

芝士標榜低脂 測試揭含量高

city'super 羊奶芝士一「脂」獨秀 安怡高鈣較低脂芝士鈉最多

芝士是港人喜愛的奶類製品，雖然它含有豐富蛋白質及鈣質，不過，芝士所含的脂肪和鈉含量亦高。消費者委員會昨日公布一項測試結果，從市面40款天然芝士及加工芝士樣本中，發現超過70%（29款）屬高脂，60%（25款）屬高鈉，當中45%更是既高脂又高鈉，長期過量攝入或增加患高血壓或心臟病風險。其中，city'super的羊奶芝士樣本總脂肪含量及飽和脂肪酸含量均最高；鈉含量最高則是「安怡高鈣較低脂芝士」樣本，進食一片已達到每日鈉攝取上限的17%，雖標榜「較低脂」，但其總脂肪含量每100克仍達14克。

●香港文匯報記者 唐文

消委會於去年12月至今年2月，從本港市面上採購40款芝士樣本進行測評，包括28款天然芝士及12款加工芝士。

脂肪含量方面，根據食安中心的資料，每100克食物含超過20克總脂肪即屬高脂食物，是次測試的中沒有樣本屬低脂食物，更有29款樣本達高脂水平。總脂肪含量最高的樣本是city'super銷售的羊奶芝士，每100克含37.7克脂肪，該產品亦是飽和脂肪酸最高的樣本，每食用一份26克該產品樣本，便會攝入5.7克飽和脂肪酸，佔世衛組織建議的每日攝取量約三成。

食一片已佔日攝入鈉量17%

至於芝士樣本的含鈉水平，25款樣本經檢驗屬高鈉食物，沒有樣本屬低鈉食物。加工芝士樣本中，只有雪印不屬高鈉食物；天然芝士中，則有一半屬高鈉食物。鈉含量最高的樣本為安怡芝士，每100克樣本含1,660毫克鈉，該產品每食用分量為一片20.8克，進食一片會攝入約345毫克鈉，佔世衛建議的成人每日上限（2,000毫克鈉）約17%。

不過安怡芝士的鈣含量亦最高，每



▲消委會測試40款天然芝士及加工芝士樣本，當中45%既高脂又高鈉。圖為市民在超市選購芝士。
香港文匯報記者 攝

▲消委會建議消費者進食芝士要適可而止。
消委會供圖

100克含2,930毫克鈣，進食一片（20.8克）即攝入約609毫克鈣，佔中國營養學會建議的每日成人推薦攝入量（800毫克）的76%。

「僅芝士難攝入足夠蛋白質」

測試並發現，絕大多數芝士產品（39款）都含有高蛋白質，天然芝士蛋白質含量高於加工芝士。以每100克計，天然芝士平均蛋白質含量為22.5克，當中帕馬森芝士蛋白質含量最高，約有30克，最低的則是17.8克的布里芝士。加工芝士平均蛋白質含量為17.6克，其中煙燻味芝士平均蛋白質含量最高，達21.7克，最低則是兒童幼兒加工芝士，只有14克。

消委會研究及試驗小組主席譚鳳儀昨日表示，消費者進食芝士要適可而止，以免因為長期攝入過量脂肪或鈉，而增加患上肥胖症或高血壓等疾病的風險，而且飲食應均衡，單純依靠芝士，難以攝入足夠的蛋白質。

另外，一款非預先包裝的樣本芝士含菌量超標，兩款預先包裝樣本檢出未有標示的防腐劑，還有部分樣本標示的個別營養素含量，與測試結果有明顯差距，消委會已轉交食安中心跟進。

就消委會轉介的12款樣本，食安中心回應表示，考慮當中4款樣本的測量有不確定性及法例容忍限度等因素，認為未有違反規例，不作跟進，餘下8款問題樣本，會繼續調查跟進。

18款高脂兼高鈉芝士

產品	每件零售價 (大約)	聲稱來源地	總脂肪 (克/100克)	鈉 (毫克/100克)
CRYSTAL FARMS Finely Shredded Cheddar Cheese	\$63.9	美國	28.9	660
Meadows Mild Cheddar Cheese Coloured	\$29.9	英國	32.6	702
MAINLAND 特級濃味切達芝士	\$67.9	新西蘭	34.9	709
總統牌 Natural Scottish Cheddar Slice Cheese	\$51.9	英國	27.7	675
Organic Valley Raw Sharp Cheddar Cheese	\$93	美國	33.9	609
Tillamook Sharp Cheddar Cheese	\$70	美國	33.6	643
Castello丹麥必然芝士	\$42.9	丹麥	21.4	666
Perfect Italiano Parmesan	\$44.9	澳洲包裝，新西蘭生產	25.9	661
Sargento Parmesan Shredded Parmesan Natural Cheese (Fine Cut)	\$53.9	美國	22	1090
卡夫獨立片裝芝士	\$41.9	意大利	20.7	1150
安佳原味乳酪(車打芝士片)	\$36.9	新西蘭	24.5	1450
The Laughing Cow Burger – Processed Cheese Speciality	\$24.9	澳洲	23.8	1260
Devondale Original Sliced Cheese High in Calcium	\$49.9	澳洲	24.1	1390
Arla兒童芝士條	\$35.9	丹麥	21.7	1130
Mercato Gourmet Paysan Breton Le Brie au lait pasteurisé	\$22	法國	26.1	615
city'super Etoki Reserve Le Fromage Basque Sheep's Milk Cheese	\$71	法國	37.7	677
city'super 橡木煙燻味車打芝士	\$40	英國	34.1	806
SOGO Cheeseland Smoked Processed Cheese 45% f.i.d.m. natural	\$45	荷蘭	24.9	1300

註：根據食安中心標準，每100克食物，含超過20克總脂肪，即屬高脂；含超過600毫克鈉，即屬高鈉

資料來源：消委會

整理：香港文匯報記者 唐文

蠟筆鉛遷量超標 兒童長用恐傷肺

香港文匯報訊（記者 唐文）兒童繪畫時或會將畫筆放入口中，或用沾顏料的手擦眼睛或面部，有機會因此攝入有害物質。消委會近日測試香港市面上19款兒童美術用品，發現10款樣本釋出有害金屬物質，其中一款蠟筆鉛遷移量超出歐盟安全標準的上限近5倍，亦有7款蠟筆的多環芳烴（PAHs）有害物質含量超標，建議家長小心選購。

消委會昨日公布，是次檢測的19款兒童美術用品樣本，包括12款蠟筆及7款手指畫顏料。

結果顯示，10款樣本出現有害金屬遷移，其中兩款蠟筆驗出鉛遷移，「Caran d'Ache」蠟筆樣本中的藍色蠟筆鉛遷移量高達33,000ppm，超出歐盟安全標準的上限（5,625ppm）近5倍，而該歐盟標準上限即將收緊至2,250ppm，令另一款「Crayola」藍色蠟筆的鉛遷移量（2,600ppm）即將超出上限。

8款驗出可能致癌物質

消委會指，鉛或其化合物長期攝入過量，有可能引致鉛肺病等慢性病。其餘涉事樣本含有鋇、鉛、銻等有害金屬。



消委會亦對蠟筆中可能含有的多環芳烴（PAHs）有害物質進行檢測，PAHs中的萘具揮發性，可能致癌；菲和芘屬於皮膚和呼吸道致敏物，或會引致紅疹或過敏。有8款蠟筆樣本分別驗出1種至4種PAHs，當中「SAKURA」及「AMOS」和「Colleen」蠟筆均驗出4種PAHs。7款樣本中的PAHs含量超出德國自願性安全標籤計劃GS Mark訂下的安全標準上限，其中「Faber-Castell」和

「Carand'Ache」的黑色蠟筆屬超標。另外，4款手指畫顏料樣本沒有檢出認可的苦味劑，不符合歐盟玩具標準要求，亦有4款樣本分別欠缺產品資料或警告字句。

消委會建議，家長選購兒童美術用品時，可考慮選擇有塑膠筆桿的蠟筆，減低攝入有害物質的風險。香港文匯報記者 攝

●消委會建議，家長選購兒童美術用品時，可考慮選擇有塑膠筆桿的蠟筆，減低攝入有害物質的風險。
香港文匯報記者 攝

「事務所」辦破產離婚 僅填表無律師

香港文匯報訊（記者 唐文）要處理破產或離婚事宜，不少人會尋求法律服務。消委會發現網上一些五花八門的「破產事務所」或「離婚事務所」，實際並非律師行或律師事務所，他們僅有填表職能，不能如律師行一般提供監督服務，或代出席破產聆訊，當事人亦未必能獲得專業的法律意見。

消委會今年3月派員以神秘顧客身份，向12間提供辦理破產及離婚服務的「事務所」查詢收費及服務詳情。調查發現，這類「事務所」機構，用多種方法明示或暗示自己提供法律諮詢服務，容易令一般消費者產生誤會。經查閱律師行註冊名單，消委會確認該12間「事務所」並非律師行。

向各「事務所」查詢職員資歷時，7間聲稱可提供辦理破產服務的「事務所」中，有回覆者稱其負責人為會計師或「師爺」、曾任破產主任、曾在律師樓工作超過17年，但沒有人是律師，另有兩間則沒有回答。

當事人須親身宣誓

消委會表示，這7間破產「事務所」收費介乎2,900元至3,500元，聲稱服務「全包」，卻不能如律師行一般提供監督，當事人仍要親身到破產管理署及高等法院宣誓，亦



●消委會發現網上一些五花八門的「破產事務所」或「離婚事務所」，實際並非律師行或律師事務所。
消委會供圖

不會有職員陪同聆訊，實際與自行申請破產無異。

至於5間聲稱提供辦理離婚服務的「事務所」中，有兩間強調自己不是律師；稱自己為「師爺」或「家事專員」的各有一間；餘下一間則表示會交由專責同事跟進。這5間「事務所」收費由2,000元至一萬元不等，但全部實際上只提供填表、交代文件及上庭前諮詢，事主同樣要自行為文件宣誓。

當查詢配偶遷出父母給予單位的處理，該5間「事務所」中，4間給出欠妥信息，稱當事人可隨時着配偶遷出，實際上是要由法庭判決。消委會提醒市民，這些「事務所」不受《法律執業者條例》監管，遇事時可能求助無門。

寵物移民「海鮮價」 實收比報價貴近兩倍

香港文匯報訊（記者 唐文）不少人移民都希望攜同愛貓愛犬。消委會調查11間代辦寵物移民公司，發現雖然所有公司都願意免費報價，但有關報價卻普遍籠統，最終支出預算往往與基本報價相距甚遠。例如將一隻柴犬移居至澳

洲，有公司報價兩萬元，但未包含寵物運費及入口許可證費用，消費者最終總支出約為5.8萬元，高出報價近兩倍。

原收兩萬 埋單竟要五萬八

消委會向11間寵物移民公司索取代辦貓和狗移居至澳洲、加拿大、英國、美國等地的報價資料，發現部分公司提供的基本報價未包括寵物的運費、隔離費，及入口許可證費用等3項較大筆開支。其中9間提供代辦犬隻移居澳洲的基本報價和實際總開支差距15%至190%不等，總支出

預算介乎4.3萬元至8.1萬元。

以代辦一頭柴犬移居至澳洲為例，報價最低的公司為2萬元，但消費者最終須支付5.8萬元，較原先基本報價高出近兩倍；而報價最高的公司為6.2萬元，但消費者仍要自付近一萬元寵物隔離費，最終開支高出15%。

若寵物最終未能成功移民，只有4間公司表示如證實因公司處理不當所致，會退回部分或全部款項，其餘公司則沒有完善且清晰的保障條款，有4間更稱該情況不會發生。

消委會表示，寵物移民牽涉條款很多，手續複雜，不同移居地亦有不同要求，主人應預留充足時間辦理寵物移民手續，移居至加拿大、英國及美國一般需1個月至3個月準備時間，而澳洲及台灣則需提前6個月至9個月準備。



●消委會調查11間代辦寵物移民公司發現，有關報價卻普遍籠統，最終支出與基本報價相距甚遠。
香港文匯報記者 攝

手機客用5G「龜速」 偏遠區仲慢過4G

香港文匯報訊（記者 唐文）隨着5G數據傳輸速度大幅提升，各大電訊商自去年起紛紛推出5G服務計劃。然而，消委會卻屢屢接獲有關5G服務的投訴，當中有用戶反映轉用較昂貴的5G計劃後，電訊商的網絡覆蓋及穩定性欠理想，導致上網速度未符預期；亦有打着5G旗號的雙卡手機實際只支援單卡5G，令消費者覺得物非所值。

一名消費者向消委會投訴指，他於去年購買了新款5G手機，某電訊商職員極力向他推銷月費198元的5G計劃，並強調其覆蓋率達全港90%。投訴人因其住址較偏遠，曾向職員反覆確認該地址的信號接收完全沒有問題，才決定簽約。豈料投訴人其後在家中使用手機上網時發現，連線

速度非常緩慢，往往只有1Mbps，甚至慢於另一電訊商的4G網絡，故向消委會求助，期望能無條件解約。

電訊商回覆表示，投訴人家居位置整體網絡大致正常，惟個別室內地點的網絡服務或受影響，已安排取消合約。

另一投訴人表示，他透過電訊商購買一部雙卡5G合約機，該電訊商職員建議其將現有4G計劃升級至5G，投訴人同意。然而，當他把兩張同為5G網絡的SIM卡置於新手機時，發現網絡會自動降速為4G LTE，顯示該手機只能單卡運行5G，手機生產商亦證實，該款手機無法在雙SIM卡模式下同時使用5G。有關電訊商最後將投訴人合約回復至原先的4G計劃。