

# 大谷報

本報經香港特區政府指定刊登法律性質廣告有效

**Ta Kung Pao**  
網址: http://www.takungpao.com

2009年3月  
**17**  
星期二  
第37890號  
今日出紙五疊十二張  
零售每份六元

督印·承印  
大谷報(香港)有限公司  
地址: 香港健康東街39號柯達大廈2座3樓  
電話總機: 25757181 - 7  
採訪部: 28311741 傳真: 28345104  
廣告部: 28310500 傳真: 28381171  
發行部: 25733194 傳真: 25729929

**遠寧忠旺集團**

專注於交通運輸領域的  
工業鋁型材研發製造商

鐵路 地鐵  
汽車 船舶 航天

忠旺特種工業鋁材，  
與您共創美好未來！

責任編輯: 顏成忠  
美術編輯: 劉國光



# 快餐店碗仔翅 多食易心臟病

## 市面80款零食鹽分高 孕婦要留意

▶食物安全中心馮宇琪(左)表示,高糖、高鈉和高脂肪食物都會影響健康,建議市民選擇食物時多加留意食物營養標籤,注意攝取量  
(杜漢生 攝)

消委會與食物安全中心測試市面八十款鹹味小食,包括餅乾、涼果、肉乾和碗仔翅等,發現約六成小食含鈉量偏高,其中優之良品九製話梅鈉含量最高,每百克含一萬三千毫克鈉,超標約二十倍;大家樂碗仔翅食一碗已接近每日鈉攝取限量的九成。消委會表示,攝取過量的鈉,會增加患高血壓和心臟病的風險,呼籲市民選擇食物時勿單靠味覺,孕婦及長者更需特別留意。

本報記者 蔡淑汶

很多港人都有食零食當正餐的習慣,不少人都誤以為甜食才無益,其他味道的零食無大問題。食物安全中心測試市面八十款鹹味小食,包括餅乾、涼果、肉乾和碗仔翅等,發現約六成小食含鈉量偏高。測試顯示,含鈉量最高的樣本,是優之良品的九製話梅,每一百克話梅肉含一萬三千毫克鈉,超出英國食物標準局建議的水平約二十倍;大家樂的碗仔翅鈉含量亦偏高,只要食一碗,已接近每日攝取限量的九成,而名菓物語薄荷檸檬及鯉魚門紹香園檸檬王子被驗出鈉含量和糖分均偏高。

▼魷魚絲、牛肉粒鈉含量同樣偏高



### 九製話梅鈉超標廿倍

話梅和陳皮等涼果食品,一向都甚受歡迎。消委會宣傳及社區關係小組副主席許樹源表示,雖然話梅分量小,但吃超過三粒,已達到世衛建議的每日鈉攝取量兩成,而每天食一包南乳花生或魷魚絲,鈉含量就會超標。

「鹹味並不反映鈉含量,市民選擇食物時,應注意食物營養標籤,勿以味覺當作準則。」食物安全中心首席醫生馮宇琪表示,不少人都誤以為味道不太鹹的小食,鈉含量就較低,其實可能是食物加入大量糖分所致。

### 日攝取量限二千毫克

馮宇琪說,根據世衛和糧農組織建議,每日鈉攝取量為二千毫克,若攝取過量的鈉,會增加患高血壓、心臟病和中風的風險,孕婦及長者需特別注意。她表示,加工食品如薄餅、火腿、調味料和芝士等,都可能含較高鈉,為健康着想,應避免進食高鈉、高糖和高脂食品。

此外,測試中發現,力士特濃芝士夾心餅、First Choice 香葱芝麻燕麥消化餅和明輝印尼蝦片(印尼咖喱風味)三款樣本的鈉含量高於其所標示的鈉含量。食物安全中心表示,已向有關零售商、進口商或生產商發出警告信,要求更改食物標籤,以符合有關法例。食安中心最近巡查發現,該三款食品經已停售。

### 三款鈉含量超標產品

產品名稱	標示鈉含量 (毫克/每100克)	檢出的含量 (毫克/每100克)
力士特濃芝士夾心餅	151.6	530
First Choice 香葱芝麻燕麥消化餅	232	350
明輝印尼蝦片(印尼咖喱風味)	642.9	1100

### 鈉含量偏高食品

產品名稱	鈉含量	糖含量
1.名菓物語薄荷檸檬	1100	62
2.鯉魚門紹香園檸檬王子	1600	47
3.優之良品特製檸檬條	6400	2.7
4.優之良品九製話梅	13000	7.2
5.加寶牌九製話梅	10000	1.8
6.佳寶牌九製話梅	7600	4.5
7.EDO Pack 江戶御品清香陳皮	6700	4.7
1.大快活碗仔翅	370	0.86
2.美心MX碗仔翅	460	1.1
3.大家樂碗仔翅	560	1.2
1.力士特濃芝士夾心餅	530	17
2.太平格斯真芝士夾心脆餅乾	750	14
3.雅樂思鄉村芝士餅乾	970	6.3
4.嘉頓芝麻梳打餅	670	0.9
1.時興隆金龜嘜魷魚絲	1800	0
2.華園魷魚絲	1800	41
3.MARUESU Soft Smoked Squid	1900	20
1.華園沙嗲豬肉片	1500	39
2.黑橋牌炭燒肉乾	1600	37
3.優之良品五香牛肉乾	1400	33

\*根據世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織的建議,人體每日鈉攝取量為二千毫克(約五克鹽)



▲九製話梅鈉含量較英國標準超出20倍

▼魚蛋亦是高危險食品

▼使用仿瓷器皿,應避免盛載滾油、白醋、檸檬茶、酒精、咖啡等

# 仿瓷餐具遇熱釋放甲醛

【本報訊】實習記者王可報道:毒奶粉事件令人聞「三聚氰胺」色變,消費者委員會昨日指出,被廣泛用於家居和食肆的仿瓷餐具,在高溫及酸性環境下亦會釋放出「三聚氰胺」和「甲醛」,危害人體健康。目前,在市面上受檢視的仿瓷餐具中,只有小部分產品帶有「不可放入微波爐」等安全使用說明,產品警示明顯不足。

生活中常見的塑料餐具部分使用仿瓷製造,此類餐具底部標有「Melamine Ware」字樣,其憑藉經濟、美觀、耐用的特點,被廣泛用於家居和食肆。消委會表示,仿瓷

具的主要原料為三聚氰胺,生產過程中需混入甲醛,如長時間處於高溫及酸性環境下,就會釋放出微量的「三聚氰胺」及「甲醛」。因此,消費者在使用過程中應盡量避免將其放入微波爐或長時間盛載高溫、高糖份的食物,例如滾油、白醋、檸檬茶、酒精、咖啡等。

市面上售賣的仿瓷餐具中,只有少數產品擁有安全使用警告,消委會呼籲供應商以耐磨的方式在產品上標註注意事項,以協助消費者正確使用。此外,生產質量欠佳的仿瓷餐具,將會大大增加有害物質釋放率。

消委會建議,消費者應盡量避免選購價格大便宜、質料太薄的仿瓷餐具;且如果餐具發出刺激性氣味,亦不應購買。

另有測試發現,與食物接觸面顏色較鮮艷、花紋較多的仿瓷器皿,釋放出「三聚氰胺」和「甲醛」的機會越高。因此,為安全起見,消費者在購買仿瓷餐具時宜盡量挑選淨色,與食物接觸面花紋較少的款式。且首次使用時,可以用暖水及洗潔劑清洗,在去除污垢的同時,亦有助於沖走黏附在餐具表面的甲醛,減低污染食品的機會。



各式各樣的仿瓷餐具