



▲若於夜晚10點後進食杯麵等食品，患乳腺癌風險可增加1.7倍 大公報記者黃洋攝

# 食宵夜 乳癌風險增1.7倍

【大公報訊】記者孫凌奕報導：中大醫學院聯合兩所海外大學最新研究發現，習慣於夜晚10點後進食的女性患乳腺癌風險最高可增加1.7倍，其中「宵夜首選」杯麵等含有高能量和含碳水化合物食物更被列為最高危食品！研究又發現，瘦人吃宵夜增加的乳癌風險更是肥人兩至三倍。專家建議，夜晚10點後要避免進食飯、麵，若肚餓可食用少量蔬果或堅果充飢。

中大與多倫多大學、烏特勒支大學合作，在2012年至2015年間，於北區醫院、瑪嘉烈醫院和仁濟醫院訪問了1835位年齡介於20至84歲的本港女士，其中922位為乳癌患者。

他們針對日間及夜間的飲食行為，夜間進食的時間、持續時間、食物種類及頻率進行訪問。港大醫學院公共衛生及基層醫療學院副教授謝立亞解釋，是次研究對於「夜間進食」的界定為持續多於一年以上、每周至少一次於晚上10時後進食。

## BMI低患癌風險反增

研究發現，若女性於夜晚10點至12點進食，患乳癌風險將增加0.8倍，在12點至凌晨2點進食，風險增加最多，達1.7倍，而凌晨2點至4點風險增加0.9倍，而夜間進食長達20年或以上的女性患乳癌風險增加1.28倍。謝

立亞表示，其中在夜間進食飯、麵等富含碳水化合物食物增加風險最高，分別可增加1.8和1.6倍，相比較進食少量蔬果、堅果就基本無影響。此外，身高體重指數（BMI）小於25的女士，患乳癌風險比BMI大於25女士高兩至三倍。

謝立亞解釋，該研究結果只是顯示夜間飲食行為和乳癌之間可能存有相關，但無法解釋夜間進食為何會增加患癌風險。但她引述過去的一些研究指，夜間進食擾亂了人體生理時鐘，有機會改變神經內分泌功能如胰島素、褪黑激素及皮質醇激素，從而產生幾種與乳癌高度相關的代謝結果。



▲專家建議若肚餓可食用少量蔬果或堅果充飢 大公報記者黃洋攝

# 「黑心肉」驚魂港禁巴西凍肉

## 業界：供求緊張成本漲 勢轉嫁消費者

巴西「黑心肉」疑流入本港，食物安全中心即時禁止巴西冷藏及冰鮮肉類和禽肉進口，霎時間引起大量市民罷買。本港多間食肆、超市昨晚已將相關產品下架，但暫時本港未發現有巴西「黑心肉」。有飲食業人士表示，巴西肉類供應全港50%以上食肆，或需改用中高價凍肉，凍肉供求變得緊張，成本必上漲，不排除會轉嫁至消費者。

大公報記者 張琪

### 食安籲市民徹底煮熟

巴西是全球最大的紅肉出口國，當地出口商陷入出售腐爛及含致癌肉類醜聞，有21間肉商需接受調查，其中一間已禁止出口貨品來港。食物安全中心發言人昨日稱，相關事件仍在調查中，但中心已決定採取預防性措施，暫時禁止所有巴西生產的冷藏及冰鮮肉類和禽肉進口。

食物安全中心會跟進事件發展，及加強抽驗由巴西進口的肉類和禽肉，並建議市民徹底煮熟才可食用。過去三年，中心合計抽取逾1.7萬個肉類和禽肉樣本作檢測，當中36個不合格樣本，均不涉及巴西冷

藏及冰鮮肉類和禽肉。為審慎起見，本港多間食肆包括連鎖食肆大快活、添好運點心專門店等，已暫停提供相關食品；而AEON、惠康、百佳旗下多間超市亦將相關產品下架，顧客可帶同有關貨品及收據到店舖退款或換貨。

### 逾半食肆用巴西肉類

餐飲業協會會長黃家表示，食安中心暫時未發現供港巴西凍肉出現問題，但因市民已欠信心，部分食肆或會自行停售巴西肉類食品。

他透露，巴西肉類價格較美國、澳洲等地凍肉平15%或以上，本港至少有50%

以上食肆採用巴西肉類，業界即使改用東南亞等地凍肉，但受當地產量所限，難以完全取代，肯定供求緊張，預料肉類來貨價或將飆升30%，部分餐廳或要轉用中高價凍肉，成本上升，不排除會轉嫁消費者。

至於早前被指捲入事件、全球其中一間大型禽肉生產商BRF發言人指，是次被巴西政府評為已腐壞或不宜食用的肉類產品中，並不涉及BRF廠房製作的肉類產品。BRF又嚴正聲明，從未出售任何已腐爛或不安全的肉類產品，亦從未接獲相關指控。BRF正與食環署及消費者委員會等多個單位緊密溝通，以釐清事實。



▲▲巴西冷藏及冰鮮肉類昨午仍有售，多間超市昨晚表示已將相關產品下架 大公報記者鄭雷、林良堅攝

# 紅色iPhone 7周五深夜開賣

【大公報訊】紅色iPhone首度登場！美國蘋果公司正式推出紅色iPhone 7及7plus，並於本周五晚上11時起，在全球40個國家及地區網上及店內開賣，當中包括中國、香港、台灣、英國等。不過，有手機店負責人認為，今次推出的iPhone 7系列完全沒有吸引力，隨時都可能炒燬。

「Product Red」計劃是為全球防治愛滋病、結核病和瘧疾基金籌款。蘋果早於2006年展開支持計劃，首度推出iPod nano紅色版本，其後iPod以及一款25元的Red版iTunes禮品卡亦推出了Product Red版本。官方網站顯示，紅色iPhone售價與其他顏色一樣，iPhone 7 128GB賣6388元，256GB賣7188元。iPhone 7plus 128GB賣7388元，256GB賣

8288元，未有推出32GB版。紅色iPhone並非全紅色，而是如金色及玫瑰金咁，只是背面紅色，機面仍主要是白色。

### 客群少隨時炒燬

先達手機店G-World Mobile負責人劉志剛稱，今次推出的iPhone 7系列在功能上沒有更新，而且背部是大紅色，客群已相對較少，「邊有男人用紅色嘍？連女人都係十個入面，最多都係兩個人」，估計炒價超過公價的可能性較小。

另外，iPhone SE則容量升級，由64GB版本升至128GB，售價變4288元不變；而新推出iPad售價則由2588元起。各產品同樣於本周五晚起接受訂購。



▶蘋果公司正式推出紅色iPhone 7（左）及7plus（右），手機店負責人認為完全沒有吸引力，隨時都可能炒燬 網上圖片

# 黃錦星：垃圾徵費執法有挑戰

【大公報訊】記者謝進亨報導：政府甫公布都市固體廢物徵費細節，擬最快於2019年向住戶實行「按袋」模式徵費，每公升收取0.11元。就有市民或試圖出「蠱惑」避徵費，環境局長黃錦星承認本港執法有挑戰，故建議立法增加環保署權力，准入屋苑甚至「上樓」執法。

有指香港屋邨及高樓大廈多，固廢徵費實施後，市民若把垃圾棄於樓層後樓梯或棄於其他樓層，便能取巧避過徵費。黃錦星昨日在電台節目承認執法面臨挑戰。他以韓國為例，指當地做法較進取，執法人員會檢查胡亂棄置的垃圾袋，以追蹤涉

事人士，但認為香港重視私隱，故只會透過監察、投訴及突擊巡查，以舉證及執法。黃建議，立法賦予執法人員進入大廈範圍內的公共空間，包括上樓，在不會影響公眾私隱情況下加強執法。另一方面，當局亦會透過教育宣傳，提高公民意識。黃錦星又表示，垃圾徵費是遲來的政策，是主力減廢的招數，價錢介乎台北、首爾之間，希望推動全民減廢。若市民被發現違規則會被定額罰款1500元，相等於約五年的垃圾收費，「大家想想，一方面是否沒有公德心，另一方面計返成本效益，不守規矩是否着數」。

# MPF無投資指示 下月全撥「懶人基金」

【大公報訊】記者張月琪報導：預設投資策略（簡稱「預設投資」、DIS、「懶人基金」）將於下月一日推出。由該日起，沒有投資指示的強積金將按DIS進行投資，截至一月底，主要影響沒有投資指示的61萬個帳戶，涉及82億元；及300萬個帳戶沒有就4月1日後新存入的強積金給予投資指示。積金局稱，DIS可促進業內競爭，減低管理費等，而計劃將於三年後檢討，盼屆時強積金平均開支比率可由現時1.57%降低至1%。

積金局行政總裁陳唐芷青昨表示，強積金制度現時約有930萬個強積金帳戶，569萬個帳戶有投資指示。61萬沒有任何投資指示，受託人四月底前會發出「預設投資策略重新投資通知書」（DRN），如選擇退出，須在通知書發出42日或之前，填

寫「選擇二表格」予受託人。另外，300萬個帳戶沒有就新存入的強積金給予投資指示，如4月1日再有新存入的強積金亦會「跌落」DIS。

DIS是一個投資方案，由兩個混合資產基金組成，分別是核心累積基金（簡稱CAF），即六成主要風險較高的環球股票；65歲後基金（A65F），八成主要是風險較低的環球債券。DIS特點包括隨計劃成員接近退休年齡而自動降低風險、設有收費上限管理費及開支，分別不得高於0.75%及0.25%，及採納環球分散投資。

### 管理費最低僅0.52%

積金局主席黃友嘉稱，DIS劃一了現時五花八門的預設安排，為那些不懂得或沒有興趣打理強積金的計劃成員而設的投

資方案，是個適合長線退休投資的投資策略。陳唐芷青表示，計劃推出後三年會檢討，期望市場上的強積金收費可逐步調低，現時32個DIS計劃中，管理費最低的計劃僅0.52%，其次為0.74%及0.745%。

康宏強積金業務拓展董事鍾建強表示，法例下所有DIS的基金名稱都一樣，但個別基金的風險程度有別，計劃成員在選用時要多留意，避免風險錯配。而針對第二類沒有就新存入的強積金給予投資指示的現有帳戶，由於他們都不會收到DRN，容易會忽略他們新存入的累積權益。他建議計劃成員，多主動管理自己的帳戶，並善用積金局推出的手機應用程式以查閱所有個人帳戶，以免有漏網之魚；而受託人亦可多與計劃成員溝通，提供更多支援。

# 港怡「入場費」1150元 貴絕全港

【大公報訊】香港大學首間合作私院港怡醫院昨日正式投入服務，醫院官網並公布部分項目收費標準。其中，入院普通房（標準二人間）費用由1150元起跳，較養和醫院最平費用更貴，「入門價」創全港新高！急診室收費則與其他私家醫院相若，診金由320元起。惟港怡醫院由即日起至本月底，將會推出子宮頸癌疫苗優惠，昨日已吸引多名內地人士前來接種子宮頸疫苗。位於黃竹坑的港怡醫院由昨日起開啓

服務，上午已陸續有人前來求診，當中不乏多名內地人士。來自廣州的孫小姐稱，經內地中介公司推薦，專程來港接種子宮頸疫苗。她透露，港怡醫院屬新開業，子宮頸疫苗價格較養和醫院便宜，售價約4500元。

### 內地女前來注射子宮頸癌疫苗

而在東莞任職銷售業的黎小姐則因醫院推出子宮頸癌疫苗優惠，特意前來，更

讚賞醫院服務到位，輪候時間亦不長。港怡醫院發言人表示，由昨日起至本月底，院方推出子宮頸癌疫苗優惠。

港怡醫院首階段服務時間是由早上9時至晚上11時，其後擴至每日由早上8時至晚上11時，提供15小時服務，預料每日可接收100個症，並會逐步擴展至24小時服務。院內共有500個床位，七成預留給本港居民，房價由500元（日間護理病房）至8000元（小型豪華套房）不等。不過，過夜最平房租（標準二人間），每晚房價由1150元起，較養和醫院每晚最平1060元房租（三至六人普通房）價格更貴，入門價創全港新高！

最新公布的急症室收費，辦公時間診金為320元，非辦公時間診金就收480元至640元，相關費用則與其他私家醫院相約。至於院內設有35個專科及分科服務亦將陸續開辦服務，及已推出54種醫療套餐，全屬明碼實價且全包形式收費，保障範圍包括於指定日數內出現的併發症，包括再接受手術和深切治療護理。

▶港怡醫院昨日正式投入服務，入院普通房入門價創全港新高

