

## 反式及飽和脂肪酸含量較高的食物

食物	單位及單位重量	反式脂肪酸(*)	飽和脂肪酸(*)
吞拿魚酥皮卷	1件(84克)	0.82克(37%)	7.6克(34%)
咖喱酥皮卷	1件(70克)	0.64克(29%)	8.4克(38%)
酥皮忌廉湯	1碗(315克)	1.6克(73%)	11克(50%)
芝士蛋糕	1件(126克)	0.57克(26%)	15克(68%)
芝士漢堡包	1件(254克)	0.84克(38%)	13克(59%)
攪拌忌廉	100毫升(98克)	0.76克(35%)	23克(104%)

\*內數字為建議每日攝入上限百分比

一點一克來自酥皮)，佔每人每日建議攝取量的七成三，多於吃一湯匙含植物油的硬人造牛油。而如果一天吃一件吞拿魚酥皮卷加一碗酥皮忌廉湯，反式脂肪含量更已經超標。

另外，含牛奶、牛油或芝士的食物反式脂肪的含量亦較高，例如每一百克的淨牛油蛋糕已含零點六八克反式脂肪，而每一百克芝士蛋糕也有零點四五克反式脂肪。

## 多吃易患心臟病

食物安全中心顧問醫生何玉賢表示，反式脂肪不但會增加人體內的「壞」膽固醇，還會減少人體內的「好」膽固醇，增加患心臟病的機會。中心建議市民保持均衡飲食，少吃反式脂肪含量高的食物，而烹調食物時亦可減少使用油脂；而中心亦呼籲業界改良製作食品的過程，以減少食物及油脂內的反式脂肪含量。另外，本港將於二〇一〇年七月一日起實施有關必須在預先包裝食物的營養標籤上標示反式脂肪含量，讓消費者參考。

不過，現時本港沒有法例去規管食物中反式脂肪的最高含量，何玉賢表示，這是由於國際間未有標準，所以暫時未能就此立法規管。

## 環團指徵費首日膠袋用量減85%

【本報訊】實習記者區淑嫻報道：膠袋徵費於前日開始實施，環保團體綠領行動到十八間超級市場觀察，發現膠袋徵費初見成效，顧客使用的膠袋數量，較上月底減少八成半。大部分市民都自備購物袋，未有顧客拒絕繳付膠袋費或店員不守法。

首日的膠袋徵費運作暢順，普通市民都頗有環保意識，自備購物袋到超級市場購物。綠領行動的調查顯示，膠袋用量比徵費措施實施前減少了八成半，減幅比預期的七成多。綠領行動曾於上月二十九日到十八間超級市場分店觀察膠袋使用情況。在一小時內，顧客共使用了二千七百四十二個膠袋。於膠袋徵費實施首日，綠領行動於同一時段內，再到該十八間超級市場觀察，發現膠袋使用量大幅減少至四百零三個。調查過程中，未見有顧客拒絕繳付膠袋費或店員不守法的情況。

綠領行動總幹事何漢威形容今次實施膠袋徵費是「膠袋一小步，環保一大步」，是香港人一大環保成就。何漢威希望，藉着膠袋徵費的成功，能促使政府於年底前，就第二階段的膠袋徵費提出具體方案；並加快推行其他產品環保責任制，如電器、水樽、輪胎。他呼籲市民保持自備購物袋的習慣，繼續支持環保。

部分生產或零售商以「取巧」方法，預先用膠袋包裝貨品、提供紙袋或無手挽膠袋。何漢威認為這是個別情況。他呼籲零售商，不要主動派發無手挽膠袋或紙袋。另外，綠領行動會積極跟進飲品生產商預設包裝問題；稍後亦將聯合多個報販協會共同發出呼籲，希望報販停止將報紙預先入袋。



膠袋徵費實施首日，使用膠袋的市民顯著減少 (本報攝)

## 娛樂場禁煙逾周 累計發出六傳票

【本報訊】全港食肆及娛樂場所自本月全面禁煙後，衛生署控煙辦累計發出六張傳票。衛生署稱，截至昨午五時，接獲六十五宗懷疑違規吸煙投訴，在整體四百三十四宗投訴中，佔一成五。而昨日新發出的三張傳票，都集中在元朗區，涉及麻雀館與會所內的麻雀房。

衛生局局長周一嶽昨日以書面回覆立法會議員提問時指出，不認為本月一日擴大禁煙範圍，會直接導致酒吧、會所、夜總會、浴室、按摩院及麻將天九會所等六種娛樂場所結業和裁員。他又稱，不論海外和本地的資料均顯示，禁煙並未對飲食娛樂業的業務或就業數字，直接造成長期的影響。

禁煙措施擴大至六類娛樂場所，實施一星期以來，衛生署控煙辦累計發出六張傳票。衛生署表示，昨日新發出的三張傳票，集中在元朗區，涉及會所內的麻雀房及麻雀館。截至昨午五時，衛生署接獲六十五宗懷疑違規吸煙投訴，在整體四百三十四宗投訴中，佔一成五。其中四十宗涉及麻雀館、十四宗涉及酒吧、七宗涉及會所內的麻雀房、三宗涉及按摩場所，以及一宗涉及浴場。

控煙辦主管林文健出席一個電台節目時表示，目前控煙辦有八十五名控煙督察，明年三月底前會增加至九十九名。他又表示，今年九月實施定額罰款後，除控煙辦外，房署、食環署及康文署人員，也可檢控違規吸煙人士，相信能更有效執行禁煙。

## 「一湯加一卷」攝取量即超標

## 酥皮反式脂肪勁高

不少港人愛吃酥皮食物，而香脆鬆軟的酥皮加上熱騰騰的忌廉湯更令人垂涎三尺，不過，美味背後卻暗藏健康危機。原來日吃一碗酥皮忌廉湯加一個吞拿魚酥皮卷，反式脂肪攝取量已經超標！

實習記者 郭詠汶

食物安全中心從全港各區食肆及超級市場抽取六類共五十九款食物，包括油脂類、烘焙食物、奶及奶製品、其他即食食物（包括快餐和點心食物）、零食和不含酒精飲品進行檢測，發現油脂類食品反式脂肪含量為六類食物之冠，其中以含植物油的硬人造牛油反式脂肪含量最高，一湯匙（約十四克）中已有一點五克反式脂肪，佔世衛和糧農組織建議每人每日攝取量二點二克中的六成八。其次為烘焙類食品，尤其含酥皮的食物反式脂肪含量較高，例如一件吞拿魚酥皮卷（八十四克）中已含零點八二克的反式脂肪，佔每人每日建議攝取量的三成七；而一件咖喱酥皮卷（七十克）中含零點六四克的反式脂肪，佔每人每日建議攝取量的兩成九。一天吃三、四件這些酥皮卷，反式脂肪含量隨時超標。

而快餐食物中以酥皮忌廉湯的反式脂肪含量最高，以一碗三百一十五克計算，當中已含一點六克的反式脂肪（其中

▶何玉賢（左）與食物安全中心科學主任林伏波展示含較高反式脂肪的酥皮忌廉湯及人造牛油（本報攝）

