

責任編輯：岑珮璇

即食麵連湯吃 易患高血壓

逾四分之一鈉超標 每包含鹽逾一茶匙

消委會檢驗市面四十八款即食麵，發現有產品鈉和總脂肪含量超標，有杯麵鈉含量竟高達四千多毫克，超出每人每日攝取量上限（兩千毫克）兩倍多，若連湯吃完整包麵，便相等於吃了兩茶匙鹽。醫生表示，服食過量鈉會增加患高血壓的風險。有市民稱不夠了解即食麵危害，日後決定改吃更健康的傳統粉麵。

本報記者 于靜



▲消委會抽查市面四十八款即食麵，其中十三款被驗出鈉含量過高 (林良堅攝)

消委會與食安中心，根據產品營養標籤測試了市面四十八款即食麵，其中十三款鈉含量超標，包括七款杯麵和六款袋裝即食麵。根據世衛組織和聯合國糧食及農業組織建議，每人每日不應攝取超過二千毫克鈉，即約一茶匙的鹽。

其中鈉含量最高的「御品皇鮮蝦雲吞湯味麵」，每包含有四千三百五十毫克鈉，超出每日攝取量兩倍多。如連湯吃完一包麵，相當於一餐吃下兩匙鹽。今麥郎骨湯彈麵（濃湯排骨麵）每包亦含三千零二十三毫克鈉，超標三成。食物安全中心首席醫生馮宇琪表示，即食麵裡的鈉主要來自調味料和湯包，調味料富含食鹽和醬料，如進食過多鈉會增加患高血壓的風險。

三款杯麵脂肪超標

即食麵常用油炸處理，其總脂肪與飽和脂肪含量普遍較高，樣本中有三款即食麵的總脂肪含量均超過三十克，相當於兩湯匙的油，如果吃完整包麵，便超過每人每日攝入總脂肪的一半分量。

其中脂肪量最高的「滿漢大餐紅燒牛肉麵」，每包含三十六點五克總脂肪，超過每日攝取量標準上限（六十克）的一半。其次是公仔碗麵（日式豬骨濃湯）和今麥郎骨湯彈麵（濃湯排骨麵），每包總脂肪含量均為三十點七。

另外有九個樣本，每包麵含飽和脂肪達十克以上，相當於每日攝入標準上限（二十克）的一半。馮宇琪表示，攝取過多總脂肪和飽和脂肪，會增加超重、患肥胖

症以及心臟病的風險。包裝上標明「非油炸」的產品，其總脂肪與飽和脂肪較其他即食麵低。

少放調味料免過鹹

市民吳小姐育有兩名子女，她說，平時自己不吃即食麵，但兩個子女和老公十分愛吃，便每周給他們吃一次。她不會落整包調味料，以免麵過鹹。但之前僅了解

即食麵鹽分高，不知還存在脂肪超標問題，她決定要多制止兒女吃即食麵，改吃傳統粉麵。

馮宇琪建議市民，選擇即食麵時要留意營養標籤，挑選鈉、總脂肪即飽和脂肪含量較低產品，食用時盡量少用調味湯包及少飲湯麵。她還建議，如果想吃得健康點，最好選用無油炸和調味的傳統粉麵，如烏冬、通粉等再加蔬菜。

脂肪含量偏高即食麵

分類	產品名稱	總脂肪含量 (每包裝/克)
杯麵	滿漢大餐紅燒牛肉麵	36.5
	公仔碗麵(日式豬骨濃湯)	30.7
	今麥郎骨湯彈麵(濃湯排骨麵)	30.7

註：每人每日總脂肪攝入量應少於60克

資料來源：消委會《選擇》月刊

鈉含量超標即食麵

分類	產品名稱	鈉含量 (每包裝/毫克)
杯麵	御品皇生麵(鮮蝦雲吞湯味)	4350
	今麥郎骨湯彈麵(濃湯排骨麵)	3023
	農心石鍋拉麵	2527
	公仔碗麵(日式豬骨濃湯)	2359
	維力手打麵勁味葱爆香牛麵	2281
	滿漢大餐紅燒牛肉麵	2124
袋裝	KOKA快熟麵(泰式酸辣味)	2025
	媽媽酸辣濃湯蝦味麵	2820
	SAMYANG泡菜拉麵	2280
	農心辛拉麵(特辣香菇麵)	2208
	今麥郎彈麵(濃湯排骨味)	2167
	江戶彈拉麵(麻油原味)	2081
	大城小廚番茄濃湯麵	2037

註：每人每日鈉的攝入量應少於2000毫克

資料來源：消委會《選擇》月刊



▲市民可參考食物包裝上的營養標籤，避免攝入過量鈉質 (本報攝)

宣傳涉誤導 肝腎病患不宜服用 膠原蛋白美容無效惹投訴

【本報訊】近年市面出現聲稱可補充肌膚骨膠原蛋白的產品，吸引愛美一族服用，消委會收到一宗使用此類產品效果不佳不獲退款的投訴。有專家表示，並無證據顯示服用膠原蛋白補充劑有美容效果，且腎病及肝病長期病患者更不宜服用。消委會建議市民服用膠原蛋白前，應諮詢醫生意見。

消委會〇八年接獲一宗投訴，一名女士在護膚品專門店進行皮膚含水量分析，推銷員指她皮膚太乾，建議連續服用兩個月膠原蛋白補充飲品，聲稱皮膚可恢復彈性，功效「立竿見影」。為更加「抵飲」，此女士豪花五千多元向美容店購買套票，按指示每日飲用膠原蛋白補充飲品，但兩個月後皮膚含水量不升反跌，她要求退回未用套票，但被拒絕。

一人服後無效 欲退款被拒

消委會諮詢營養師、皮膚科及內分泌科、腸胃及肝臟專科醫生和中醫師等專家意見，專家們一致質疑服用膠原蛋白補充劑的美容效果。消委會表示，目前無醫學報告支持吃膠原蛋白補充劑對美容的直接效果。

膠原蛋白是人體的一種非常重要的蛋白質，能使皮膚保持彈性，而膠原蛋白的老化，則使皮膚出現皺紋。近年市面越來越多款式、粉末沖劑式的膠原蛋白補充食品，聲稱可解決皮膚乾燥、暗啞、色斑、皺紋及毛孔粗大的問題，一般價格不菲，每月約需花費四百至一千元。

經腸胃消化 無法直達皮膚

消委會研究市面二十多款坊間膠原蛋白補充劑，有產品宣傳單張圖文並茂，標榜「無需分解」、「直達皮膚」，令人誤解產品能直接被皮膚吸收。消委會宣傳及社區關係小組主席何沛謙指

出，經過腸胃消化吸收的膠原蛋白，會供應身體各部分，製成不同蛋白質，滿足肌肉、毛髮、指甲的生長，而面部皮膚只佔全身的小部分，膠原蛋白不會那麼「聰明」只集中面部皮膚。

身體能製造 無需額外補充

何沛謙還說，部分產品膠原蛋白來自魚類或豬，只經過動物測試，不等於人體適用。但不排

除有使用者服用後心情愉快，增加了每日的飲水量，自認為皮膚狀況改善。有醫生說，只要保持均衡飲食及良好生活習慣，開朗心情及不吸煙，身體能製造足夠的膠原蛋白，無需額外補充。消委會表示，部分產品添加了礦物質及糖分，或抽取來自海鮮及奶類的蛋白質，腎病或糖尿病病患者，或有過敏反應者不宜服用。消委會建議市民服用膠原蛋白前應諮詢醫生意見。



▲消委會引述醫生指出，未有科學證據顯示食用骨膠原蛋白產品有美容效果 (本報攝)

三款電熱水瓶潛在危險

【本報訊】不少家庭會使用電熱水瓶，方便隨時取得滾水沖茶、煮杯麵。消委會測試發現「山崎」、「三源」和「威馬」三款電熱水瓶有潛在危險，涉及物料耐熱及內部電線固定等問題，機電署已通知生產商改善。消委會過去兩年共接獲二十八宗電熱水壺投訴。

測試發現「山崎」SK-P400及「三源」兩個樣本，外殼與發電部分距離不足三毫米，外殼的塑膠物料，亦未能通過八百五十攝氏度的灼熱線測試。不過，消委會稱，兩款產品在正常操作下使用是安全，機電署已通知生產商改善。另外，「威馬」GPH-38D一個樣本的內部電線固定方法欠佳，可能導致電線移位，影響整體絕緣表現。

消委會建議，市民購買電熱水瓶時，應選購較有出水保險掣、電源線較短的熱水瓶；並請倒用剩的熱水，避免長時間「翻煲」影響水質。消委會又指出，如果水中出現白色粉末，可能是水中礦物質，或電熱水壺的塑膠老化

脫落的碎粉，有可能需要進行維修。消委會過去兩年共接獲二十八宗有關電熱水壺的投訴，主要關於不滿水質及維修服務。

此外，電熱水瓶因長期儲存熱水及「翻煲」耗費電能，單是閒置電熱水瓶每日可能浪費一元多電費。如家庭人數少，只需少量熱水，可考慮使用電水煲，節省一大瓶熱水的保溫電費及避免「翻煲」。



▲「山崎」(左)及「三源」(右)分別有電熱水瓶外殼的塑膠物料未能通過灼熱線測試 (本報攝)

煙雨三月 霧裡馳航

春霧鎖香江，維港兩岸昨日霧氣氳氳，白茫茫像一團雲海。平日碧海藍天的維港壯觀美景不再，煙雲之中，能見度極低，偶有幾艘船隻駛過，朦朧中別有一番趣味。

天文台預料，春霧今日未散，至周六才再見晴天，至於未來一周氣溫，更是反覆，昨日最高達到二十六度，今日最低則降至十七度，但至周日，又會回升至最高的二十六度。踏入新年三個月，天氣始終變幻莫測，冷熱無常，叫人摸不清冬春季節交換，唯有時刻忙碌加減衣衫。

本報記者 蔡文豪(圖) 張雲洲(文)



流動寬頻商涉擅限網速

款卻需自行上網瀏覽。而有關公平條款是指，如服務供應商認為某些用戶，玩網上遊戲或上下載的海量數據用量過多，有權對其實施減慢寬頻速度、額外收費甚至暫停服務，以維持其他用戶的上網速度。

今年投訴激增 56 倍

消委會總幹事劉燕卿說，雖然供應商稱措施只針對少數極高用量用戶，一般用戶不會受影響，但流動寬頻是共享的服務，供應商有責任加強網絡，確保實際上網速度與聲稱最高上網速度不會相差太遠，宣傳時也不應誇大無限上網。另外，供應商與消費者簽署合約時，應向消費者解釋流動寬頻服務計劃的限制，以免出現糾紛。

消委會去年共接獲二百六十七宗涉及手機、電腦和PDA流動寬頻服務的投訴，而消委會在今年頭兩個月已收到三百四十七宗有關投訴，較去年全年急升三成。至於涉及流動寬頻公平條款的投訴，今年首二月已有一百一十四宗，較去年全年只有兩宗投訴，大幅增加五十六倍。

電訊局研究有否違規

截至今年三月十五日，電訊局共收到一百二十七宗有關公平使用政策的投訴。電訊局表示，會一直提醒流動網絡營辦商定期檢討其公平使用政策的條款，並以具透明度的方式向客戶提供相關資料。



▲流動寬頻商有可能限制高數據用量用戶的頻速，甚至額外收費或暫停服務 (資料圖片)

【本報訊】有電訊供應商使用「無線數據」、「支援最高速度」為賣點招攬顧客，卻擅自降低超高用量用戶上網速度或額外收費，甚至中斷有關服務。消委會今年首二月接獲一百一十四宗涉及流動寬頻公平條款投訴，較去年全年只有兩宗投訴，大幅增加五十六倍。消委會認為，合約應列明消費者使用量限制詳情，並在簽約前解釋清楚。

消委會表示，大部分流動寬頻服務計劃都設有公平使用條款，但有服務商在宣傳資料和合約上，只簡單列明用戶需受公平使用條款約束，但具體條