糖、麥芽糖、乳糖的測定 高效液相色譜法》進行檢測。
- 有關數據結果經單位換算後所得 (1kcal = 4.2kJ)。
- 計算方法：(實際每100克樣本所含的熱量 ÷ 100) × 食物重量 = 整個產品所含的熱量；(實際每100克樣本所含的糖含量 ÷ 100) × 食物重量 = 整個產品的糖含量，有關數據以四捨五入湊整處理。
- “紅色字”表示進食一部份所攝取的糖份，超出世界衛生組織建議一般人每日的游離糖攝取限量(條件性建議：以每日攝取2000千卡熱量計算，攝取量為25克)。

✓: refere-se a "Não detectado".

- As amostras são enumeradas, por ordem crescente, conforme o teor de calorías contido por 100g, e, em caso da igualdade, por ordem alfabética.
- O peso das amostras pode diferir entre os lotes.
- O preço das amostras pode variar entre os locais de venda.
- Foi realizada a análise das seguintes bactérias: Salmonella, Estafilococcus aureus e Bacillus cereus, com base nas normas nacionais chinesas GB 4789.4-2010, GB 4789.10-2010 e GB 4789.14-2014. Os resultados da análise estão de acordo com as Orientações sobre Critérios Microbiológicos para Alimentos Prontos a Comer do Centro de Segurança Alimentar do Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais (GL 009 CSA 2015)
- O ensaio foi realizado conforme as normas nacionais chinesas GB 28050-2011 (National Food Safety Standard for nutrition labelling of prepackaged foods/ Padrão nacional da segurança alimentar sobre a rotulagem dos alimentos pré-embalados, tradução nossa) e GB/T 22221-2008 (Determination of Fructose, Glucose, Sucrose, Maltose, Lactose in Foods-High-Performance Liquid Chromatography/ Determinação de Frutose, Glicose, Sacarose, Maltose e Lactose em alimentos - Cromatografia líquida de alta eficiência, tradução nossa).
- Os valores foram calculados com base em 1kcal = 4.2kJ.
- Fórmula de cálculo: (Calorias contidas em cada 100g da amostra ÷ 100) × peso da amostra = Calorias contidas na amostra inteira; (Açúcar contido em cada 100g da amostra ÷ 100) × peso da amostra = Açúcar contido na amostra inteira, sendo os resultados arredondados às unidades.
- Os resultados sublinhados em vermelho significam que o consumo da amostra inteira já ultrapassa o limite da ingestão diária de açúcares livres recomendado pela Organização Mundial de Saúde (Recomendação condicional: 25g de açúcar por dia, em caso da ingestão diária de 2000 Kcal).