



Facebook



P.2 港迪園蝕逾26億
歷來最差

P.14 京東物流
或掀新股熱



lionrockdaily 香港仔

www.lionrockdaily.com

2021.5.18 | 星期二

高脂高鈉 芝士味陷阱

過量攝入增患危疾風險
40樣本18款又鹹又肥

芝士是港人喜愛的奶類製品，雖含豐富蛋白質及鈣質，不過脂肪和鈉含量亦高。消費者委員會昨公布一項測試結果，從市面40款天然芝士及加工芝士樣本中，發現超過70% (29款)屬高脂，60% (25款)屬高鈉，當中45% (18款)更是既高脂又高鈉，長期過量攝入或增加患高血壓或心臟病風險。其中，city'super的羊奶芝士樣本總脂肪含量及飽和脂肪酸含量均最高；鈉含量最高則是「安怡高鈣較低脂芝士」樣本，進食一片已達每日鈉攝取上限的17%，即使標榜「較低脂」，但總脂肪含量每100克仍達14克。



■芝士雖含蛋白質，但進食要適量。

部分高脂兼高鈉芝士



總脂肪 37.7克
鈉 677毫克

city'super Etoki Reserve Le Fromage
Basque Sheep's Milk Cheese



MAINLAND
特級濃味切達芝士
總脂肪 34.9克
鈉 709毫克



city'super 橡木
煙燻味車打芝士
總脂肪 34.1克
鈉 806毫克



Organic Valley Raw
Sharp Cheddar Cheese
總脂肪 33.9克
鈉 609毫克



Tillamook
Sharp Cheddar
Cheese
總脂肪 33.6克
鈉 643毫克



Meadows Mild
Cheddar Cheese
Coloured
總脂肪 32.6克
鈉 702毫克



CRYSTAL FARMS Finely
Shredded Cheddar
Cheese
總脂肪 28.9克
鈉 660毫克

註：根據食安中心標準，每100克食物，含超過20克總脂肪，即屬高脂；含超過600毫克鈉，即屬高鈉。資料來源：消委會

消委會於去年12月至今年2月，從本港市面採購40款芝士樣本測評，包括28款天然芝士及12款加工芝士。脂肪含量方面，根據食安中心資料，每100克食物含超過20克總脂肪即屬高脂食物，在測試中沒樣本屬低脂食物，更有29款達高脂水平。總脂



■芝士是港人摯愛食品。

肪含量最高樣本是city'super銷售的羊奶芝士，每100克含37.7克脂肪，亦是飽和脂肪酸最高的樣本，每食用一份26克產品，便會攝入5.7克飽和脂肪酸，佔世衛建議的每日攝取量約三成。

「安怡」最高鈉 一片達上限17%

至於芝士樣本的含鈉水平，25款樣本經檢驗屬高鈉食物，沒樣本屬低鈉食物。加工芝士樣本中，只有雪印不屬高鈉食物；天然芝士中，則有一半屬高鈉食物。鈉含量最高的樣本為安怡高鈣較低脂芝士，每100克含1,660毫克鈉，進食一片20.8克芝士，即攝入約345毫克鈉，佔世衛建議的成人每日上限(2,000毫克鈉)約17%。不過安怡芝士的鈣含量亦最高，每100克含2,930毫克鈣，進食一片20.8克芝士即攝入約609毫克

鈣，佔中國營養學會建議的每日成人推薦攝入量(800毫克)的76%。

測試並發現，絕大多數芝士產品(39款)都含有高蛋白質，天然芝士蛋白質含量高於加工芝士。以每100克計，天然芝士平均蛋白質含量為22.5克，當中帕馬森芝士蛋白質含量最高，約有30克，最低的則是17.8克的布里芝士。加工芝士平均蛋白質含量為17.6克，其中煙燻味芝士平均蛋白質含量最高，達21.7克，最低則是兒童幼兒加工芝士，只有14克。

消委會研究及試驗小組主席譚鳳儀昨稱，消費者進食芝士要適可而止，以免因長期攝取過量脂肪或鈉，增加患上肥胖症或高

血壓等疾病的風險，而且飲食應均衡，單純依靠芝士，難以攝入足夠的蛋白質。

8款問題樣本 食安中心跟進

另外，一款非預先包裝的樣本芝士含菌量超標，兩款預先包裝樣本驗出未有標示的防腐劑，還有部分樣本標示的個別營養素含量，與測試結果有明顯差距，消委會已轉交食安中心跟進。

就消委會轉介的12款樣本，食安中心回應表示，考慮當中4款樣本的測量有不確定性及法例容忍限度等因素，認為未有違反規例，不作跟進，餘下8款問題樣本，會繼續調查跟進。



今日天氣 部分陽光 幾陣驟雨 28-32°C 濕度70-95%

爆料專線：(852)6066 8769 每人限取一份