

# 膠飯盒叮出塑毒 長用傷肝腎

## 消委測25款7有事 倡選PP5標籤較耐熱

香港文匯報訊(記者 劉雅艷)為顧及飲食健康和節省外出用餐的開支,不少上班族均會使用微波爐膠盒自備午餐。消費者委員會昨日公布,測試了25款微波爐適用的塑膠食物盒,發現7款膠盒釋出微量塑化劑,長期攝入可對肝臟、腎臟及生殖系統造成損害。另有1款則於蒸發殘渣測試中,釋出過量物質。消委會建議,市民宜選用印有「PP5」標籤、耐熱溫度最高達140度的微波爐食物盒加熱食物,以免膠盒物料受高溫破壞而釋出有害物質。

微波爐食物盒可盛載吃不完的食物,市民翻熱及攜帶食物甚為方便。但亦有市民擔心,塑膠食物盒經加熱後會否釋出有害物質。消委會測試市面25款、售價介乎1.5元至30元的微波爐膠製食物盒,除「SUPERSEAL」及「新海洋」樣本沒有標示物料類別外,其餘膠盒的物料均屬聚丙烯(polypropylene,簡稱PP)。有7款膠盒的蓋或盒身檢出DBP、DEHP、DINP及DIDP塑化劑,每公斤含量介乎0.05至5毫克,但全部均低於歐洲標準EU10/11規定的個別塑化劑含量上限。其中「Tark」、「LOCK & LOCK」、「JINQING」、「JCJ」及「unix ware」5款樣本,均同時檢出2種塑化劑。

消委會引述過去的研究指,部分塑化劑可干擾內分泌系統,而當人體長期大量攝入塑化劑,可對肝臟、腎臟、生殖系統及發育成長造成損害。

### 蒸發殘渣測試「Superseal」超標

此外,在蒸發殘渣測試中,「Superseal」的盒身在有機溶劑「正己烷」浸泡下,釋出每升36毫克的非揮發性物質,超出內地30毫克的標準。惟消委會稱未能確定釋出的物質是甚麼,以及會否對人體有害。另亦有「樂柏美」、「Otoku」及「JAMKA」3款膠盒的盒蓋出現脫色情況。

### 微波食物盒塑膠物料編碼

塑膠物料編碼	塑膠物料	耐熱程度
HDPE2 / PE-HD2	高密度聚乙烯(HDPE)	70度-110度
LDPE4 / PE-LD4	低密度聚乙烯(LDPE)	70度-110度
PP5	聚丙烯(PP)	100度-140度
PS6	聚苯乙烯(PS)	70度-90度

資料來源:消費者委員會

製表:香港文匯報記者 劉雅艷

消委會宣傳及社區關係小組委員許樹源建議,市民宜選用印有「PP5」標籤的聚丙烯膠盒來翻熱食物,「PP5」膠盒的質地較硬及耐用,其耐熱程度更可高達110度至140度,適合翻熱含油及糖分高的食物。而印有「PE2」、「PE4」標籤的膠盒,只能受熱70度至110度,不宜加熱油分較多食物;「PS6」膠盒的耐熱程度最低,只有70度至90度,當出現水蒸氣已過熱。



消委會建議市民選用印有「PP5」標籤、耐熱高達140度的微波爐食物盒加熱食物。香港文匯報記者莫雪芝攝

### 物料老化變色應停用

許樹源又提醒,市民應分別留意盒蓋及蓋身所用的物料,倘若盒蓋無印有物料的標籤,市民便不應將盒蓋連

盒身一併放進微波爐加熱。他續指,若食物盒的物料變硬、顏色變得暗淡或不透明、遇熱變形,或出現痕跡等,可能是物料老化,市民必需立即更換,以免攝取殘留的塑膠物質。

# 亂服健身補充劑 「練大隻」變「增贅肉」



消委會發現市面上7款營養補充劑蛋白質含量偏高,部分更有三分一重量是蛋白質。莫雪芝攝

香港文匯報訊(記者 劉雅艷)結實的肌肉可令人體線條更美,「六塊腹肌」可引來艷羨的目光。除了做運動,坊間亦推出林林種種的健身補充劑產品,聲稱含有豐富的蛋白質,有助健美人士鍛煉健碩的身型。但據消委會的研究顯示,原來服食補充劑後,健美人士很容易攝取過量蛋白質,繼而轉化成脂肪,隨時「練大隻」變「增贅肉」。衛生署指出,市民只要



衛生署指出,市民只要均衡飲食便能吸收足夠蛋白質。莫雪芝攝

均衡飲食,從日常飲食中已經能夠吸收足夠蛋白質,不一定需要服用補充劑增肌。

### 過量蛋白質轉化脂肪

市面上有各式各樣健身補充劑,包括奶粉、朱古力棒、飲品等,聲稱有助市民增加肌肉及增磅。消委會從健身中心、健美用品店及食品店購入7款營養補充

劑,發現產品的蛋白質含量偏高,部分更有三分一重量是蛋白質。其中1款健身奶粉更聲稱每食用份量,可提供50克的蛋白質,建議初用者每日半份,其後逐漸增加至每日一至二份。惟若用者每日進食2份奶粉,加上從三餐中攝取的蛋白質,便可能攝取過量的蛋白質。

按照美國運動醫學學院的指引,以成年運動員體重計算,每公斤體重就需每天攝取1.2克至1.7克的蛋白質。換言之,50公斤的人士,每天需攝取85克蛋白質;而70公斤的人則需攝取119克蛋白質。

香港體育學院運動營養經理鍾素珊強調,攝取過量的蛋白質會轉化為能量,若市民未能消耗多餘的能量,不但不能增肌,反之會轉化成脂肪。她認為,在不能進食足夠蛋白質的情況下,如旅途中,或在高強度訓練後出現胃口不佳的情況下,才宜考慮服食補充劑。

香港營養師協會建議,市民在完成阻力運動後30分鐘內進食碳水化合物及蛋白質食物,既可補充體力,又能提供蛋白質供肌肉生長。消委會呼籲,腎病患者不要隨便食用一些蛋白粉補充劑,以免令其病情惡化,同時增加從尿液中排出鈣質,導致鈣質流失。衛生署亦強調,市民只要飲食均衡,從日常三餐的食物中,便可攝取世衛建議的蛋白質份量,故無必要進食補充劑。

香港文匯報訊(記者 劉雅艷)作為駕駛者,除了顧及自身及乘客的安全,更應重視行人的安全。消委會昨日公布測試報告,發現有6款汽車的測試樣本雖對司機及乘客的保護程度良好,獲得86%至97%的評分,惟對行人的保護程度遜色,評分低於60%;若有行人不幸被撞傷,容易造成較嚴重的傷害。

### 6款汽車保護行人評分低

4款小型家庭房車,包括「福士Beetle」、「現代Veloster」、「平治C-Class Coupe」、「雷諾Fluence Z.E.」,小型MPV「平治B-Class」及小型越野車「越野路華Range Rover Evoque」,均在行人安全保障測試中評分低於60%。當中,「雷諾Fluence Z.E.」得分最低,只得37%。消委會指出,生產商應將車前的防撞欄的高度,設計遠離人膝蓋高度的位置,以減低撞傷行人腳部的嚴重性。此外,車頭蓋亦應考慮採用軟金屬的物料,以減低被撞傷行人的頭部與車頭蓋的撞擊力。

### 數碼通當機句鐘 手機難接固網

香港文匯報訊 全港約擁有170萬用戶的數碼通,昨日因為一組接駁固網的伺服器軟件出現問題,客戶的手機一度不能致電固網電話,服務在早上10時17分起暫停了約1個小時,但其他話音及數據服務則不受影響。

發言人表示,經搶修後,服務在昨日早上11時15分已回復正常,數碼通對引起客戶不便致歉。通訊事務管理局表示,昨日早上約10時半,接獲數碼通通報事件,管理局已要求數碼通在3日內,提交事件的初步報告。

### 人質事件遺屬傷者 菲領館遞律師信

香港文匯報訊 菲律賓馬尼拉人質事件發生超過兩年半,菲律賓政府至今仍未向受害者道歉及賠償。事件中的死者家屬與部分傷者昨日到菲律賓駐港領事館,遞交律師信,要求對方21日內回覆賠償及責任問題,如果收不到回覆,不排除入稟控告菲律賓政府。

### 不排除控告當地政府及官員

殉職隊謝廷駿的家人及傷者易小玲、陳國柱,昨日由律師陪同,到菲律賓駐港領事館遞交律師信,並與代表交談。會後,代表律師說,他們給予菲律賓政府21日期限,回覆賠償及責任問題,他們會視乎回覆,再考慮下一步行動,不排除入稟法院,控告當地政府及相關官員。殉職隊謝廷駿的兄長謝志堅說,菲律賓政府逃避責任,希望香港政府協助他們。

### 亞視促當局發牌 考慮王維基誠信

香港文匯報訊(記者 鄭治祖)亞洲電視昨日向特首會同行政會議、商務及經濟發展局發出公開信,要求當局回覆該公司於2012年12月24日的函件。該函件指,現香港電視,即原城市電視的主席王維基,曾於1991年以和記電訊(加拿大)有限公司名義宣傳推廣其電訊業務,翌年就發表聲明,承認其與和記黃埔集團及下屬機構無關,及對由此造成的「混淆與誤會」致以「萬二分之歉意」。

亞視要求商務及經濟發展局將香港電視的申請交回通訊局考慮有關事實,包括:一、有關王維基及城市電視的誠信問題;二、根據廣播條例,王維基作為城市電視控制人是否申領免費電視牌照的合適人士。

### 「長津」發放月 憂非法龕位趁機推



消委會提醒,長者要慎防有人借長者生活津貼為名,推銷不合適的保險、骨灰龕及濫收院舍收費。

香港文匯報記者莫雪芝攝

香港文匯報訊(記者 劉雅艷)政府下月起開始發放長者生活津貼,由於保險計劃的現金值及長者將來自用的骨灰龕位,都不屬於需申報的資產,故消委會擔心有服務商看中「商機」,向長者貿然徵收老人院舍的附加收費、推銷不合適的保險產品及買非法的骨灰龕位。消委會提醒,長者及其家屬應了解產品及服務的內容,慎防被游說購買不適合的產品及繳付不合理的收費。

在過往與保險產品相關的投訴中,曾有年過60歲、表明有意作短期投資的長者,被代理人推介購買供款期30個月、但實為20年的投資相連保險,該長者需等待至80多歲才可取回金額。目前為止,消委會並無接到借長者生活津貼為名推銷的保險,或老人院加價的投訴,但仍呼籲長者在投保前,要清楚了解保單內容,並與家人商量,以免購買不適合的保單。

另外,消委會亦擔心個別安老院可能趁院長者獲批長者生活津貼,而趁機加價,故呼籲長者及其家人,要留意安老院是否合理地調整收費,否則,有需要時可考慮轉往商營較佳的院舍。

### 賀年品「盒大餡小」 18片餅乾27件包裝

香港文匯報訊(記者 劉雅艷)過時過節,送禮少不免。不少商人都看準中國人講求體面的心態,將商品包裝得美輪美奐作招徠。消委會發現,市面上的賀年禮盒有過度包裝問題,造成浪費資源、「盒大餡小」的問題。消委會建議製造商將環保元素融入產品設計中,盡量使用可循環再造物料及簡約設計;而市民亦應向過度包裝的產品說「不」,減少浪費。

消委會檢視了數十款受歡迎的賀年食品禮盒包裝,包括朱古力、糖果、餅乾、糕點及麵食等,發現這些禮盒均有過度包裝的問題,如生產商為追求吉祥設計而浪費包裝物料、禮盒「盒大餡小」及多層包裝。其中一款糖果盒以米桶為設計,內有28粒、以金元寶及包裝袋獨立包裝的糖果,取「米桶常滿」之意。惟享用過後,所有包裝便隨即成為垃圾。另有一款18片裝的薄脆餅乾禮盒,便用了27件包裝配件,包括分別以3個透明膠袋包裝以6片為一組、個別獨立包裝的餅乾,再以3個膠托盤盛載。

### 用過多膠料不環保

另有一款朱古力禮盒以大型容器包裝,製造「餡多」的假象。但原來30多枚朱古力由一個約高5.5厘米的塑膠平台墊起,將平台移走後,禮盒內藏的朱古力還不到容器一半高度。消委會批評,設計不必要地使用過多塑膠物料,不符合環保原則。

現時香港未有法例規範商品包裝,故消費者向過度包裝說「不」尤其重要,「這不僅減少破壞環境,也可節省金錢,因為製造商會將產品包裝的成本轉嫁至消費者」。環保署於2005年就曾就月餅包裝向業界推出環保建議,消委會促請政府擴大其應用範圍至其他消費品,又建議製造商應將環保元素融入設計,包括使用可循環再造物料及簡約設計,在包裝上印上分類回收標籤,或呼籲循環再用的字句。



消委會發現市面上多款賀年食品禮盒均有過度包裝的問題。香港文匯報記者莫雪芝攝



18片裝的薄脆餅乾禮盒,便用了27件包裝配件,消委會批評,產品包裝不符合環保原則。消委會提供圖片