

一盒燒肉飯 勁鹹鈉爆錶

超日攝量近20% 紅腸最大鑊平均鈉最高



消委會提醒市民進食前宜「走汁」、「走薑蓉」，甚至「全走」。

香港文匯報訊(記者 高俊威)港人生活繁忙，日常飲食講求快捷，燒味、滷味、紅腸等即食食物甚受歡迎。不過，消費者委員會聯同食物安全中心進行的測試發現，多達三分之一燒味滷味樣本的鈉含量偏高，以紅腸情況最普遍，而屹立上環半世紀的老字號廣合(其記)出品的燒肉飯，食一盒鈉含量已超標20%。

消委會與食安中心共抽查市面100款樣本，涵蓋10類燒味和滷味，包括叉燒、乳豬、燒肉、燒鴨、燒鴨、豉油雞、滷水鵝、滷水鴨、滷水鵝腎及紅腸，以檢測樣本的鈉含量。結果發現，三分之一、即33款樣本超出「高鈉」水平，即每100克食物含600毫克鈉，包括悉數10款紅腸、7款燒肉、6款叉燒、5款滷水鵝腎、3款乳豬及2款滷水鴨。紅腸的平均鈉含量為每100克1,000毫克；其次為燒肉及叉燒。至於鈉含量最高的樣本是上環老字號廣合(其記)燒臘的燒肉，每100克含鈉量達1,400毫克，冠絕所有樣本。

撈汁高危 消委籲「走汁走薑蓉」

她續說，叉燒汁和滷水汁的鈉含量亦甚高，每100克叉燒汁含1,600毫克鈉，每100克滷水汁含鈉量更達2,200毫克。若在進食叉燒及滷水鵝前，分別淋上叉燒汁及滷水汁，叉燒的鈉含量將增加15%，滷水鵝的鈉含量更大增近40%。若進食最高鈉含量的燒肉飯盒時再添加叉燒汁，更有可能超出每日攝入限量約50%。

消委會提醒市民，攝取鈉過多可引致心臟病、中風和腎衰竭等慢性疾病，促請業界改良製作過程及轉變配料，市民進食前亦宜「走汁」、「走薑蓉」，甚至「全走」。

食安中心首席醫生吳志翔表示，中心過往曾就港人每日的鈉攝取量來源進行研究，其中燒味及滷味排行第六，故對今次測試結果不感驚訝。他解釋，因燒味及滷味的醬汁添加了雞粉、魚露、豉油、蠔油等較多鈉的調味料，故增加了食物的鈉含量。

燒味脂肪高企 走外皮保健康

是次測試亦有檢測各類燒味及滷味的脂肪含量，發現5類樣本包括燒鴨、乳豬、滷水鵝、燒肉及燒鴨的平均總脂肪含量，均超過食安中心所定每100克含20克總脂肪的指標。其中以燒鴨及乳豬的平均總脂肪含量最高，分別為每100克含37克及36克，即可食用部分有超過三分之一都是脂肪。

譚鳳儀指，世衛建議每日攝取2,000千卡能量的成年人，每日應攝取少於66.6克總脂肪，若以總脂肪含量最高的燒鴨樣本計算，進食一盒約140克燒鴨飯盒，單從燒鴨攝取的總脂肪，已達每日攝入限量近80%。她提醒市民進食前應去除食物的明顯脂肪，例如雞皮，以減低脂肪攝取量。

部分店舖高鈉菜單

店舖	食物	每百克鈉含量*
上環廣合(其記)燒臘	燒肉	1,400
屯門季喜	紅腸	1,200
荃灣聯發燒臘飯店	燒肉	1,200
沙田智恆燒臘	燒肉	1,200
油塘林記滷味	滷水鵝腎	1,100

*註：單位為毫克

資料來源：消委會 整理：香港文匯報記者 高俊威



消委會測試發現，多達三分之一燒味滷味樣本的鈉含量偏高。香港文匯報記者 攝

鈉含量 排行榜

食物	紅腸	燒肉	叉燒	滷水鵝腎	乳豬	滷水鵝腸	燒鴨	滷水鵝	豉油雞	燒鵝
平均值*	1,000	870	660	610	550	510	380	370	350	240
含量範圍*	920-1,200	460-1,400	370-890	110-1,100	380-880	390-690	240-530	230-480	230-570	120-480

*註：單位為每百克/毫克

資料來源：消委會 整理：香港文匯報記者 高俊威

自願醫保海鮮價 保額最多差70倍

香港文匯報訊(記者 高俊威)特區政府自願醫保計劃已推出逾8個月，消費者委員會檢視市面所有自願醫保的標準及靈活計劃，發現標準計劃的保障範圍及保額分別不大，但保費的差距竟超過兩倍。至於靈活計劃的附加保障五花八門，不同計劃每年保障限額由42萬元至3,000萬元不等，相差逾70倍。消委會認為業界提供的資料已有足夠透明度，但應加強向客戶解釋；消費者在投保前亦不能「偷懶」，應小心審視各計劃詳情，按需要及負擔能力作出適合自己的選擇。

保費差距可達兩倍

她解釋，標準保費會按投保人性別及年齡有差異，

以出生15日、10歲、20歲……直至80歲，分為9個年齡組別，再分為男性及女性。消委會發現，每個組別最高和最低的保費相差可逾兩倍。以70歲女性為例，保費最高的計劃收取每年3萬元，而保費最低的計劃只須8,400多元，相差約2.7倍。調查又以保障完全相同的10個計劃作比較，發現保費同樣存有差異。以25歲男性為例，最低及最高保費分別為1,689元及3,006元，相差近80%。如以80歲女性為例，差別更大，保費由1.4萬元至3.6萬元，相差逾1.5倍。同時，由於保障範圍及限額各有不同，每年保費差距更明顯，以40歲男性為例，年費由2,901元至4.76萬元不等，相差逾15倍；以80歲女性為例，年費更由1.6萬元至逾24萬元不等，差距逾13倍。至於各計劃的保障限額差異亦大，譚鳳儀表示，只

有6個計劃不設每年保障限額及終身保障限額，4個計劃同時設每年保障限額及終身保障限額，餘下18個計劃則只設每年保障限額。各醫保計劃的每年保障限額由最低的42萬元至最高的3,000萬元不等，相差逾70倍。

勿為扣稅轉移保單

對有市民計劃將現有一般醫保轉為自願醫保計劃，譚鳳儀提醒投保人，不應純粹為扣稅而購買或轉移保單，因此舉或需重新核保，有機會就當時的已知病症加設不保事項或附加保費。即使是未知病症，新保單亦有機會於保單開始的數年只提供部分保障。消委會總幹事黃鳳嫻亦建議，如原有保單的保障已足夠，可等待與現有保障相近的自願醫保認可產品推出市場，才作考慮。

直立吸塵機莫高追 貴款7分鐘「斷氣」

香港文匯報訊(記者 高俊威)無線直立式吸塵機使用方便、易於收藏，近年獲不少市民選用。惟消委會測試發現，部分吸塵機吸淨能力欠佳，電池「續航力」參差，有貴價樣本可持續使用的時間短促，如售價第二及第三貴的Dyson品牌兩個型號，充電4.5小時分別只能連續使用7分鐘和8.4分鐘。消委會建議消費者選購吸塵機時，應比較不同類型的功能和限制，切勿盲目追求新款產品。消委會與多個國際消費者組織合作，測試20款無線直立式吸塵機，售價介乎1,398元



消委會測試市面多款直立式吸塵機。香港文匯報記者 攝

至6,998元，差異達4倍。但樣本整體表現平平，測試最佳成績為5星的話，只有Dyson V11及V8獲4星，16款成績普通，特福TY6756 Dual Force 2 in 1與Candy CRA22PTG003分別僅得2星及2.5星。普遍擅長吸地氈 吸淨表現方面，20款樣本整體吸淨能力差異不小，當中7款的吸頭效率表現欠佳，6款吸淨地板能力遜色，3款在吸淨地氈能力未如理想。測試亦顯示，吸塵機樣本在地氈上的吸淨能力，普遍較在地板為佳。在測試中獲4星的兩個樣本，分別為原產地屬馬來西亞的Dyson V11 Absolute及V8 Animal，售價屬所有樣本中的第二及第三貴，分別售5,980元及5,480元，吸淨能力亦是所有樣本中最強，但缺點卻是電池的「續航力」欠佳，充電4.5小時後，以最高吸力操作下的使用時間分別只有7分鐘和8.4分鐘，比其他樣本表現遜色。

無線慳地方 有線吸力強

消委會建議消費者選購吸塵機時，應以居所面積大小、平日使用吸塵機頻率和習慣挑選，比較不同類型吸塵機的功能和限制，切勿盲目追求新款產品，或純以價錢高低作購買決定。而無線直立式吸塵機較節省空間，傳統須要連接電線的吸塵機整體吸力則較強，而平均售價亦較低。消委會又指，多數吸塵機都不能吸水，亦不可用於吸高溫或正在燃燒的物件例如灰燼及煙頭等，切勿胡亂嘗試，免生危險。

移民顧問投訴增 不成功照收費

香港文匯報訊(記者 高俊威)消委會近年接獲有關移民顧問服務的投訴有上升趨勢，由2017年及前年分別只有7宗及8宗，升至去年的13宗，主要與服務質素有關。對於有不少移民顧問聲言「不成功不收費」，消委會提醒消費者不應盡信，光顧前應細閱合約條款，以免造成時間延誤及金錢損失。

消委會指，有投訴人早前指，一家移民顧問服務公司表明「不成功不收費」，加上提供優惠，他遂繳付7.8萬元委託其代辦加拿大投資移民。其後該公司數度建議他額外繳付約4萬元聘請當地律師，因有助面試時免被刁難，投訴人最後拒絕該建議。

及至面試時，移民官抽查他某年度的會計及核數記錄，他解釋因部分入息以現金收取，未能出示證明，最終移民申請被拒。他要求移民顧問按「不成功不收費」的承諾退回顧問費，對方反指他申請失敗是因沒有採納建議另聘律師，故不肯退款。

雖然投訴人未有再要求跟進，但消委會認為，事件反映有關公司審核申請人資料時應更為謹慎，如認為資料有問題，應即時提醒申請人，不應輕率遞交移民申請。

苦候半年未獲工作證

另一個案是有移民顧問公司建議投訴人以低技術僱主移民擔保方式申請，並代為安排當地全職工作，收費2.8萬美元，預計約半年可取得當地工作證，工作1年可取得永久居留證。投訴人並獲推薦到農場工作。惟遞交申請文件逾半年，一直未有進展，經多番追問，才獲悉農場已易主，更因經營不善正接受政府調查，故其工作證未獲批。投訴人苦候一年仍未到美國工作，最終向消委會投訴才獲退款。