

# 檢測預煮麵條防腐劑及重金屬含量均合格 高鈉高脂不宜經常食用免損健康

預煮麵條，亦稱方便麵或即食麵，由於經過預加工程序，消費者只需幾分鐘即可食用，省卻不少烹調時間，是時下普遍的速食食品。

考慮預煮麵條已成為不少消費者一日兩餐之選，許多家庭的常備糧食。為了解這類食品對消費者的健康會否有潛在的風險，本會與市政署食品安全廳合作，對本澳市面的多款預煮麵條進行防腐劑及重金屬的含量檢測，檢測結果顯示所有樣本檢出的防腐劑及重金屬鉛含量未見異常，全部樣本均符合本澳相關標準的要求。



## 樣本資料

是次檢測共搜集了20個批次的預煮麵條樣本，全部樣本由本會與市政署食品安全廳人員以隨機方式於本澳超級市場、零食商店和家居零售店購買，樣本重量規格由70至900克，標籤聲稱產地包括：中國內地、韓國、澳洲、意大利、日本、台灣地區以及香港特區。

## 檢測項目及結果

是次檢測工作按照第5/2024號行政法規《食品中食品添加劑使用標準》及第23/2018號行政法規《食品中重金屬污染物最高限量》作為依據及判定，分別對樣本的防腐劑及重金屬含量進行檢測。

### 防腐劑

預煮麵條可以長期保存，主要在加工時會加入防腐劑。防腐劑可以防止食品腐敗變質，延長食品的保存期，而山梨酸、苯甲酸及二氧化硫都是常用於加工食品的防腐劑。加工食品如按照規定的使用量使用防腐劑一般不會對人體的健康造成危害。然而，防腐劑對於某些敏感人群，可能會引發過敏反應，過敏體質人士務必仔細查看產品標籤上的成分表，檢查

是否含有會引發過敏反應的食品添加劑，以確保自身的健康和安。

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及二氧化硫(亞硫酸鹽)20mg/kg。檢測結果顯示20個批次的預煮麵條樣本以上的三種防腐劑含量均未見異常，符合本澳相關規定。

### 重金屬鉛

重金屬鉛會危害人體健康，若短時間內攝入大量鉛會導致消化系統不適、貧血、腦病變，甚至死亡，而長時間攝入低劑量的鉛亦會損害肝臟和腎臟，尤其對兒童的智力發展會造成不良影響。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》，預煮麵條重金屬鉛最高限量0.2mg/kg，檢測結果顯示全部20個批次預煮麵條樣本鉛含量均未見異常，符合本澳相關規定。

### 要食得較健康：少鹽、少油、少喝湯

預煮麵條一般會附有調味包、醬料或湯包，以增加風味或口感，調料包內含高量的鈉及油脂，消費者如長期食用會增加罹患高血壓及心血管

疾病的風險，以及造成營養不均衡等問題，為此，建議消費者不宜經常進食，食用時應減少加入調味粉的份量或於預煮麵條中增加水分加以稀釋，並切記不要喝太多的湯，避免攝入過量的鈉及油脂等成分而有損健康。

另外，建議消費者適量進食預煮麵條，烹調時宜適量配搭天然食材，如蔬菜及優質蛋白質如肉類等，這樣除可以收飽腹之效，並可提升食品的營養價值，亦可考慮選擇天然成分或非經油炸處理的預煮麵條食品。

## 有關預煮麵條之選購及食用，市政署食品安全廳有以下建議：

- 向信譽良好的店舖購買預煮麵條。
- 不要購買和食用已過期、包裝破損或沒有密封的預煮麵條。
- 仔細閱讀包裝上的產品標籤資料，包括配料列表及營養標籤等，選擇適合自身健康的預煮麵條。
- 按包裝上的建議方法烹調，開封後的預煮麵條應按包裝上的建議方法貯存。
- 不應食用存有或疑有異味或異物預煮麵條(包括附帶的油包及調味包)。

## 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 <sup>[1]</sup> N.º <sup>[1]</sup>	商標 Marca	名稱 Designação	規格 Especificação	標籤聲稱產地 Origem declarada no rótulo	零售價 <sup>[2]</sup> (澳門元) Preço de retalho <sup>[2]</sup> (Pataca)	檢測 結果 <sup>[3]</sup> Resultado do teste <sup>[3]</sup>
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.

