

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

營養標籤詳細易明 有助改善公眾健康

近日政府當局就預先包裝食物實施營養資料標籤制度，向立法會食物安全及環境衛生事務委員會提出新建議。就此，本會有如下意見：

一、維持原有9種核心營養素

與政府當局於2003年提出的「熱量加9種核心營養素」的建議比較，政府最新建議從核心營養素名單中剔除膽固醇、鈣和膳食纖維。

本會認為應保留膽固醇、鈣和膳食纖維，理由是，根據世界衛生組織的建議，應盡量減低膽固醇的攝取量。另外，鈣對骨骼健康極為重要，有助鞏固骨骼組織。而眾多研究證實，膳食纖維有助腸臟蠕動，改善腸胃健康，減少患上某些癌症的機會。

在營養標籤上標示食物的膽固醇、鈣和膳食纖維含量，便利消費者選擇有助健康的產品。

二、強制標示反式脂肪

本會支持把反式脂肪加入必須標示的核心營養素內的建議。

科學研究顯示，反式脂肪對心血管系統健康的影響，比飽和脂肪更嚴重。反式脂肪除了跟飽和脂肪一樣會增加血液內的壞膽固醇外，更會降低好膽固醇，增加罹患心血管疾病的風險。部分國家和地區，例如美國、加拿大、巴西、阿根廷、以色列，已將反式脂肪列入須強制標籤的核心營養素。

早前，本會與食物安全中心聯合進行的測試發現，同類型食品，反式脂肪的含量可以相差很大，例如7個軟人造牛油類樣本，每100克含量由0.12克至4.2克不等。

故此，食物標示反式脂肪含量將有助消費者選購反式脂肪含量較低的食物，以及計算和控制攝取量。

三、標示營養素統一以每100克食物內含量為基礎

政府現時建議容許營養素含量按每100克/毫升或按每一食用分量形式標示。

本會認為，以容易運算的數值和統一基數來表達營養資料，令消費者有效地比較產品，非常重要。因此，本會支持以每100克/毫升作為基數列出營養素含量。至於包裝分量遠低於100克/毫升的食物，可考慮以每包作基數來標示。

本會發現市面的同類型食品，會以不同數值作為基數，例如餅乾，列出的營養素含量可以用每100克、26克和15克等作為基數，消費者根本不能輕易分辨究竟哪個產品的營養素較多，哪個較少；若消費者只以列出的營養素值作比較，而忽略其基數或食用分量，很容易作出不適當的選擇。

政府現時建議容許營養素含量按每100克/毫升或按每食用分量標示的兩者皆可模式，更易令消費者混淆。

本會不反對食品的營養素按每100克/毫升標示的同時，再自願加上按每食用分量的標示，後者可幫助消費者計算從食品中攝取的營養素，但不能幫助他們在選購食品時比較不同產品的營養素含量，因此只可以作為額外的標示方法而不應取代按每100克/毫升的標示基礎。而以統一基礎標示更可鼓勵廠商開發及生產更具營養價值的食品，最終全民健康可因而得到改善。

有供應商指，營養資料標籤制度會令食物成本上升，也可能減少進口食物的種類，減少消費者的選擇。然而營養資料標籤制度的實施，讓消費者知所選擇的同時，亦可有利社會整體利益，可見制度是值得推行的。

本會期望政府以公眾健康及消費者權益為重，制定完善及全面的營養資料標籤制度。

選擇



封面人物：鄧麗欣

消費者委員會出版

地址：香港北角渣華道191號嘉華國際中心22樓

電話：2856 3113

訂閱電話：2856 3123

投訴及諮詢熱線電話：2929 2222

圖文傳真：2856 3611

網址：www.consumer.org.hk

印刷：宏亞印務有限公司

地址：香港柴灣豐業街五號華盛中心一字樓全層

《消費者委員會條例》第二十條(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或暗示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，亦非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

訂閱電話 2856 3123



P.18



P.27



P.40



P.47

封面專題

- 4 最新抵買硬碟/DVD兩用錄影機

測試報告

- 12 智能手機晉升隨身商務助理
27 繽紛聖誕最忌惹火燈串
32 配眼鏡超過一半度數不盡準確！

理財有方

- 18 稅貸息口下調 如何借得精明？

市場速報

- 40 蠶豆症患者慎選衣物防蟲劑防病發

生活百科

- 47 憑標籤選購數碼電視接收器



智能手機晉升隨身商務助理

聖誕節將近，大家又要為準備聖誕禮物而費煞思量，若想買一份實用得體的聖誕禮物，智能手機是不俗的選擇。智能手機集多功能於一身，電郵、無線上網（WiFi）、聽歌、拍照甚至拍短片無一不備，足以令人玩不離手。新一輪測試報告包括14款最新的智能手機，當中有不少話題之作！

p.12

配眼鏡超過一半度數不盡準確！

配戴不合度數的眼鏡，短期會令配戴者視物不清，偏差嚴重者則可能影響視力，甚至損害眼睛健康。隨著本港人口老化，近年配戴漸進鏡的年長人士甚至中年人士都多了，驗配項目較近視眼鏡多，配鏡準確度值得關注。本會派員到25間眼鏡商號驗配不同度數的近視眼鏡及漸進鏡，檢驗其準確度。

p.32



最新抵買硬碟/DVD兩用錄影機

今次測試的15款硬碟/DVD兩用錄影機，優點是內置高容量硬碟，可以特長時間錄影，聖誕假期或農曆新年便可放心外遊，不愁錯過電視劇集。測試更發現部分型號的倍線功能可令影像更圓滑，提升視覺享受！

市面上的錄影機尚未內置數碼電視接收器，如要錄影即將啟播的數碼地面廣播電視節目，有何方法？且看內文提供的貼士。

p.4

