

# 亂食維他命 易誕自閉嬰

## 有配方超孕婦每天耐受最高攝入量 長食「健康產品」損健康

香港文匯報訊(記者 楊佩韻)都市人食無定時加上飲食不均衡,部分人會長期服用維他命補充劑,補充身體一日所需的分量。不過,消委會最新調查發現,76款維他命補充劑中有9款補充劑建議攝入量,超出或相等於中國營養學會研究的每日「可耐受最高攝入量」(tolerable upper intake level)上限,長期過量服用或對健康造成危害,或「無病都變到有病」。

消委會在今年4月至6月,從藥房、個人護理用品店、健康產品專門店等零售店,收集76款綜合維他命,或單一維他命補充劑的標示成分,包括27款綜合維他命、11款維他命B、16款維他命C、17款維他命D及5款維他命E補充劑產品。

### 9款產品建議服用量超標

調查發現,有9款產品建議的服用量,超出或相等於人體每日可耐受最高攝入量上限,當中5款超出成人可耐受最高攝入量;4款是超出兒童可耐受最高攝入量。

在維他命B補充劑方面,有兩款標示每粒含有100毫克維他命B6,分別是「楓之寶」維他命B雜含葉酸及「維柏健」長效維他命B雜,如每天服用1粒,便會超出中國營養學會建議的60毫克上限。如長期服用高劑量的維他命B6有可能會引致神經感覺失常,也可能出現行動困難、對陽光極度敏感等。

1款「楓之寶」天然維他命E 400 IU,聲稱可供最小至4歲小童服用,但每粒膠囊所含的生育酚達到267毫克,與學會建議的不多於200毫克的生育酚為高。

而「維康命」維他命E 1000 IU中,每粒膠囊約有450毫克生育酚,雖然沒有超出最高攝入量,但遠高於每日建議的攝入量。

調查又發現,1款孕婦綜合維他命「GNC」孕媽媽30日配方及1款維他命B「維柏健」長效維他命B雜,含葉酸劑量最高,為1,000微克,已達孕婦每天可耐受最高攝入量。

香港營養師協會會長林思為表示,婦女產前服用葉酸補充劑的劑量,每日超過1,000微克,就有可能增加其誕下的嬰兒患上自閉症的機會,建議服用前宜諮詢醫護意見。

### 維他命非食得愈多愈健康

消委會研究及試驗小組主席沈孝欣表示,市民不應以為「食得愈多維他命便愈如愈健康」,反而攝取過量會引致其他問題。她續指,一個中型的奇異果或一個中型的橙,可提供約63毫克的維他命C,按照每日吃兩份生果的原則,假設一日吃一個奇異果及一個橙,便可攝入超過100毫克的維他命C。

消委會總幹事黃鳳嫻表示,部分供兒童服用的產品外殼像一般糖果,雖然按照產品建議的食用量服用,應不會超出可耐受的攝入量,但提醒家長切勿掉以輕心,讓兒童將維他命產品當作一般糖果,否則有機會因食用過量引致問題。

### 消委促增規管列明成分含量

她並引述香港中毒諮詢中心數據及個案指,在2012年至2018年期間,中心共收到158宗與維他命相關的個案,當中5宗是故意過量服用,另有1宗是小童因長期過量服用維他命D致高血鈣症,呼籲港人要保持理性及詳細了解補充劑功能是否合適,方才服用。

黃鳳嫻續指,本港在監管保健食品方面有灰色地帶,如在今次檢視樣本中,只有16款屬本港註冊藥劑製品受《藥劑業及毒藥條例》規管,其餘近80%(60款)或可能被界定為食品,受《公眾衛生及市政條例》規管。

她認為,維他命非普通食品,長期過量服用或帶來傷害,促請當局加強規管,規定產品需列明成分及含量、聲明產品沒有治病功效及宣傳的功效需有實證支持等。



消委會研究及試驗小組主席沈孝欣。香港文匯報記者梁祖彝攝

## 七去角質產品含致敏成分

香港文匯報訊(記者 楊佩韻)女士們「最緊要靚」,臉上有死皮、粉刺甚至是暗瘡更不能接受,故市面上愈來愈多標榜面部去角質產品,有磨砂膏、面膜、潔面粉及產生碎屑的凝膠等。

消委會檢視市面60款面部去角質產品,發現42款含不同的可致敏成分,包括3款含有酒精、7款磨砂膏或啫喱含MIT或CMIT/MIT等致敏機會較高的防腐劑、6款含有BMHCA香料致敏物質,提醒消費者要多加留神。

在60款面部去角質產品中,3款含有酒精,包括「Neo Strata」的「更生活膚啫喱面膜」、「Faith in Face」的「AHA!Peel so Good Peeling Gel」及「The Body Shop」的「煥白亮肌去角質啫喱」,且酒精成分位列整體成分的第二或第三位。長時間接觸皮膚或頻密使用,有機會令皮膚變得乾燥,而酒精成分揮發時釋出的氣霧可刺激眼睛。

至於「Ac+borp」的「純淨滋潤去角質霜」、「BORGHESE」的「Intensive Age

Defying Exfoliator」、「CLINIQUE」的「Exfoliating Scrub」、「H2O+」的「煥亮潔膚磨砂膏」、「ORIGINS」的「白米煥膚霜」、「SABON」的「死海鑽奇煥膚面部磨砂」及「HydroPeptide」的「細胞煥膚亮采套裝」,都標示含有「甲基異噻唑啉酮」(methylchloroisothiazolinone,簡稱CMIT)及/或「甲基異噻唑啉酮」(methylisothiazolinone,簡稱MIT)等致敏機會較高的防腐劑。

至於去角質凝膠方面,消委會發現,當凝膠在皮膚上搓揉時,凝膠所含的酒精或溶液會揮發掉,加上搓揉摩擦動作,凝膠所含的聚丙烯酸和陽離子表面活性劑會結合並且形成白色沉澱物,因此在皮膚上會搓揉出如擦膠碎般柔軟的白色碎屑。

儘管這些柔軟碎屑在皮膚表面上摩擦,或許可以幫助黏走皮膚表面少量的死皮或細胞,但若按產品指示在皮膚搓揉數十秒的使用時間內,靠這種方法去去除皮膚角質和死皮的效果相信較為遜色。

## 千元小米機淨化空氣勝5000蚊Dyson機?

香港文匯報訊(記者 楊佩韻)不少消費者選購空氣淨化機來改善家居的空氣質素,消委會測試12款空氣淨化機,發現樣本在去除煙塵煙霧、塵埃及花粉的速度參差,當中去除甲醛的速度尤其懸殊,最多相差更達26倍。

當中價值1,099元的「小米 Xiaomi」的「空氣淨化器2S」整體表現獲4星總評,更勝獲得3星總評的「Dyson」兩款約5,000多元的空氣清新機。

Dyson其後發新聞稿回應指,報告沒有反映出Dyson空氣淨化風扇的淨

化效能,只顯示了清潔房間空氣的速度,而不是實際的過濾質素。而Dyson較著重於為實際家居提供高質量、均勻的淨化空氣。

### 除甲醛速度最多相差26倍

12款空氣淨化機的價格介乎1,099元至7,080元不等,全部樣本都隨機附有HEPA(High Efficiency Particulate Air)過濾器,能隔除煙塵煙霧及塵埃等顆粒物;全部樣本亦隨機附有聲稱除臭或去除氣態污染物的過濾器,例如活性炭過濾器。今次測試去煙塵、塵埃及花粉的

速度,而採用的顆粒大小分別是煙霧:直徑0.1微米至1微米,塵埃:直徑0.5微米至3微米,花粉:直徑5微米至11微米。

調查發現,上述3種顆粒物測試結果,機身較大及較重的樣本以「飛利浦 Philips」AC3259/31及「日立 Hitachi」EP-NZG70J除顆粒物的速度明顯較高,獲5點評分。

「聲寶 Sharp」KC-AH50-W、「Panasonic」F-PXM55H及「Blueair」Classic 405(SmokeStop)除顆粒物的速度亦較高,獲4.5點評分。調查又發現,全部樣本都可降低空

氣中的甲醛濃度但速度懸殊,當中「飛利浦 Philips」AC3259/31表現突出,量得除甲醛CADR達139.9立方呎/分鐘,次為「聲寶」KC-A H50-W及「小米」空氣淨化器2S,量得除甲醛CADR分別為46.4立方呎及34.8立方呎/分鐘。

消委會總幹事黃鳳嫻表示,消費者不宜以廠商聲稱的適用面積,來判斷產品的淨化能力,而室內空氣污染的程度也會影響空氣淨化機的表現。

她續說,即使空氣淨化機有助過濾空氣中的污染物,但未必可減輕哮喘及其他敏感症的病徵,應經常保持室內空氣流通,避免吸煙,保持家居清潔及減低濕度,以改善空氣質素。



空氣清新機表現參差。香港文匯報記者梁祖彝攝

# 網購名車呢1359萬元 「假本票黨」14人被捕

香港文匯報訊(記者 蕭景源、鄧偉明)警方鑑於近期涉及網購騙案有上升趨勢,過去兩個月展開代號「擊頂」行動,偵破一個本地網購詐騙集團,該集團涉嫌網上以「搵快錢」為名招攬同黨,以偽造銀行本票向賣家購物,再於短時間內轉售圖利,集團最少涉及13宗網上購買名車、名酒、名錶及名錶騙案,合共逾1,300萬元;行動中,探員拘捕14人及起回部分贓物。

被捕14人,13男1女,27歲至31歲,包括集團主腦以及骨幹成員,涉嫌「以欺騙手段取得財產」罪名,其中一名19歲男子已被控四項「以欺騙手段取得財產」罪,案件已於本月14日在屯門裁判法院提堂。

其餘被捕者暫准保釋候查,須於10月上旬返警署報到。

### 架構嚴密 成員分三組

據悉,涉案網購詐騙集團主腦及骨幹成員,會在網上交易平台或社交媒體,以「搵快錢」及「零風險」作招徠,吸引青年加入參與詐騙騙案。組織架構非常嚴密,將成員分為三組。

第一組成員負責在網上平台尋找出售高價貨物的目標,並以手機程式聯絡及約見見面高價交易;第二組成員負責與目標見面及以偽造本票進行交易,為增加目標的信心,甚至陪同對方到銀行入票,然後催促賣家交貨。第三組成員則負責將騙得的貨物轉售圖利。詐騙集團專以二手交易平台出售名車、日

本威士忌、名錶及名錶的賣家為目標,騙徒為博取賣家信任,會出示偽造或他人身份證,他人資料登記手提電話、電郵或網購戶口。由於騙徒所使用的偽造銀行本票仿真度極高,甚至能順利通過銀行將本票存入賣家戶口,以至賣家以為已收到款項,將貨物給予騙徒。

雙方見面交易期間,另一組成員已開始在網上尋找買家,當騙到貨物即時以較低價錢轉售銷燬,甚至用騙得名車向財務公司作抵押借貸,務求以最短時間套現。

直至一兩天後,賣家接獲銀行通知本票未能兌現時,始知受騙。

警方網絡安全及科技罪案調查科莫俊傑警司表示,鑑於近期涉及網上購物的騙案有上升趨勢,由本年1月至7月期間共接獲1,150宗網購騙案及涉案金額1,970萬元,較去年同期上升96宗(9%)騙案及涉案金額上升230萬元(13%)。警方網絡安全及科技罪案調查科經過深入調查,鎖定一個活躍約兩個月的本地網購詐騙集團。

### 兩月內最少13宗同類騙案

本月11日至17日期間,警方展開代號「擊頂」行動突擊搜查全港多處目標地點,成功瓦解該本地網購詐騙集團,共拘捕14名涉案男女及起回4輛被騙車。



初步調查,集團與近兩個月內最少13宗同類騙案有關,分別涉7輛名車、99支日本威士忌、一隻名錶及一批參茸海味,各宗案件涉款由11.9萬元至512萬元不等,共約1,359萬元。警方行動仍在進行中,不排除會有更多人被捕。

警方提醒市民,騙徒會利用網上社交媒體平台以「搵快錢」藉口招攬成員從事不法活動,大家應切勿輕易相信網上「搵快錢」及「零風險」的兼職招聘廣告。有鑑於今次詐騙集團使用仿真度高的銀行本票犯案,警方呼籲市民及銀行業界要多加留意。



警方14人涉網上購物騙案賣家損失逾1,300萬元。香港文匯報記者劉友光攝



被人以假本票騙走的名車。香港文匯報記者鄧偉明攝

**六合彩 MARK SIX**  
9月18日(第18/106期)攪珠結果

9 11 18 23 32 48 26

頭獎: \$19,088,920 (0.5注中)  
二獎: \$904,080 (2注中)  
三獎: \$46,810 (103注中)  
多寶: \$60,000,000

下次攪珠日期: 9月20日