

消委：日食兩個雞尾包 攝脂量已近上限

香港文匯報訊（記者 陳珈瑋）不少港人喜歡每日以麵包做早餐，甚或「三點三」到茶餐廳歛奶茶、食個包，這些習慣隨時成為鈉攝取量超標及致肥的「幫兇」。消委會早前聯同食環署食物安全中心測試10款常見的麵包，發現有15%樣本屬「高

脂」或「高鈉」食物，當中又以芝麻包及腸仔包的鈉含量最高，而全部10個牛角酥及3個雞尾包樣本均屬「高脂」。根據測試結果，單吃一個雞尾包已有機會佔全日脂肪攝取上限近40%。測試結果刊載於昨日出版的最新一期《選擇》月刊。

食包油鈉高 牛角肥芝麻鹹

消委會聯同食物安全中心於今年2月至3月份，在麵包店、茶餐廳、超級市場和便利店搜集白方包（有皮）、麥方包（有皮）、牛角酥、提子麥包、甜餐包、芝麻包、菠蘿包、雞尾包、吞拿魚包及腸仔包10種非預先包裝麵包，每種10個，合共100個樣本。

食安中心首席醫生（風險評估及傳達）吳志翔昨日表示，根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，每100克固體食物的鈉含量超過600毫克鈉，可視為「高鈉」或「高鹽」，而每100克固體食物含超過20克總脂肪，可視為「高脂」。是次測試結果顯示，兩款麵包樣本可界定為「高鈉」食物；13款樣本可界定為「高脂」食物。

報告指，芝麻包的平均鈉含量最高，平均每100克含480毫克鈉，當中「加利年餅屋」的芝麻包鈉含量最高，每100克含630毫克鈉，達「高鈉」水平。根據世衛建議，成年人每日應攝取少於2,000毫克的鈉，如進食該包便等於攝取400毫克鈉，相當每日鈉最大攝取量的20%。不過，鈉含量最高的樣本來自「山崎麵包」腸仔包，僅84克的重量已含540毫克鈉，「吃1個便達到全日攝取上限的27%。」

白方包製三文治易出事

吳志翔提醒市民，即使是白方包，其鈉含量亦不容忽視，因為按港人的飲食習慣，白方包一般會製成三文治，每次食用兩片方包，攝取的鈉含量倍增至300毫克至460毫克，較鈉含量最高的芝麻包還要高。他並指，三文治中的火腿、餐肉等食材，將進一步增加鈉攝取量，消費者需要多加留意，而高鈉有機會導致高血壓，甚至中風或心臟病。

結果顯示，全數10款牛角酥及3款雞尾包均屬「高脂」，當中以牛角酥總脂肪含量最高，每100克平均總脂肪含27克，雞尾包則含19克。不過，由於牛角酥分量一般較輕，故進食一個雞尾包所攝取的總脂肪會比牛角酥更高，例如總脂肪含量最高的雞尾包含26克脂肪，對應世衛建議每日總脂肪攝取量不多於66克，單吃1個已佔上限的39%。

消委倡「花心」：勿只食一款

吳志翔強調，市民應多元飲食，避免只進食一種包款，減低罹患疾病的風險。消委會商營手法研究及消費者投訴審查組主席黃錦輝則提醒市民，市場上有手機應用程式計算每人每日的脂肪、鈉待攝取量，消費者可因應需要採用，避免攝取過量而影響健康。

測試亦抽取10款預先包裝白方包及麥方包樣本，發現樣本驗出的鈉含量較營養標籤高，總脂肪就較營養標籤低與標示不符。



■一款樣本(左一)驗出可致敏MIT，含量更超出歐盟最新規定。香港文匯報記者彭子文攝



150元「宜家鑊」比2388元平底鑊更耐刮

「保護」小貼士

- 首次使用前，應先用混和清潔劑的暖水，以海綿或碗布清洗易潔鑊
- 勿以大火或高溫乾燒易潔鑊，宜先放食油或水，並以低至中火烹煮
- 避免使用尖銳的金屬鑊鏟或叉，宜用木、塑膠或矽膠製用具攪拌食物
- 不宜將食物長時間留在易潔鑊中
- 用後應讓易潔鑊自然冷卻，不應立即注入冷水，以免因溫度急劇變化而變形
- 切勿使用金屬刷或粗糙的百潔布洗擦，以免刮損塗層
- 易潔塗層一旦脫落，會逐漸失去抗粘功能，情況嚴重便應停用

資料來源：消委會
整理：陳珈瑋



香港文匯報
記者彭子文攝

香港文匯報訊（記者 陳珈瑋）選購廚具除了講求優質與實用外，耐用亦是一項重要因素。消委會一項測試發現，近90%易潔鑊樣本的塗層耐刮程度遜色，當中售價150元的「宜家家居」平底鑊與售2,388元的「Le Creuset」鑊整體評分同獲4分，但耐刮表現以前者更佳。消委會呼籲市民宜貨比三家，並提醒切勿使用金屬刷或粗糙的百潔布洗擦，以免刮損塗層。

是次測試的25款易潔鑊中，12款屬傳統的淨色PTFE塗層紋，售價介乎115元至2,388元，9款樣本屬石紋或顆粒紋塗層，售價由70元至1,598元。測試項目包括化學物質釋出量、

熱力均勻度、傳熱速度、手柄燙手程度、塗層耐磨和耐刮程度等，再加上由評審員評估各樣本的煮食表現及使用方便程度。

易潔鑊最忌「竈底」，測試發現大部分樣本即使不落食油煎蛋及班戟，不粘效果佳，惟塗層耐磨程度表現參差，有3款分別價值299元、898元及988元的樣本進行耐磨測試後，塗層出現相對明顯的褪色，煮食時不粘效果亦變得較差。

在耐刮程度方面，測試以3、10及20牛頓的力度在鑊面上刮，模擬以硬物清除鑊面上頑固污漬的力度，發現近90%樣本在10及20牛頓的力度測試

時，部分塗層被刮走，導致內層金屬外露。耐刮表現較好的3款樣本分別為「宜家家居」、「EuroCook」及「Fissler」，售價普遍較相宜，由150元至598元不等。

不少消費者擔心塗層一旦剝落，用作煮食會危害健康。測試結果顯示全部25款樣本檢出的PFOA及PFOS釋出量，均低於德國聯邦風險評估所的建議上限，而檢出的金屬物質釋出量亦低於歐洲理事會的建議上限。結果亦發現各樣本的傳熱速度及熱力均勻度有很大差別，在使用相同爐具下，不同樣本的傳熱速度可相差達3倍，鑊面溫差更由攝氏25度至139度不等。

電器保養條款「辣」唔過期都要錢

香港文匯報訊（記者 文森）市民購買電器時除可享有原廠保養服務外，不少零售商更會提供「延長保養計劃」，但有消費者於保用期內發現電視機有問題，卻被指是非自然損壞，不在保養範圍內，需支付約1萬元維修費，經入稟小額錢債審裁處追討後，生產商始願意免費維修及再延長保養。消費者委員會指出，保養服務索償程序繁複且欠缺透明度，提醒消費者選購電器時應先了解保養的條款、運作模式及索償手續。

有消費者用3萬元購買有3年保養期的55吋4K電視，使用近兩年後發現電視右下角出現兩條垂直藍印及「殘影」，生產商派員上門檢查後嘗試以電腦程式為電視「洗印」，但未見成效，維修員指「殘影」是由於用家習慣長時間

間把電視停留在同一個畫面所致。

涉事消費者強調自己一直妥善使用電視，認為在觀賞電視節目期間停留同一頻道十分正常，但生產商指公司網頁上的產品說明書有清楚提示用家應避免將電視畫面固定，認為情況並非自然損壞，不在保養範圍內，即使保養期未過仍要求客戶支付約1萬元的維修費，至投訴人入稟小額錢債審裁處，生產商才願意免費維修及再延長保養。

亦有消費者為雪櫃購買「延長保養計劃」，但出現故障時零售商卻指一些原廠保養的項目不屬受保範圍，並要求客人預先支付檢查及維修費用，

指有關款項要在零售商確認維修項目屬於受保範圍後才安排在15星期內退款。

消委會表示，今年首10個月共接獲493宗有關投訴，提醒消費者購買電器產品時應先閱覽保養的條款細則，例如檢查費、人工費及零件費等，並清楚詢問代理商或生產商續保計劃跟本來的原廠保養的分別。



消委會提醒選購電器時應先了解保養的條款、運作模式及索償手續。香港文匯報記者彭子文攝

男士潔面泡防腐劑超標4.5倍

香港文匯報訊（記者 陳珈瑋）潔面產品是日常護膚的第一步。消委會測試市面60款潔面產品，發現合共13款含不同防腐劑，包括可引致皮膚過敏的甲基異噻唑啉酮（MIT）或離甲醛，當中一款男士潔面泡所含的MIT超出歐盟最新的規定達4.5倍。消委會指，逾30%產品未有在標籤上清晰列明成分，令消費者沒有足夠資訊選購產品，敦促廠商改善產品標籤，保障

消費者。

消委會早前就樣本潔面產品的化學成分及微生物進行測試，並於昨日公佈測試結果。在13款驗出防腐劑的產品中，有9款含可致敏的MIT或離甲醛，4款樣本則驗出水楊酸，大部分均符合內地2015年版《化妝品安全技術規範》的規定及歐盟《化妝品條例》的最新規定。不過，其中一款「曼秀雷敦」男士潔面泡檢出0.0083%

MIT，超出歐盟規定達4.5倍。

消委促廠商改善標籤

消委會指，由於MIT / CMIT的致敏性較高，容易引致皮膚過敏，出現痕癢及紅疹微狀，但需視乎個人膚質，濕疹患者應避免選用含有該類防腐劑的產品。結果同時發現，5款含酒精成分異丙醇，含量由0.22%至1.6%不等，皮膚若長時間接觸高濃度酒

精，有機會變得乾燥。

調查亦發現有19款樣本在產品標籤上沒有列明全部成分資料，23款樣本沒有完整標示使用期限，並有5款沒有在產品上載有使用說明。消委會主席黃鳳嫻敦促廠商改善產品標籤，提高產品資料透明度，讓消費者選購前可全面了解產品成分及使用期限等資訊，「這些是消費者很基本的權益，希望法例上與時並進，可以立法保障消費者。」

她續說，暫時全球均未冇標準測試潔面產品的功效、潔淨力等，消費者宜因應個人喜好及選擇挑選產品。