

# 雞蛋仔馬拉糕含鋁 貪吃損腎

## 每周食兩底半已超標 食安籲均衡飲食保健康

香港文匯報訊(記者岑志剛)雞蛋仔、窩夫等受港人歡迎的街頭小吃,進食過量原來可能影響腎功能。食物安全中心調查市面常見食物的鋁含量,發現烘焙食品如雞蛋仔和窩夫、蒸包或蒸糕及海蜇,鋁含量相對偏高,經常食用可能導致腎功能病變、發育遲緩甚至影響生殖能力,成人每星期食兩底半雞蛋仔已經超標。食安中心建議市民保持均衡飲食,並會繼續與業界合作,降低食物中的鋁含量。



食安中心抽取36種食品的309個樣本,發現雞蛋仔和窩夫、蒸包或蒸糕及海蜇,鋁含量相對偏高。 梁祖彝 攝



5種含鋁量高的常見食物。 梁祖彝 攝

食物	樣本平均/最高量(毫克)*	每周超標分量(最高含量樣本)
雞蛋仔	270/400	300g/兩底半
窩夫	270/570	211g/6件
馬拉糕	280/410	293g/3件
雞包仔	230/430	279g/6件
海蜇	800/1100	109g

\*每公斤含量  
資料來源:食物安全中心 整理:岑志剛

食安中心繼2009年後再就食物中鋁含量展開研究,從市面抽取36種食品的309個樣本作檢測,大致分為7個食物組別,包括蒸包或蒸糕、烘焙食品、小食、可供即食海蜇、有糖衣的甜點、醃製食品及食物混合配料粉,主要是前次研究中發現鋁含量屬中等至偏高水平的食品類別。

檢測結果發現,市面上廣泛加入含鋁食物添加劑的食品,例如加入泡打粉、固化劑、抗結劑或染色料,鋁含量會相對偏高。蒸包或蒸糕方面,馬拉糕平均鋁含量排第一,每公斤多達280毫克,其次是千層糕及雞包仔,每公斤分別有270毫克及230毫克。

### 窩夫「落重鋁」海蜇含量最高

烘焙食品方面,港女至愛的雞蛋仔和窩夫並列第一,平均鋁含量每公斤270毫克,椰撻、鬆餅也不少,分別有150毫克和130毫克,香甜的牛油蛋糕也有91毫克。而即食海蜇的平均鋁含量,更高達每公斤800毫克,是36種食品中最高。

至於非即食食品如蛋糕或班戟、烘焙或油炸用的食物混合配料粉,平均鋁含量每公斤290毫克,亦屬相對偏高水平。36種食品中平均鋁含量最低的是小食中的油條,每公斤只有2.2毫克。

### 蒸包蒸糕食品 佔攝入鋁71%

調查又發現,市民攝入鋁的主要膳食來源,最多來自蒸包或蒸糕,佔整體71%,其次是烘焙食品,佔21%,即食

海蜇排第三,佔7%。食安中心首席醫生楊子橋指出,國際組織把鋁的每周可容忍攝入量定為每公斤體重兩毫克,體重60公斤的成人,每周只要吃6件窩夫或兩底半雞蛋仔就會超標;蒸包或蒸糕方面,吃6件雞包仔或3件馬拉糕則超標;至於鋁含量最高的即食海蜇,吃109克便會超出容忍範圍。

他又說,根據研究結果,攝入量一般的市民,每周攝入鋁的分量為每公斤體重0.49毫克,佔每周可容忍攝入量25%;攝入量偏高的市民,每周攝入鋁為每公斤體重1.80毫克,佔每周可容忍攝入量的90%。食安中心認為健康受鋁嚴重影響的機會不大,但若經常食用同一牌子鋁含量高的食品,健康受鋁影響的風險會相應增加。

楊子橋建議市民保持均衡飲食,以免因偏食某幾類食物而攝入過量的鋁,而消費者在購買預先包裝食品時,亦可參考食物標籤上的食物配料表,查看食物是否加入了含鋁的食物添加劑。

### 添加劑作祟 擬制定使用指引

他續說,研究發現同一食品不同樣本的鋁含量差異很大,反映業界可在食品生產過程中減少使用含鋁食物添加劑。

被問到是否需要立法規管,楊子橋並無正面回應,但指業界可能由於堅持傳統製法,或需要追求獨特口感,因此採用個別含鋁量高的材料,中心會繼續與業界合作降低食物的鋁含量,並為業界制定《含鋁食物添加劑使用指引》。

## 攝入過量鋁 礙發育致不育



食物安全中心昨日指,經進食攝入鋁化合物而引致急性中毒的機會不大,亦無確實證據顯示鋁會令人類致癱瘓或與腦退化症有因果關係,但有研究顯示可能具有發育毒性,除了影響腎功能之外,更可能引致不孕病變等生育問題。有市民表示,會減少進食有關食品。

食安中心報告書指出,根據動物實驗,鋁經腸胃道吸收的比率一般低於1%。至於人類吸收鋁的比率和程度同樣很低。報告書又引述其他研究指,人類攝入或吸入鋁化合物後,血液和個別組織,例如腦部、骨骼、肌肉、腎臟和肺部的鋁含量會增加。

食安中心食物首席醫生楊子橋指,聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食品添加劑專家委員會(JECFA),曾多次評估各種鋁化合物的安全性,在2011年的評估中,JECFA把鋁的暫定每周可容忍攝入量由每公斤體重1毫克修訂為每公斤體重兩毫克。

他解釋,現時無報告顯示一般人經口服途徑攝入鋁,會引致急性中毒;神經毒性方面,無

確實證據顯示鋁與腦退化症有因果關係,亦無證據顯示鋁化合物令人類致癱瘓。

### 水溶性鋁化合物可致辜丸病變

不過,有研究顯示鋁化合物可能具有發育毒性,導致年幼的實驗動物的夭折率上升、發育遲緩、成熟期延遲、神經發育受損及腎臟功能受損。另外,動物實驗亦證實,水溶性鋁化合物具有生殖毒性,包括引致不孕病變和影響妊娠期長短。

浸會大學化學系教授黃港佳表示,鋁會積聚於人的軟組織與骨,年紀越大積聚分量越高,腦內鋁含量會升高,並會殺死腦內的神經細胞。

他說,鋁質一向在不同地方都接觸到,胃藥及止汗劑亦有含鋁。此外,現時不少含化學成分的泡打粉,為了令麵包鬆軟,部分都含鋁,過量的鋁可令腸胃不適。

就食物安全中心研究結果,市民程小姐表示,自己每周最多吃一兩底雞蛋仔,不會天天吃,但稱會盡量少吃。市民黃先生則擔心影響小朋友發育,認為最好不讓小朋友進食有關食品。 ■記者 岑志剛

## 醫生憂急症加價減基層求診慾



有消息指公立醫院急症室收費可能會加至220元。 資料圖片

### 基孔肯雅熱確診病人曾到印度

香港文匯報訊(記者文森)衛生署衛生防護中心昨日表示,過去一周本港確診1宗外地傳入基孔肯雅熱個案,病人於潛伏期內曾到印度。衛生防護中心表示,人類透過蚊叮咬感染基孔肯雅熱病毒,呼籲市民前往基孔肯雅熱流行地區時採取防蚊措施。

衛生防護中心表示,在本月11日至17日期間,本港確診1宗外地傳入基孔肯雅熱個案,病人於潛伏期內曾到印度。

而今年至今共錄得的8宗個案均由外地傳入,其中7宗來自印度,1宗來自菲律賓。本港去年錄得1宗外地傳入個案,2014年則錄得兩宗外地傳入個案。

### 籲外遊發病地區做好防蚊

基孔肯雅熱於印度較為活躍,當地今年至今已錄得46,099宗個案,病毒經蚊

傳播,病人通常會出現發燒和關節痛,亦有可能出現肌肉疼痛、頭痛、噁心、疲倦和紅疹。

關節疼痛使病人極為虛弱,疼痛通常持續數日甚至數星期,大部分病人可以痊癒,但個別病人的關節痛會持續數月甚至數年。

衛生防護中心發言人提醒,市民前往基孔肯雅熱流行地區,或發生爆發的地方時,應採取措施預防蚊子叮咬,回港後若感到不適,應盡快求醫,並告知醫生外遊細節。

該中心又指,雖然本港未發現病媒「埃及伊蚊」,但另一病媒「白紋伊蚊」則非常普遍,這些蚊主要在白天叮咬人,高峰期在清晨和傍晚出現,呼籲市民不論在本地或外遊,時刻保持環境衛生、防蚊控蚊及採取個人保護措施。

香港文匯報訊(記者文森)早前有消息指公立醫院急症室收費有可能加至約220元,以改善濫用情況。香港急症科醫學院副主席蕭粵中昨日出席一個電台節目時表示,不覺得加價是有效的方法改善情況,指雖然收費由100元增加超過一倍至約220元,然而他認為金額相對私人市場不算高,對負擔得起的市民而言分別不大,他反而擔心加價會影響社會中層及低下階層求診意慾。

蕭粵中指出,現時個別醫院的急症室求診宗數都較多,加上近年醫護人手的增長追上求診市民的需要,而且急症室對服務及技術的要求也愈來愈高,令診治時間增加,市民近年等候時間的趨勢亦愈來愈長。但他質疑加價不是令使用人數降低的好方法,指上次由免費至收費,短期的確令人數減少,但到翌年起數字卻又逐漸回升。

2012至2013年度非緊急及半緊急的求診個案佔急症室服務約70%,只有約30%是緊急個案,

蕭粵中指比率近年沒有明顯轉變,又指絕大部分非緊急及半緊急的病人都可以透過其他服務如普通科門診求醫。

### 改善基層醫療配套更有助分流

他表示,問題在於本港基層醫療服務並不足夠,指病人會表示因為在「街推唔到籌」而到急症室求醫,情況十分普遍,認為如果有關配套充足,會令他們返回基層醫療服務,而不必使用急症室。

出席同一節目的社區組織協會幹事連瑋聰表示,面對人口老化,若增加急症室收費,加上豁免制度難以申請,可能令長者寧願不求診。他指不少長者反映很難預約當區門診服務,要跨區預約才成功,甚至趁享有兩元乘車優惠,到南丫島看門診。連瑋聰又認為,政府應增加基層醫療服務,及改善醫療費用減免機制,包括簡化手續,以免影響基層人士的求診意慾。

### 新大嶼巴2019年起17天「紅假」

香港文匯報訊(記者文森)工聯會屬下汽車交通運輸業總工會新大嶼山巴士分會,早前向資方爭取劃一勞工假與公眾假期,日前獲管理層覆首肯,並安排假期每年遞增,員工2019年起可獲有新假期共17天。

### 鄧家彪:4巴士工會須加大力度

總工會副秘書長兼前立法會議員鄧家彪形容,是次成功劃一勞工假與公眾假期,在專營巴士公司「開拓先河」,表示其餘四間專營巴士工會要加大力度爭取。

### 假期「1·2·2每年遞增」

分會日前發出通告,指已經與公司舉行協商會議,各項訴求獲得管理層回覆,公司承諾劃一勞工假與公眾假

期,並安排「1·2·2每年遞增」,即下年假期加一天、2018年再加兩天及於2019年再加兩天,員工2019年起可獲有新假期共17天。

分會並爭取要求加強公司現行員工支援計劃,包括交通意外法律援助及經濟支援。管理層回覆指,如員工發生嚴重交通意外,公司會因個案情況,由公司保險部提供意見、律師及保釋支援,另外指如員工經濟有問題,公司會因應個別情況給予經濟支援。

同時,分會要求公司本年年底向員工發放全年雙糧,但管理層回覆指,公司現時財政未能達到可發放全年雙糧。工會有關員工八達通免費乘車證計劃要求,管理層以財政、技術等問題為由拒絕實行。



聯盟交請願信。 受訪者供圖

香港文匯報訊(記者文森)政府正就「安老服務計劃方案」進行18區諮詢,有團體昨日在沙田舉行的諮詢會門外請願,促請政府綜合家居照顧服務名額,而長期護理的服務不應設經濟審查,又要求政府承擔安老責任,反對安老服務市場化。

由十多個長者和殘疾人士團體、民間團體及前線社工組織所組成的「關注家居照顧服務聯盟」,約十名成員昨日在諮詢會門外請願。聯盟之後把請願信交給勞工及福利局首席助理秘書長謝凌駿、安老事務委員會主席林正財。

聯盟提出4大要求,包括政府應增加社區照顧名額及資源,並配以輪候及服務指標以訂立時間表,讓使用者盡早獲取服務,預防健康衰退;反對政府就長期護理服務設經濟審查,要求當局按使用者的身體缺損程度來決定能否獲得護理服務,並促請政府簡化申請程序,避免有需要的長者錯過獲取照顧支援的機會。

聯盟又反對安老服務市場化,他們指,政府自2013年推行社區照顧服務券試驗計劃,逐步將原有的安老責任外判,將服務私營化及市場化,但私營服務質素成疑,使用者對於其服務質素憂多於喜,要求政府政府應承擔安老責任。聯盟要求,政府成立使用者參與的平台,以監察及檢討計劃方案的進展。

聯盟組織幹事張雅嵐指,期望政府承擔照顧長者的責任,盡快落實增加社區照顧的時間表及路線圖。

## 團體請願 促優化安老服務