

# 攝取蛋白質 食雞肉抵過飲雞精

## 樣本含量比原型食品少 精比肉貴逾290倍

捱更抵夜要提神，不少人或會服用雞精產品。消委會最新一期《選擇》月刊，對市面較常見的15款預先包裝傳統雞精、滴雞精、熬雞精和素滴雞精進行食用安全和營養含量測試，結果顯示大部分樣本均如聲稱般屬「高蛋白質」食物，但其含量比雞肉、雞蛋或牛奶等原型食品的含量還要低，且雞精每次食用分量較少，故實際的蛋白質攝取量較少。以攝取相同含量的蛋白質作比較，透過雞精攝取蛋白質的成本較進食原型食品貴逾290倍！消委會提醒市民，一般人只需保持均衡飲食便能吸收足夠營養，建議一般消費者注意雞精產品是否切合自身營養需要，且不應以之代替正餐。

◆香港文匯報記者 費小燁

雞精產品屬於保健食物，聲稱含有多種營養素，消委會從主要零售點搜集15款市面較常見的預先包裝雞精樣本，每盒售價介乎188元至990元；以每次食用分量計算，售價由11.75元至133元不等，相差逾十倍。惟消委會指若單純希望補充蛋白質，可考慮直接進食含量更豐富的原型食品。

### 樣本含量相差逾1.4倍 「馬百良」最高

以去皮雞腿肉為例，直接進食100克已可攝入26.3克蛋白質，只需花費約5.83元，如食用傳統雞精來吸收同等分量的蛋白質卻需約51.94元；如以素滴雞精來吸收同等分量的蛋白質，更需花費1,710元，與原型食品相差逾290倍。

消委會並指，進食其他食物亦能吸收豐富蛋白質，且較雞精產品便宜。以一名每天需要2,000千卡熱量，和60克蛋白質的成年人為例，每餐攝入20克蛋白質計算，給雞蛋每20克蛋白質的成本只需9.27元，連皮雞腿肉亦只需4.82元，惟素滴雞精則需1,301元。

測試結果亦顯示，14款液體雞精樣本的蛋白質含量高低相差逾1.4倍，當中13款為高蛋白質食物，其中以「馬百良」每100毫升含12.9克最高，相等於1.8份蛋白質；固體素滴雞精的唯一樣本亦屬高蛋白質食物。消委會指出，傳統雞精、滴雞精及熬雞精對消化蛋白質酵素分泌異常的病人或可減輕其消化系統的負擔，但手術後人士等有特



◆消委會提醒市民，一般人只需保持均衡飲食便能吸收足夠營養。香港文匯報記者涂穴 攝

別需要者飲用前應諮詢醫生或註冊營養師的意見。

### 「樂道」無鹽不達標 轉交食安跟進

測試並發現，全部樣本均屬非高鈉產品，當中12款屬低鈉水平。而「樂道」樣本雖有「無鹽」標示，惟其鈉含量並不符合「無鈉(或鹽)」食物的水平，相關資料已轉交食安中心跟進。測試中亦只有一款樣本驗出每100毫升含1.7毫克膽固醇，惟10款有作出「不含」或「零」膽固醇聲稱的樣本中，兩款並無按規定在營養標籤上標示膽固醇含量，相關資料亦已轉交食安中心跟進。

# 隱形牙套無王管 部分無牙醫跟進

香港文匯報訊(記者 費小燁)不少市民為改善外觀選擇箍牙，消委會調查市面6間隱形牙套品牌的公司，發現僅4間會由香港註冊牙醫進行牙科檢查及跟進。同時，有一間公司只提供3D牙齒掃描，不設牙科檢查，並聲稱由「矯正醫生」透過應用程式遙距監察箍牙進度；另一間則要求消費者先付款購買療程才安排牙科檢查，療程間亦無牙醫跟進。消委會指出，箍牙是一項專業的醫學治療，若將之包裝成商品及服務直接銷售予消費者而沒有註冊牙醫跟進，對消費者構成極大風險，建議特區政府密切監察該類運作模式，甚至作出規管。

### 消委會去年接13宗投訴

傳統的固定式牙箍需由牙醫戴上及取下，隱形牙套則可自行取下及戴上，但不適合複雜的牙齒矯正個案，消委會去年共接獲13宗隱形牙箍服務的投訴，較2021年多5宗。消委會去年9月至12月在網上搜尋6間隱形牙套品牌的公司，並以顧客身份接受網上免費評估，發現療程模式大致可分為4種。第一類由牙醫主理及跟進，在4間表示有本港註冊牙醫跟進的牙套公司中，有3間指其角色主要為物料供應商，整個箍牙療程均由註冊牙醫主理，費用由牙醫訂定及收取，一般約需2.4萬至5萬元。

第二類屬限定牙醫及限定諮詢次數療程，顧客必須由該公司轉介到合作牙醫，費用介乎1.68萬至2.68萬元不等。第三類為沒有牙醫檢查和跟進的遙距式療程，劃一收費1.6萬元，顧客須透過相關應用程式上載牙齒近照，供本港或海外註冊的「牙醫」審視。

第四類屬沒有牙醫跟進的半自助療程，以該模式運作的一間公司只提供療程前牙醫檢查及掃描，療程間不會有牙醫跟進療程，牙套公司亦不會主動聯絡顧客監察療程進度。但在消委會職員透過即時通訊軟件作初步查詢時，訊息中卻顯示「香港牙科醫生免費跟進」的字眼。

### 顧客需自行佩戴牙套監察進度

消委會遂派員以神秘顧客身份，到訪該間收費最低的公司接受免費諮詢。職員表示，如欲接受療程前的牙科檢查及掃描，需先購買1.5萬元或1.9萬元的計劃，並會由牙套公司直接提供箍牙療程，惟顧客需自行佩戴牙套並監察進度。職員其後觀看消委會職員前排牙齒，便「確定」需選用收費較高之療程，並指矯正方案由海外「牙科實驗室」及「矯齒科醫生」設計，只需磨牙縫便可讓牙齒移動到合適位置。

衛生署表示，磨牙縫必須精準，否則可導致牙齒疼痛及增加蛀牙的風險，因此必須由專業牙科醫生評估。香港牙醫學會亦指出，箍牙前若沒有進行X光檢查有機會出現牙齦和牙骨萎縮等併發症，如療程期只依靠顧客上載照片，發現問題時可能已出現牙齒壞死或牙周問題。

消委會指出，任何人如非註冊牙醫而在港以「牙醫」身份執業均有可能觸犯《牙醫註冊條例》，是次調查部分療程聲稱由「海外註冊牙醫」或「矯正醫生」遙距跟進，難以證實是否具備相關資歷及訓練，他們亦未必受本港法例監管，對消費者欠缺保障。如療程不涉及本地註冊牙醫，消費者只可追究牙套公司，若公司位於外地更難追究。

## 交友程式預設捨私隱去做推廣促銷

香港文匯報訊(記者 費小燁)交友程式多如繁星，但消委會的市場調查發現，部分交友應用程式或要求用戶於註冊賬戶時披露多達12項個人資料，抽查的全部9個應用程式都預設將用戶的個人資料用作推廣或促銷。部分交友應用程式設立虛擬道具，供用戶「向其他用戶表明心跡」等用

途，惟價格極之懸殊，由最低15元至最高約25.2萬元，消委會建議消費者註冊賬戶及使用服務時，細閱相關條款，保障自身權益。

消委會職員去年10月至12月以一般消費者身份下載並試用9個較受香港人歡迎的交友應用程式，全部均須註冊方會提供服務。為協助用戶尋覓符

合心目中條件的理想對象，8個程式都免費提供2個至6個基本篩選條件，其餘一個程式更提供多達16項篩選條件。有6個應用程式的訂閱計劃另有提供進階篩選功能，其中一個在應用程式商店的頁面及網站上提到，其訂閱計劃容許用戶以職業、教育程度、身高、國家或距離去篩選配對人選，惟消委會的實試發現，該計劃實際上只額外包括身高與國家兩個選項，與聲稱不符。

Shenzhen

慶賀新春!

港澳居民免費遊深圳A級旅遊景區!

掃一掃左上角二維碼, 了解活動詳情

活動時間: 2023年1月21日至27日