

25樣本全含污染物 食安中心籲勿服過量

16款魚油產品驗出致癌物

部分污染物超標魚油樣本

3款氯丙二醇超標魚油*



● 楓之寶高濃度強心奧米加3(120粒)
每公斤15000微克，為歐盟標準的6倍



● GNC超級魚油(180粒)
每公斤6800微克，為歐盟標準的2.72倍



● 美然康高效DHA魚油丸(70粒)
每公斤2800微克，為歐盟標準的1.12倍

1款基因致癌物環氧丙醇超標魚油#



● 楓之寶高濃度強心奧米加3(120粒)
每公斤1100微克，為歐盟標準的1.1倍

1款基因致癌物PAH超標魚油



● Nutronic全孕奧米加3(60粒)
苯並[a]芘含量：每公斤12.7微克，為歐盟規定的6.35倍
4種PAH總和：每公斤54.0微克，為歐盟規定的5.4倍

註：
*參考歐盟規定，魚油的氯丙二醇含量上限為每公斤2500微克
#參考歐盟規定，魚油的環氧丙醇含量上限為每公斤1000微克
*歐盟規定食用油脂的苯並[a]芘上限為每公斤2.0微克，而4種PAH總和的上限則為每公斤10.0微克

資料來源：消費者委員會

四款五星評分魚油



Webber Naturals Triple Strength Omega-3 維柏健3倍精煉魚油(80粒)
大約零售價：352元
平均每粒(或每毫升)售價：4.4元



Holland & Barrett Omega 3 Fish Oil 1200mg with Vitamin D3(90粒)
大約零售價：228元
平均每粒(或每毫升)售價：2.53元



Meiriki Platinum DHA 70 日本命力增強版強腦素(60粒)
大約零售價：570元
平均每粒(或每毫升)售價：9.5元



Scott's Emulsion Original Cod Liver Oil 司各脫鱈魚肝油乳白(400毫升)
大約零售價：93.5元
平均每粒(或每毫升)售價：0.23元

資料來源：消費者委員會

消委會報告



標榜富含奧米加3脂肪酸的魚油往往與強化保護力、補充身體營養等功效鎖



定，深受注重健康的港人青睞，但消費者委員會抽驗市面25款魚油補充劑樣本，發現所有樣本均檢出不同種類的污染物，16款樣本更檢出含基因致癌物環氧丙醇或多環芳烴(PAH)，樣本「楓之寶高濃度強心奧米加3」的基因致癌物環氧丙醇、污染物氫丙二醇(3-MCPD)同時超出歐盟上限。

大公報記者 邵穎



▲港人向來注重健康，喜歡服用魚油丸等補充劑。

大公報記者林良堅攝

各類人士攝取奧米加3脂肪酸的建議



一般成年人

- 按美國心臟協會建議，所有成年人每周至少吃魚2次，特別是脂肪比例較高的魚類，以攝入足夠分量的奧米加3脂肪酸
- 本港食物安全中心建議，較好的選擇有三文魚、鯉魚、左口魚、盲鱮、魚仲、紅魷等。素食者則可以進食海藻油補充劑作為DHA的來源
- 高血脂患者如需補充較高劑量的奧米加3脂肪酸，須專業醫護人員指導
- 奧米加3脂肪酸對血小板有抑制作用，服用華法林或其他抗凝劑的人士，應避免食用高劑量的魚油產品



孕婦或哺乳期婦女

- 海產可能是汞等神經毒素的來源，懷孕或哺乳的婦女宜選擇不同種類含有較高DHA及較低汞的海產，建議分量為每周食用至少8至12安士
- 香港醫學會指出，文獻顯示，婦女懷孕期間服用奧米加3脂肪酸，嬰兒早產的情況或有所減少，亦可能降低圍產期死亡、新生兒護理入院，以及低出生體重嬰兒的風險



兒童

- 兒童只要不偏食，從均衡飲食中可攝取足夠營養，未必需要專門補充奧米加3脂肪酸

資料來源：消費者委員會

如何提煉優質魚油？



話你知

脂肪酸於高溫容易分解，因此提純的步驟一般不會採用高溫，而是短程蒸餾，在低壓力的環境下令油內的目標分子在較低溫便蒸發出來。

不同分子在同一環境下蒸發的程度不同，因而可以靠調節壓力和溫度來獲取不同的分子，並減少產

品內的污染物和較短鏈的脂肪酸。加入適當的酶將魚油內的三酸甘油酯分開成獨立的脂肪酸酯，之後再進行短程蒸餾，繼而加入適當的酶將脂肪酸酯變回三酸甘油酯。只要使用的壓力和溫度條件適當，成品內獲得的DHA和EPA濃度便會較原先魚油內的高。

資料來源：香港大學化學系講師袁美思

電子廁板可達40°C 久坐易灼傷皮膚

【大公報訊】冬可暖、夏可涼，再兼帶噴水洗淨功能，功能齊全的電子廁板深受不少家庭青睞。電子廁板雖然方便，使用時仍要小心，消委會比較市面32款電子廁板，發現部分型號的溫度可能達到攝氏40度，如用太久，甚至可能因溫度過高而傷皮膚。另外，電子廁板的安裝須獲水務署書面許可，並由合資格人士進行，並要注意使用安全。

噴射洗淨應調至低速

消委會搜集了市面9個牌子，32款電子廁板的資料進行比較，發現型號之間的售價相差逾3倍，由3399元至14800元，部分型號的售價已包括基本安裝。消委會提醒，消費者要注意部分型號的進水過濾器或除臭過濾器需要定期更換，選購時要考慮更換過濾器的費用。

洗淨功能同樣是電子廁板的常見功能之一，當中「Roca」的9款產品資料顯示，噴射水流速度可達每分鐘700毫升，屬是次型號中的最高值。消委會提醒，用戶在初次使用時，應先調至較低的水流速度段數，視乎需要才將水流速度調高。

按摩功能非人人合用

是次測試的32款產品都有座墊加熱功能，且可調校溫度，其中半數型號設有5段溫

度選擇，有12款型號溫度可高達40度；調校範圍則以Inax X-treme的兩款型號聲稱可調校的座墊溫度範圍較闊，由約28度至40度。除「Nakama」及「Vovo」品牌的型號外，其餘款型號聲稱當用戶坐上廁板座墊一段時間後，座墊溫度會自動調低，以減少皮膚因長時間接觸較高溫度的不適感。

另外，除「飛利浦Philips AIB2211/97」及「東陶Toto TCF23410AAA」外，其餘30款型號都設有按摩洗淨功能；部分更聲稱其按摩洗淨功能或可刺激臀部，幫助排便，消委會提醒，消費者若持續出現便秘症狀，應先諮詢醫生意見，對症下藥。

電子廁板選購、使用及保養貼士

- 選購產品的額定電壓及頻率應適合本港使用的220伏特(V)，50赫茲(Hz)交流電，並裝有符合安全規格的插頭
- 電子廁板供應暖水的方法分為即熱式及儲水式。即熱式一般可長時間持續噴出暖水，儲水式則需要預先將水加熱，當持續噴出暖水一段時間後，出水溫度便會下降，需待儲水箱內的水加熱後，才可恢復噴出暖水
- 若座廁位置接近浴缸或花灑，消費者應在沐浴時以浴屏或浴簾作分隔，以免電子廁板被水濺濕
- 下身部位不適或有傷口的人士，例如痔瘡患者，使用前應先諮詢醫生意見
- 長期不使用時應拔下電源插頭，並按說明書指示將機內的水排出，以免因機內的水變質，再次使用時或會引致皮膚不適

資料來源：消費者委員會



網上預訂活動投訴大增 消委會籲留意條款細則

【大公報訊】網上平台預訂方便快捷，選擇亦多元化，卻更容易因條款不清晰等原因而中伏。消委會近年接獲有關網上平台預訂活動的投訴上升，前年及去年分別有12宗及22宗，而今年首10個月就有67宗，較去年同期的18宗，增加近三倍。有投訴人花費4800元購買積分換領音樂會門票，換領日按時進入活動連結，系統卻顯示門票已兌換完畢；有市民報名參加原定今年1月的跑步活動，但舉辦日期一改再改，拖延逾半年，主辦方欠交代。

花4800元買積分 卻未換得門票

有投訴人在網上花費4800元購買積分，以換領音樂會門票。但在開放換領日按時進入活動連結時，系統卻顯示門票已兌換完畢，平台其後表示，可供換領的門票只有約200套。投訴人不滿平台沒有事先公布可供換領門票的數目，質疑期間賣出的積分數目，明顯超出可提供兌換門票，或涉不良銷售手法，並向消委會投訴。平台回覆稱，積分增值的頁面已列明積分「不可取消」，拒絕退款，並表示消費者可將次積分用於兌換獎品、折扣券及於下次消費中抵銷繳費金額。

消委會敦促網上預訂服務平台改善銷售手法，並提供清晰及具透明度的資訊，讓消費者作出知情選擇。消委會提醒，消費者於網上平台預訂、兌換產品和門票，或報名參加活動時，須細閱條款細則，留意當中是否有特定的條件或限制，並保留相關的單據和紀錄，以保障自身的消費權益。