

炒菜食可致癌 翠玉瓜「最毒」

「毒性」如炸薯條 食安倡焗蒸生吃較佳

香港文匯報訊(記者 劉雅勤)本港提倡健康飲食,多菜少肉,但原來炒菜亦會釋出致癌物「丙烯酰胺」,更佔人體總攝入量44.9%,過量攝取恐產生神經系統的毒性作用。食物安全中心昨日公布的研究結果指,研究的蔬菜中,以炒翠玉瓜的丙烯酰胺含量最高,每公斤含360微克,其次是炒蒜頭、洋葱及通菜等。中心建議,市民應避免長時間以高溫烹煮食物,另亦可考慮在炒菜前先灼菜1分鐘,或以白灼或蒸的方法烹煮,部分蔬菜亦可在清洗後生吃。

薯片丙烯酰胺每公斤680微克

食物安全中心昨公布香港首個總膳食研究的第六份報告,分析被抽樣研究的133種食物,逾千個樣本的致癥物「丙烯酰胺」的含量。結果發現,薯片的丙烯酰胺含量最高,平均每公斤含680微克,其次是炸薯條,每公斤390微克。但是最值得關注的是,被視為健康食材的「蔬菜及蔬菜製品」,卻是人體膳食中攝入丙烯酰胺的主要來源,當中高達44.9%更源自炒菜。

在炒菜中,以炒翠玉瓜釋出最多丙烯酰胺,每公斤含360微克;其次是慣常起鑊用的蒜頭,每公斤含360微克;還有洋葱(150微克)、通菜(140微

克)、燈籠椒(140微克)。但是,亦有部分炒菜的丙烯酰胺含量低於每公斤10微克,包括莧菜、苦瓜、西洋菜、菠菜和唐生菜;生吃、白灼或蒸的蔬菜如西生菜、青瓜和節瓜等甚至未有檢測到丙烯酰胺。

中心顧問醫生何玉賢指出,近年研究發現,食物經高溫處理或烹煮,食物內的游離「天門冬酰胺」會與「還原糖」產生反應,形成丙烯酰胺。「實驗結果顯示,炒菜時溫度愈高、時間愈長,產生的丙烯酰胺會愈多。而蔬菜含有愈多天門冬酰胺量,則越容易釋出丙烯酰胺。但同一款蔬菜,出於不同批次和季節,其丙烯酰胺含量會有異。」

何玉賢說,一般港人每日從膳食攝入



食物安全中心指,長時間以高溫烹煮蔬菜,可釋出致癥物「丙烯酰胺」。

丙烯酰胺的分量為每公斤體重0.21微克,最高為0.54微克,「雖然較外國低,一般港人的暴露限值均遠低於國際標準10,000,表示有影響人體健康的風險,故值得關注」。他續指,外國研究發現,丙烯酰胺會對實驗動物產生神經系統毒性作用,並且會影響生殖和發育。然而,流行病學研究未能提供一致的證據,證明人體從膳食中攝入丙烯酰胺的水平與癌症發病率呈正相關。

何玉賢表示,市民應保持均衡和多元化飲食,每天應進食最少3份蔬菜,不應吃過量薯片和炸薯條等煎炸食物,亦應避免烹煮食物時間過長或溫度過高。「市民可考慮在炒菜前先灼菜1分鐘,或以水煮或蒸的方法來烹煮蔬菜,部分蔬菜亦可在清洗後生吃。而煎炸食物,市民則應避免以過高油溫長時間烹煮,並避免進食燒焦或顏色過深的食物。」

特首會見澳洲外長



特首梁振英昨日在特首辦與訪港的澳洲外長卡爾會面,並向對方介紹香港作為「超級聯繫人」,把內地與世界連結起來的獨特角色。他續說,雙方在經濟和社會方面有密切聯繫,期望關係能夠繼續發展。

顏汶羽率「小議員」巡區

香港文匯報訊(記者 鄭治祖)民建聯政策副發言人、觀塘區議員顏汶羽本月舉辦了「小議員計劃」,讓新一代更了解議員職能和工作,關心社會,了解時事。計劃期間,顏汶羽帶領的6歲至12歲9名小議員全是小學生。活動包括議員職能分享會、參觀立法會、模擬區議會及巡察社區問題。小議員一共發掘了15個社區民生議題,小至遊樂設施被塗鴉,大到要求增設過路設施等。

顏說:「我非常開心一班年紀小小的小議員,在短短幾堂課中,便能掌握區情,在自己社區中發掘問題。他們所發掘的問題,我已轉達政府有關部門及管理公司,我們積極跟進,冀使小議員提出的議題都能一一落實。」

各學員1人1票選出最佳小議員員王珈晞,獲得8歲,但憑着她的口才及對社區議題的理解,獲其他學員認同。她說:「好開心參與小議員計劃,並獲得最佳小議員的獎項。在計劃中學到很多新事物,擴闊眼界。」



9名小議員巡區,發掘民生議題。

孕婦應優先打流感針

香港文匯報訊(記者 劉雅勤)衛生防護中心昨日建議,9個目標群組人士,應該接種流感疫苗,當中特別優先建議是懷孕婦女,其他包括居於安老院舍的長者;殘疾人士院舍的長期宿友;50歲或以上人士;有長期健康問題的人士,包括肥胖人士(體重指數為30或以上);醫護人員;6個月至5歲兒童;家禽業從業員及從事養豬或屠宰豬隻行業的人士。

在本港,每年的1月至3月及7月至8月,均是季節性流感高峯期,曾令公私營醫療系統不勝負荷。衛生防護中心多次呼籲市民在季節性流感高峯期前接種流感疫苗,以保障個人健康,惟本港的疫苗接種率一直偏低。衛生防護中心疫苗可預防疾病科學委員會,昨就本港於2013/14年度流感季節性接種疫苗,制定最新建議,認為除個別有已知禁忌症的人士外,所有人士都適宜接種季節性流感疫苗,以保障個人健康。委員會審視本地與海外有關流感疫苗的科學證據後,建議9個目標群組應接種流感疫苗。

山寨累榮華蝕1.5億 推「元朗榮華」防抄



榮華內銷月餅改註冊「元朗榮華」。

廖穎琪攝

香港文匯報訊(記者 廖穎琪)逾60載的香港老字號「榮華月餅」進軍內地市場多年,經營60間自營門市,亦有近20個經銷商,銷售點遍布各省各市。不過,由於內地冒牌「榮華月餅」充斥市場,不但影響香港榮華生意,更反被控侵犯商標,多場官司糾纏長達15年,耗逾500萬元律師及訴訟費,而冒牌貨估計令香港榮華每年損失逾千萬,換言之,損失總計多達1.5億元。香港榮華今年將推出「元朗榮華」商標,以冀杜絕冒牌貨。

香港榮華昨日表示,15年來在內地不斷受到冒牌侵權,更有內地商人以簡體「榮華」字樣註冊商標,並反指香港榮華是冒牌貨。雖然香港「榮華月餅」未有在內地註冊,但內地法院判決認為香港「榮華月餅」屬內地未註冊馳名商標,理應受法律保護。

香港榮華集團董事總經理劉培齡則指出,不良商人冒其品牌製作劣質月餅,影響其商譽,故今年推出「元朗榮華」,並在內地註冊,設有3道防偽,包括餅盒側面有雷射防偽標識、標籤上亦印有獨一無二的「校驗碼」,消費者可於網上及致電查核月餅真偽,以及內附防偽單張。

不良坐立姿勢 50%變假「長短腳」



伍兆聰指,後天不良的坐立姿勢,可造成「假長短腳」。

劉雅勤攝

香港文匯報訊(記者 劉雅勤)有人認為翹腳坐可表現淑女一面,亦有人覺得重心傾向一側的站姿是型格的表現。可是,有註冊脊醫指,因不良的坐立姿勢令腰部及盆骨肌肉用力不一,約有一半人會引致盆骨旋轉,引起「假長短腳」。銷售員、護士、運動員、警察等都是高危人士。長期缺乏治療,更可引發一連串如扁平足、足底肌膜炎、腰痛、脊椎側彎等症狀,市民應當正視問題。

護士侍應運動員警察高危

一般人可能誤以為長短腳屬先天構造問題。但其實,長短腳是有「結構性長短腳」(俗稱真長短腳)及「功能性長短腳」(俗稱假長短腳)之分。「真長短腳」指是雙腳的實際長度不一,可由於先天生長不一致,或是後天因為外傷骨折、腫瘤開刀之後

所產生的後遺症。反之,「假長短腳」則是雙腳長度相等,但卻因不良坐立姿勢、脊椎側彎等因素,而導致身體活動時兩隻腳不對稱。

註冊脊醫伍兆聰指,人類的大腦天生有「大腦偏側化」作用,即是普遍會有少於0.3厘米的長短腳,約80%的受試者是右腿短,而20%人是左腿短,「醫學界一般會視左右腳長度差距0.5厘米以上為長短腳,每10個人就有6人有長短腳,而雙腳相差2厘米以上的患者,則佔不足1%。最值得關注的是,90%的患者都屬「假長短腳」。

伍兆聰指,假長短腳可因腰部、臀部或下肢的毛病所引起。翹腳、打遊戲機時盤腿而坐、站立時重心傾向一側等的小動作,都會令盆骨旋轉、兩邊背肌及腰肌拉力不平衡,最終令到一邊盆骨及下肢被扯高,形成不對稱的腰背脊骨、盆骨、薦髻骨關節等,造成假長短腳。「銷售員、餐廳侍應生、護士、運動員、警察、老師等都是高危人士」。

不治療可引發脊柱側彎

長短腳患者走路時會一拐一拐,伍兆聰說:「患者雙腳負荷不一,負荷較多的膝蓋就會產生更多的磨損,就會容易引起疼痛。患者的盆骨亦會傾斜,一側肌肉過緊,導致腰痛、不耐久坐、易失平衡及無法步行較長時間,若長期不治療更可以引發脊柱側彎。」

伍兆聰呼籲,市民應定時為緊繃的肌肉給予適度放鬆,日常生活保持正確坐姿、站姿。更重要的是,應培養定時做活動全身的運動習慣,以強化盆骨週肌群的穩定度。

「佔領中環」扭曲了社會價值觀

香港工商總會會長 陳文洲

「佔領中環」發起人打着「公義」及爭取「真普選」的招牌,不斷向公眾和年輕學生散播為求目的可以以身試法,不單令年輕人可能因此留有案底,影響一生,身為父母的港商對此歪理堅決反對,這是扭曲了社會的價值觀。

「佔領中環」發起人早前公然向年輕學生宣稱,「佔領中環」因為沒有私利,所以有別於打劫金舖的違法行為,「打劫金舖不是為自己,是派給有需要的人,又算不是犯法?」身為父母的我們聽了如此的歪理和怪論,令人痛心疾首!法治精神是香港的核心价值观,「犯法就是犯法」,不能掛着「公義」便挑戰法治基礎,「佔領中環」發起人有意識地煽動群眾和年輕人犯法,是衝擊香港法治基石,非常可恥,必須予以譴責,警方應該對違法行為秉公執法。

香港社會分化非常嚴重,提出「佔領中環」這種「無所不用其極」的做法,對整個社會毫無好處,同時更令人質疑何解要走進學校,向年輕學生宣揚「佔領中環」呢?這是向他們散播了為求達到目的,可以以身試法的種子,將來種子萌芽又會如何影響小朋友呢?「佔領中環」行動一旦堵塞中環樞紐,屆時情況將十分混亂,除了會對中區上班族和周邊居民造成極大負面影響外,試



想想「佔領中環」的發起人,他們怎能保證行動是零暴力,能夠和平結束呢?我們很擔心出現人踩人等突發事件,1993年1月1日蘭桂坊曾出現人踩人事件,我們不希望歷史重演。可以看見近幾年很多遊行人士不知背後目的,便去示威。這讓人擔心年輕學生一旦被誤導參與「佔領中環」,不但影響學業,在不明白「佔領中環」動機下,因參與「佔領中環」而留有案底,毀了一生。

事實上表達意見可以有很多方法,爭取理想和表達意見,有很多途徑,為何為着爭取一撮人心中的普選模式,要這社會犧牲這麼大,可以肯定說「佔領中環」只會加深社會矛盾,完全於理不合。「佔領中環」行動將嚴重破壞本港社會的安定繁榮,對香港各方面造成嚴重打擊,身為一個港商和為人父母,反對「佔領中環」行動,希望有關人士「停一停、想一想、三思而行,停止鼓吹「佔領中環」行動。」「佔領中環」是一違法行為,將嚴重破壞香港法紀,擔心「佔領中環」將開創一極壞先例,如果每人或每個團體都透過違法行為爭取自身的訴求,香港將毫無秩序可言,尤其鼓動年輕人去「佔領中環」是極不負責任的行為。「香港不可亂,中環不可佔」!

佔領中環行動令香港競爭力削弱

香港工商總會會長 林楚昭

「佔領中環」行動已惹起各界關注和擔憂,作為一個在內地從商的港人,深感「佔領中環」會進一步削弱本港的競爭力,影響香港商譽;可以想像一旦中環遭癱瘓,會對香港經濟可能造成無法估計的後果,要求特區政府有關部門維護法紀,保障投資者和市民應有的權益。

事實上很多在內地從事工業、紡織、商業投資的港商,其廠房大多集中在內地,總部則設香港,若「佔領中環」行動令到香港政治環境不穩,營商環境轉差,香港金融中心的國際評級必被降低,或被內地一線城市乘勢取代,外國和內地商家不排除會捨香港,而選擇到東南亞如新加坡、越南、上海或深圳前海等地投資;「佔領中環」的言論也讓一眾內地商家紛紛質疑,更不明白今時今日的香港人,何不好好發展經濟民生,「香港點解要自己搞死自己?」

法治精神是香港實貴的核心價值,擔心「佔領中環」行動會進一步影響香港的競爭力,甚至嚇怕投資者。中環作為香港經濟的心臟地帶,不但是經濟和零售的中心點,也有世界各國不少遊客出入,因此絕不適合在此搞佔領,尤其香港一直着重經濟發展,外國存在的政治、宗教問題,過



往都未在香港出現,港人應好好珍惜。

發動「佔領中環」的人士聲稱要民主,鼓吹「公民抗命」爭取所謂普選。只要細心想想,要民主開花結果,必須有法治及言論自由的土壤,「佔領中環」的發起人正正摧毀民主核心价值观的土壤,「透過違法行為衝擊挑戰法紀,爭取所謂民主,這些都是不能持久的。大家可看看全球很多民主國家,沒有法治的民主,還算得上民主嗎?」言論自由建基

於互相尊重,但「佔領中環」竟敢吹市民違反法紀,即使取得「民主」也只是「假民主」,絕對不能「結果」。

正如科技大學商學院副院長雷鼎鳴早前接受媒體訪問時表示,任何目標都不能作為手段的理據,斥責「佔領中環」最終令無辜市民受害,「無論你目標多崇高,都一定走上邪惡,並且違反民主精神。」可以見到是,今時今日的港人,訴求多元化,普選不是唯一議題,看看由「佔領中環」議題發酵至今,已引起各界憂慮,已有17個區議會和眾多團體表示反對,可見「佔領中環」不得民心。

香港的繁榮穩定,和平必須依靠大家努力去維護,才能維持下去,作為一個商人「堅決反對」佔領中環! (資料由客戶提供)