

## 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。



江若琳

# 81款熱賣食品含反式脂肪

## 小心選擇冬甩/老婆餅/威化餅

去年10月，本會聯同食物安全中心，首次發表了本地食物反式脂肪含量的測試報告，涵蓋多款烘焙製品、油炸食品及軟人造牛油類產品，結果發現產品間的反式脂肪含量差距很大，引起廣泛關注。本會遂再度與食物安全中心合作，測試其他食品的反式脂肪含量，包括極受歡迎的食物如餅乾、薯片、即食麵、花生醬、朱古力等。

### 測試報告撮要

- (一) 共測試了9類共85款食品，只有4款不含反式脂肪。
- (二) 結果顯示，以每100克食物計，反式脂肪含量最高的是一款冬甩(4.7克)，其次為一款老婆餅(1.7克)，而一款忌廉威化餅也驗得頗高的反式脂肪量(1.3克)。進食該款冬甩一個，已達到每天建議的攝取限量(以每天攝取2,000千卡能量計)。
- (三) 測試又顯示，部分食品所含的飽和脂肪及膽固醇也值得關注。其中兩款即食麵，進食一包(連湯計)攝入的飽和脂肪已超過每天建議攝取限量的四成。而一款西多士的膽固醇高達100毫克(每100克食物計)，下午茶隨意吃一份(110克重)，已佔每天建議攝取限量(300毫克)的37%。
- (四) 同類食品的反式脂肪含量差異很大，顯示減少食物內反式脂肪是切實可行的。
- (五) 攝入反式脂肪多寡也視乎食用量及日常食用的頻密次數；一般來說，宜少吃油炸及高脂肪的食物，多吃水果蔬菜，保持均衡飲食，有助健康。

### 測試樣本

食物安全中心於2007年11月至12月，從超市、連鎖快餐店、便利店及零售店等搜集了85款食品(共90個樣本，5個為即食麵內的獨立包裝調味料)，分別是：

— 36款烘焙製品(包括曲奇餅、威化餅、麥餅、梳打餅、夾心餅、甜酥餅、鹹酥餅、中式酥餅、忌廉/奶油蛋糕、冬甩、菠蘿油和西多士)

— 16款即食零食(包括薯片、蝦片/蝦條、粟米脆片/粟米脆條和米餅)

— 7款即食麵

— 6款預先包裝西式湯

- 6款奶類製品及其類似品(包括淡奶、煉奶/甜奶和奶精)
- 2款沙律醬
- 2款朱古力醬
- 4款花生醬
- 6款朱古力

## 測試項目

食物安全中心食物研究化驗所負責檢測樣本中的反式脂肪、飽和脂肪、膽固醇含量、脂肪總量和能量。同一產品可能因原材料、配方、製作過程等因素影響，令每批次產品的營養素含量出現差異，尤其是散裝和在食肆烹調的食品，故測試結果只反映所抽取樣本的營養素含量。

研究所檢測的反式脂肪，符合食品法典委員會「營養標籤指引」(Codex Guidelines on Nutrition Labelling)中的定義，即反式脂肪包括所有含反式碳雙鍵結構(carbon-carbon double bonds in trans configuration)的單元不飽和(monounsaturated)及非共軛多元不飽和(non-conjugated polyunsaturated)脂肪酸的異構物。根據定義，反式脂肪並不包括共軛(conjugated)反式脂肪酸，如牛和羊的奶及脂肪中的共軛亞麻油酸(conjugated linoleic acid·CLA)。

## 測試結果

表一至表三的測試結果是以每100克食物樣本計算，但實際生活中，消費者進食不同食品時的分量各有不同，因此我們將食物的每單位重量列出，例如一塊餅乾、一筒薯片，方便消費者作為參考，消費者可按自己的「食量」來評估不同營養素的攝入量。每單位重量的營養素含量可以下列數式換算：

$$\text{每單位樣本的營養素含量} = \frac{\text{表列每100克樣本的營養素含量}}{100} \times \text{單位重量}$$

例如#A1 每塊曲奇餅的反式脂肪含量  
 $= (0.033 \div 100) \times 12 = 0.0040$ 克

反式脂肪是什麼？我聽過飽和脂肪，看到食品包裝上寫着0脂肪、0卡路里或者0防腐劑，覺得好吸引，會試下味道有什麼特別，但不會多吃，始終油炸食物都不太健康。



剛才拍照看到梳打餅，它曾經是陪伴我減肥的食物，肚餓時吃幾塊，很快便覺得飽。



以前不注重健康，很喜歡食零食，是「零食王」，鹹甜都食，朱古力味冬甩更是我的至愛。有時夜晚肚子餓，就開包薯片食，但第二日會出暗瘡。我可以一次過吃掉整包朱古力味威化餅，沒錯，是大包的家庭裝，很誇張罷！不過，現在為了工作需要，全都戒掉了，一來有助保持身形，二來對皮膚也比較好。

## 一、反式脂肪

### 烘焙製品

#### 個別冬甩及老婆餅樣本高踞榜首

烘焙製品樣本的反式脂肪含量差距很大，有些只含少量；有些卻含較多反式脂肪，每100克食物計，各類食品所含反式脂肪如下：

冬甩：由0.25克至4.7克。其中「Krispy Kreme Doughnuts (Original Glazed)」(#A30)的含量較同類樣本為高，進食一個(每個47克)，便攝取了2.2克反式脂肪，剛好達到每天反式脂肪攝取限量的上限(以每天攝取2,000千卡的人為例，其反式脂肪的每天攝取限量為2.2克。下同)。

中式酥餅：由0.025克至1.7克。其中進食一個「榮華老婆餅」(#A23)(每個76

克)，便會攝入1.3克反式脂肪，約佔每天反式脂肪攝取限量的59%。

忌廉/奶油蛋糕：由0.12克至0.90克。

菠蘿油：由0.25克至0.44克。

西多士：由0.066克至0.18克。

#### 不停嘴吃餅乾 隨時攝入過多反式脂肪

威化餅：由0.052克至1.3克，其中「嘉頓忌廉威化(雲呢喃味)」(#A7)最高，每100克含1.3克反式脂肪，以樣本包裝標示的每一食用分量(兩塊共17克)計，約含0.22克反式脂肪。而#A7的營養標籤標示每一食用分量含0克反式脂肪。現時本港尚未有針對營養標籤的特定法例，然而根據政府當局建議訂立的《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)》(修訂：關於營養標籤及營養聲



稱的規定)規例》，凡標籤反式脂肪為「0克」的食物，其反式脂肪含量必須不多於每100克0.3克，有關修訂規例已於4月初提交立法會審議。

**曲奇餅：**由0.033克至0.83克。

**麥餅：**由0.055克至0.14克。

**梳打餅：**由0.041克至0.096克。

**夾心餅：**兩樣本分別為0.080克及0.23克。

**鹹甜酥餅：**由0.089克至0.68克。

以整體餅乾樣本而言( # A1 至 #A20)，含量較高的有「嘉頓忌廉威化(雲呢嚙味)」(#A7)、「丹麥藍罐曲奇」(#A4)、「LU PALMITO L'Original」(#A18)及「NABISCO OREO Chocolate Sandwich Cookies」(#A3)。雖然上述餅乾樣本每塊(8.5克至11克)的反式脂肪含量少於0.12克，但若長期大量進食亦有機會攝取過量的反式脂肪。故消費者宜留意適量進食，以免攝入過多反式脂肪。

## 即食零食

同上，以每100克食物計：

**薯片：**由0.027克至0.20克。

**蝦片/蝦條：**由0.061克至0.12克。

**粟米脆片/粟米脆條：**由0.029克至0.10克。

**米餅：**由0克至0.26克。

## 即食麵

由於部分即食麵在製造過程中經油炸，有市民關注其反式脂肪含量，故是次研究測試多個即食麵樣本及其內附獨立包裝調味料。結果顯示，即食麵樣本的反式脂肪含量由每100克0.022克至0.24克；而樣本內附獨立包裝調味料的反式脂肪含量偏低甚至不含反式脂肪。

## 預先包裝西式湯

包括加熱後即可食用(毋須加水)及供沖調用的產品。所有湯類樣本的反式脂

肪含量不高，以100克計，由不含反式脂肪至含0.067克。

## 奶類製品及其類似品

反式脂肪天然存在於奶類產品。是次研究中，在淡奶及煉奶/甜奶樣本檢測到的反式脂肪含量介乎每100克0.048克至0.32克。

奶精，又稱植脂末，通常由葡萄糖漿、植物脂肪、酪蛋白及其他食物添加劑，經調配、乳化、噴霧乾燥而成。奶精可代替牛奶或忌廉，用來添加於咖啡、紅茶或製作其他食品如甜品，以增加食品的香味及改善口感。由於部分奶精的成分包括氫化植物油，其反式脂肪含量亦受關注。我們測試了兩個奶精樣本，結果顯示一個不含反式脂肪，另一個每100克含0.017克，含量偏低。

## 沙律醬、朱古力醬和花生醬

沙律醬是以食油、蛋黃、醋、鹽等材料製成，由於一些製造沙律醬的食油是氫化植物油，而食油在沙律醬中佔一定的分量，因此沙律醬亦有機會含反式脂肪。

為了改善口感和延長食物的保質期，部分朱古力醬和花生醬會以氫化植物油製造。

以每100克食物計：

兩個沙律醬：0.31克及0.46克。

兩個朱古力醬：0.021克及0.15克。

4個花生醬：由0.011克至0.39克。然而，朱古力醬或花生醬每次的食用分量一般不多，假設每次以一湯匙(16克)花生醬來塗麵包，以反式脂肪含量較高的樣本「首選牌幼滑花生醬」(#F8)



# 表一A：烘焙製品樣本的檢測結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1] *	反式脂肪 (克) [2] [3]	飽和脂肪 (克) [2] [4]	膽固醇 (毫克) [2] [5]	脂肪總量 (克) [2] [6]	能量 (千卡) [2] [7]	單位重量 (克) [8]
			以每100克食物計算					
曲奇餅								
A1	DANONE Chipsmore Original	180	0.033	10	0.36	21	480	12( 每塊)
A2	KRAFT Chips Ahoy! Chocolate Chip Cookies	160	0.085	14	0.51	25	490	11( 每塊)
A3	NABISCO OREO Chocolate Sandwich Cookies	150	0.58	8.6	0.19	21	480	11( 每塊)
A4	丹麥藍罐曲奇 Kjeldsens Butter Cookies	125	0.83	15	61	26	510	8.6( 每塊)
威化餅								
A5	特惠牌花生味忌廉威化 No Frills Peanut Flavoured Cream Wafers	200	0.052	12	0.16	27	520	8.6( 每塊)
A6	佳之選花生忌廉威化餅 Select Peanut Cream Wafers	200	0.060	14	0.20	30	530	8.5( 每塊)
A7	嘉頓忌廉威化(雲呢啡味) Garden Cream Wafers (Vanilla Flavour)	200	1.3	15	3.9	31	540	8.7( 每塊)
麥餅								
A8	JACOB'S Bran Crackers	200	0.055	7.4	0	18	450	7.4( 每塊)
A9	麥維他消化餅 McVITIE's Digestive	250	0.068	9.6	0	24	490	15( 每塊)
A10	四洲高纖全麥餅 FOUR SEAS PRO · VITA Wholewheat Crispbread	250	0.14	3.9	8.3	9.0	380	6.1( 每塊)
梳打餅								
A11	嘉頓淮鹽梳打餅 Garden Saltine Crackers	350	0.041	5.1	0.09	12	430	5.6( 每塊)
A12	太平奶鹽梳打餅乾 KRAFT Pacific Saltine Soda Cracker	130	0.051	7.5	0.29	20	470	9( 每塊)
A13	時興隆合成較餅 HUP SENG Special Cream Crackers	322	0.096	12	3.1	27	510	23( 每小包)
夾心餅								
A14	太平格斯花生醬口味夾心脆餅乾 KRAFT Pacific Pic-6 Peanut Butter Sandwich Biscuits	36克x8 小包/ 每包裝	0.080	9.2	0.67	24	490	39( 每小包)
A15	嘉頓時時食芝士味夾心餅 Garden Si Si Sic Cheese Flavour Cream Sandwich Biscuit	47	0.23	18	3.7	31	530	8.9( 每塊)
甜酥餅								
A16	百樂順果占酥餅(藍莓) Bahlsen DELOBA Puff Pastry Biscuits with Fruit Filling (Blueberry)	100	0.089	6.8	0.61	23	480	6.8( 每塊)
A17	維鮮牌牛油酥糕點 VICENZI Puff pastry sticks with butter	175	0.43	17	40	31	520	9.2( 每塊)
A18	LU PALMITO L'Original	100	0.68	16	0.30	30	530	8.5( 每塊)
鹹酥餅								
A19	EDO Pack 麥纖千層酥 EDO Pack Wheat Pastry	210	0.093	6.2	0	21	480	13( 每小包)
A20	時興隆香蔥方塊酥	130	0.23	9.6	0	25	500	15( 每小包)

註

[1] \* 由食品包裝標籤上所得。

[2] 表列反式脂肪含量、飽和脂肪含量、膽固醇含量、脂肪總量及能量是以每100克食物計算，如希望瞭解每單位重量的營養素含量，可作以下換算：每單位樣本的營養素含量=(表列營養素含量÷100)×單位重量，例如樣本#A1一塊曲奇餅的反式脂肪含量=(0.033÷100)×12=0.0040克，如此類推。

[3] 指C14:1T(9-trans)、C16:1T(9-trans)、C18:1T(total)、C18:2TT(9,12-trans)、C18:2T(9-cis, 12-trans)、C18:2T(9-trans, 12-cis)、C20:1T(11-trans)及C22:1T(13-trans)的總和。世衛和糧農組織建議每天反式脂肪攝取量應少於人體每天所需能量的1%，以每天攝取2,000千卡能量的人為例，其反式脂肪每天攝取限量為2.2克。

[4] 指C4:0、C6:0、C8:0、C10:0、C12:0、C14:0、C15:0、C16:0、C17:0、C18:0、C20:0、C22:0及C24:0的總和。世衛和糧農組織建議每天飽和脂肪攝取量應少於人體每天所需能量的10%，以每天攝取2,000千卡能量的人為例，其飽和脂肪每天攝取限量為22.2克。

[5] 世衛和糧農組織建議每天膽固醇攝取量應少於300毫克。

[6] 包括飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪、磷脂、固醇等。世衛和糧農組織建議每天的總脂肪攝取量應為每天能量攝取量的15-30%。以每天攝取2,000千卡能量的人為例，其總脂肪每天攝取限量為66.7克。

[7] 指以脂肪總量、蛋白質及可獲得的碳水化合物含量，乘以其相關的換算系數(即脂肪每克9千卡；蛋白質每克4千卡；碳水化合物每克4千卡)的總和。能量的需要按年齡、性別、體重及活動量而定。根據世衛和糧農組織資料，介乎30-59歲、體重65公斤的低活動量男性，每天需要2,350千卡能量；介乎30-59歲、體重55公斤的低活動量女性，每天需要1,850千卡能量。

[8] 按食品的每個單位(例如每塊、每小包或整包裝)由食物安全中心量度，與標籤上所示的重量可能會有些微差異。單位重量只作參考，消費者可按本身進食的分量，來評估個別營養素的攝入量。

計，每次食用分量所攝入的反式脂肪也只是0.062克，只佔每天攝取限量的2.8%，相信在一般食用情況下，消費者不會因此攝入過量反式脂肪。

## 朱古力

傳統上，朱古力是以可可脂製造；但近年市面上亦有利用代可可脂製造的朱古力製品。由於某些代可可脂經氫化過程製

作，所以用這類油脂製作的朱古力製品便可能含有反式脂肪。另外，因奶類產品天然含有少量反式脂肪，故牛奶朱古力產品亦有機會含反式脂肪。



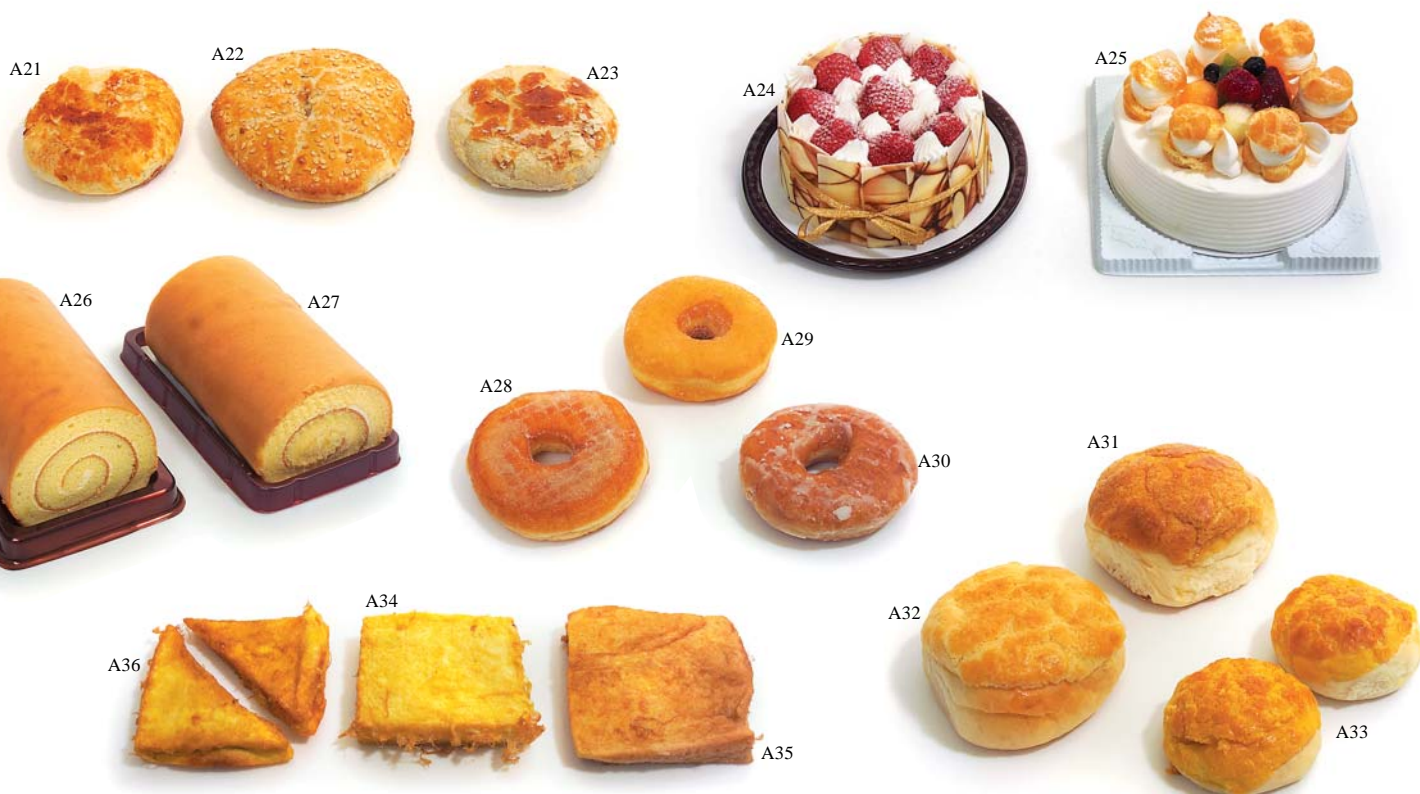
表一B：烘焙製品樣本的檢測結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1]**	反式脂肪 (克) [2] [3]	飽和脂肪 (克) [2] [4]	膽固醇 (毫克) [2] [5]	脂肪總量 (克) [2] [6]	能量 (千卡) [2] [7]	單位重量 (克) [8]	
			以每100克食物計算						
中式酥餅									
A21	香港恆香老婆餅 (銅鑼灣崇光百貨)	78	0.025	4.5	26	18	400	78( 每個)	
A22	奇華餅家冬蓉酥 (銅鑼灣白沙道)	73	0.28	5.8	20	22	430	73( 每個)	
A23	榮華老婆餅 (灣仔史釗域道)	76	1.7	5.5	28	17	400	76( 每個)	
忌廉/奶油蛋糕									
A24	大班麵包西餅鮮忌廉士多啤梨蛋糕 (銅鑼灣怡和街)	410	0.12	8.8	3.7	13	210	410( 每個)	
A25	凱施餅店什果忌廉蛋糕 (灣仔軒尼詩道)	380	0.26	11	4.5	16	260	380( 每個)	
A26	聖安娜餅屋全蛋瑞士卷 (銅鑼灣波斯富街)	210	0.15	5.4	12	22	390	210( 每條)	
A27	美心西餅迷你瑞士卷旦 (灣仔軒尼詩道)	300	0.90	5.7	14	25	390	300( 每條)	
冬甩									
A28	東海堂炸包 (灣仔柯布連道)	60	0.25	3.4	25	14	370	60( 每個)	
A29	A-1 Bakery冬甩 (樂富吉之島)	60	0.46	3.3	35	11	350	60( 每個)	
A30	Krispy Kreme Doughnuts (Original Glazed) (銅鑼灣利園山道)	47	4.7	5.5	5.1	27	450	47( 每個)	
菠蘿油									
A31	翠華餐廳菠蘿油 (銅鑼灣景隆街)	110	0.25	11	56	22	410	110( 每個)	
A32	檀島咖啡餅店菠蘿油 (灣仔軒尼詩道)	110	0.39	7.4	41	17	380	110( 每個)	
A33	銀龍粉麵茶餐廳菠蘿油 (旺角通菜街)	94克(2個)/ 每客	0.44	8.0	40	18	390	47( 每個)	
西多士(不包括牛油/人造牛油或糖漿)									
A34	美心MX花生醬西多士 (銅鑼灣波斯富街)	120	0.066	3.9	80	25	380	120( 每件)	
A35	大快活煉奶西多士 (灣仔駱克道)	110	0.086	4.8	100	26	380	110( 每件)	
A36	大家樂花生醬西多士 (灣仔駱克道)	110	0.18	4.0	77	30	420	110( 每件)	
註	[1]**屬散裝食品，表列重量由食物安全中心量度。 [2] - [8] 見表一A。								

註

[1]\*\*屬散裝食品，表列重量由食物安全中心量度。

[2] - [8] 見表一A。



## 反式脂肪知多點

### 氫化過程產生反式脂肪

早年，食物業界和消費者常以動物源性油脂（如牛油、豬油）來烹調食物，但由於該類油脂含較多飽和脂肪及膽固醇，經常進食該類食物有機會增加罹患心血管疾病的風險，因此消費者和食物行業漸漸改用不含膽固醇及含較多不飽和脂肪的植物油烹調及配製食物。

然而，為使植物油可更耐高溫、延長食物的保質期、保持口感及降低成本，某些植物油的加工程序會加入氫化過程（hydrogenation），從而使植物油由液體轉化為半固體或固體，但反式脂肪亦會同時形成。氫化程度越高，油會越接近固體。理論上，完全氫化的植物油不應含有反式脂肪，但性質較硬；而部分氫化植物油（partially hydrogenated vegetable oil）的性質較軟，但卻含較多反式脂肪。

### 煎炸烘焙食物或含較高反式脂肪

反式脂肪主要在植物油的氫化過程中產生，但過程中使用的催化劑濃度、溫度，以及氫氣壓力等因素均會影響反式脂肪形成的分量。此外，由於反芻動物腸腔中的微生物會透過正常化學反應產生反式脂肪，因此少量反式脂肪會天然存在於這些動物源性脂肪內，例如牛和羊的脂肪及乳製品。

可能含較高反式脂肪的食物包括：

氫化植物油：例如一些植物起酥油（vegetable shortening）及人造牛油（margarine）

以氫化植物油製造的各種食物，例如：

1. 曲奇餅、餅乾、蛋糕、餡餅、鬆餅等烘焙製品
2. 薯條、炸雞等油炸食品
3. 薯片、粟米脆片、糖果、爆穀等零食

### 反式脂肪增加心臟病風險

血液內的膽固醇分「好膽固醇」和「壞膽固醇」。「好膽固醇」即高密度脂蛋白膽固醇，能保護血管壁及預防冠心病；而「壞膽固醇」即低密度脂蛋白膽固醇，由於它加速血管內的脂肪積聚，會增加血管閉塞和冠心病的機會。

科學研究顯示，反式脂肪與飽和脂肪同樣會增加血液內「壞膽固醇」的含量，但反式脂肪卻同時減少血液內「好膽固醇」的含量，因而增加罹患冠心病的風險。相對於飽和脂肪，反式脂肪對於人體造成的危害可能更大。

### 應盡量減少反式脂肪的攝取量

世界衛生組織（簡稱世衛，WHO）和聯合國糧食及農業組織（簡稱糧農組織，FAO）建議，反式脂肪攝取量應維持於極低水平，即少於人體每天所需能量的1%。以每天攝取2,000千卡（kcal）能量的人為例，每天的反式脂肪攝取量應少於2.2克。

### 飽和脂肪和膳食膽固醇亦須注意

除反式脂肪外，飽和脂肪亦會增加血液內「壞膽固醇」的含量，增加罹患心血管疾病的風險，因此選擇食物時亦須留意其飽和脂肪的含量。世衛和糧農組織建議，飽和脂肪的攝取量應少於人體每天所需能量的10%。以每天攝取2,000千卡能量的人為例，每天的飽和脂肪攝取量應少於22.2克。

雖然從食物中攝取的膽固醇（稱為膳食膽固醇，dietary cholesterol）亦可能增加血液內膽固醇的含量，但相對反式脂肪及飽和脂肪，膳食膽固醇對血液內膽固醇含量的影響則較小。世衛和糧農組織建議，膽固醇的每天攝取量應少於300毫克。

### 丹麥和紐約市限制食品反式脂肪含量

目前，不同國家和地區對反式脂肪有不同對策。有些立法要求食品包裝上須標示反式脂肪的含量，有些更限制其在食品中的含量。標籤方面，美國和加拿大等國家已強制規定在食物的營養標籤上標示反式脂肪的含量，但澳洲、新西蘭和歐盟國家等則未有強制規定。

至於限制反式脂肪的使用方面，丹麥和紐約市已訂出食品中的反式脂肪含量上限。於2004年1月開始，丹麥法例規定，食用油類，包括淨油類或作為食物中的成分，所含的反式脂肪不可多於每100克2克。紐約市方面，從2008年7月起，規定所有在食肆儲存、使用及供應的食物（不包括製造商密封包裝的食物），每食用分量的反式脂肪含量不可多於0.5克。

### 本港的建議營養標籤制度

政府當局建議制訂預先包裝食物的營養資料標籤制度，以幫助消費者選擇健康的食物。有關修訂規例已於今年4月初提交立法會審議。

根據建議的修訂規例，所有預先包裝食物須標示能量及七種營養素的含量，反式脂肪為其中一種須標示的營養素。消費者可根據標籤上的資料選擇不含或含較少反式脂肪的食物，以達致健康飲食。另外，在建議的修訂規例下，每100克或100毫升不多於0.3克反式脂肪的食物可於營養標籤上反式脂肪一列標示為「0克反式脂肪」。至於「不含反式脂肪」的聲稱，除須符合上述要求外，還須一併符合下列要求：

（一）每100克食物含不超過1.5克或每100毫升食物含不超過0.75克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計）；及

（二）飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量。

表二：即食零食、即食麵及其調味料、預先包裝西式湯類樣本的檢測結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1] *	反式脂肪 (克) [2] [3]	飽和脂肪 (克) [2] [4]	膽固醇 (毫克) [2] [5]	脂肪總量 (克) [2] [6]	能量 (千卡) [2] [7]	單位重量 (克) [8]	
			以每100克食物計算						
薯片									
B1	KETTLE Chips (Sea Salt & Vinegar)	142	0.027	2.6	0	31	530	140( 每包)	
B2	威斯比番茄醬風味薯片 WISE Cottage Potato Chips (Tomato Ketchup Flavour)	100	0.054	13	0	30	510	100( 每筒)	
B3	利士薯片 Lay's Classic Potato Chips	184.2	0.079	3.3	0	33	530	180( 每包)	
B4	珍珍燒烤味辣薯片 JACK'nJILL Potato Chips BBQ Flavour	140	0.080	13	0.39	33	530	140( 每包)	
B5	TERRA RED BLISS Olive Oil, Sun-Dried Tomatoes & Balsamic Vinegar potato chips	141	0.13	2.8	0	22	450	150( 每包)	
B6	Pringles Potato Crisps Original	170	0.17	9.9	0	39	580	170( 每筒)	
B7	卡樂B 燒烤味薯片 Calbee Potato Chips BBQ Flavoured	60	0.20	11	0	32	530	61( 每包)	
蝦片/蝦條									
B8	時興隆卡拉咪鮮蝦條 HANAMI Prawn Crackers	105	0.061	6.8	4.5	18	470	110( 每筒)	
B9	卡樂B 原味蝦條 Calbee Original Flavour Prawn Crackers	110	0.099	8.3	6.4	22	480	110( 每包)	
B10	明輝印尼蝦片 Brilliant Indonesian Shrimp Chips	90	0.12	2.0	28	26	500	91( 每包)	
粟米脆片/粟米脆條									
B11	Fonzies BBQ Curry Best Flavoured Corn Snacks	80	0.029	5.6	0	23	490	81( 每包)	
B12	卡樂B 燒烤味粟一燒(香脆粟米條) Calbee Barbecue Flavoured Grill-A-Corn	80	0.052	5.4	0	28	530	83( 每包)	
B13	Doritos Nacho Cheese Flavored Tortilla Chips	198.4	0.10	3.3	3.9	23	480	200( 每包)	
米餅									
B14	Fantastic Barbeque Flavour Rice Crackers	100	0	1.5	0	3.5	400	1.9( 每塊)	
B15	Kameda Sweet Soy Sauce Rice Cracker	360	0.20	2.6	0.15	9.1	410	7.3( 每塊)	
B16	旺旺燒米餅 WANT WANT MAIPEN Rice Crackers	72	0.26	13	0	30	530	10( 每小包)	
即食麵									
C1a	福上湯伊麵 FUKU Superior Soup Instant Noodle	( 麵)	90	0.022	7.5	0.17	18	460	94( 每包)
C1b		( 調味包)		0	0.19	0.11	0.7	150	3.8( 每份)
C2	日清食品合味道蝦杯麵 NISSIN Cup Noodles Prawn		75	0.060	8.5	53	21	450	73( 每杯)
C3a	媽咪麵 MAMEE Snack Noodles	( 麵)	60	0.073	7.5	0.23	18	460	62( 每包)
C3b		( 湯粉)		0	0.14	0	2.1	170	2.8( 每份)
C4a	農心辛辣香菇麵	( 麵餅+ 蔬菜)	72	0.067	7.6	0.21	18	450	64( 每杯)
C4b	NONG SHIM Spicy Mushroom Flavour	( 調味包)	(麵餅:60)	0.033	0.92	4.2	4.5	220	8.5( 每份)
C5a	公仔麵(麻油)	( 麵)	107	0.056	8.8	0.21	20	470	100( 每包)
C5b	DOLL Instant Noodle Sesame Oil Flavour	( 湯粉+ 麻油包)		0.084	2.7	0.19	19	290	8.5( 每份)
C6a	日清出前一丁附加「麻油」	( 麵)	100	0.049	10	0.12	21	470	100( 每包)
C6b	NISSIN DEMAIE RAMEN Instant Noodle with Sesame Oil	( 湯粉+ 調味油)		0.091	2.2	1.6	14	260	8.3( 每份)
C7	童星點心麵(雞肉味) Baby Star Snack Noodle Chicken Flavoured		50	0.24	8.7	0.37	22	480	47( 每包)
預先包裝西式湯(加熱後即可食用，毋須加水)									
D1	Health Valley Organic Potato Leek Soup		425	0	0.059	0	0.9	42	430( 每罐)
D2	金寶滋選湯98%脫脂忌廉蘑菇湯 Campbell's Select 98% Fat Free Cream of Mushroom		527	0.013	0.81	1.7	3.5	55	530( 每罐)
D3	Mures Smoky Fish Chowder		1 公升	0.019	0.39	6.1	1.3	42	1,000( 每盒)
預先包裝西式湯( 供沖調用)									
D4	WAITROSE Soup in a Cup Mediterranean Tomato		18克x4 小包/ 每包裝	0	3.2	0.49	7.4	300	17( 每小包)
D5	荷美爾周打蜆肉湯 Hormel Soup Cups New England Clam Chowder		213	0.022	0.77	5.6	2.0	56	210( 每杯)
D6	Batchelors Slim a Soup Chicken & Mushroom		58	0.067	7.6	14	14	410	14( 每小包)
註 [1] - [8]見表一A。									

註 [1] - [8]見表一A。



是次研究中的6個朱古力樣本，檢出反式脂肪含量，以每100克食物計，由0.043克至0.76克，較高的是「吉百利Time Out朱古力」(#G6)，進食一包(43克)，便攝入0.33克反式脂肪，約佔每天攝取限量的15%。

## 二、其他營養成分

看過了反式脂肪含量，讓我們再看看其他令消費者關注的營養素，包括飽和脂肪和膽固醇。

### 飽和脂肪

奶精樣本的反式脂肪含量低，甚或檢測不到，但卻含較多飽和脂肪。兩個測試樣





本(#E5)和(#E6)的飽和脂肪含量分別達32及31克。然而,奶精的食用分量一般不高,沖調一杯約250毫升的飲品可能只需一湯匙(10克),按測試結果計算,一湯匙奶精分別只有3.2及3.1克(#E5及#E6)飽和脂肪,約佔每天飽和脂肪攝取限量的14%;但消費者仍須按實際食用量來評估攝入量,如果一天飲上幾杯,則飽和脂肪攝入量會以倍計。

## 個別即食麵進食一個已達攝取限量4成

個別即食麵樣本的飽和脂肪含量亦不容忽視。以每100克食物計,「日清出前一丁附加麻油」(#C6)及「公仔麵(麻油)」(#C5),麵連湯粉和調味油,分別含12.2克和11.5克飽和脂肪,進食一份即食麵連湯(以乾重計,#C6每份重108.3克;#C5每份重108.5克)便已攝入10.2克和9.0克飽和脂肪,超過每天飽和脂肪攝取限量的40%。

餅乾樣本中,以「嘉頓時時食芝士味夾心餅」(#A15)、「維鮮牌牛油酥糕點」(#A17)、「LU PALMITO L'Original」(#A18)、「丹麥藍罐曲奇」(#A4)及「嘉頓忌廉威化(雲呢嚕味)」(#A7)的飽和脂肪含量較高。儘管上述餅乾樣本每塊(8.5克至9.2克)的飽和脂肪含量都少於1.7克,但若大量進食(如每天吃超過10塊),再加上從其他食物攝入的飽和脂肪,便有機會攝取過量飽和脂肪。

而朱古力樣本中,「雀巢KitKat威化條夾心朱古力」(#G3)和「明治黑朱古力」(#G1)的飽和脂肪含量較高,以「雀巢KitKat威化條夾心朱古力」(#G3)為例,每100克含22克飽和脂肪,進食一盒(一盒兩小包,共重36克),便攝入7.9克飽和脂肪,約佔每天飽和脂肪攝取限量的36%。

## 膽固醇

### 西多士膽固醇最高

研究亦發現西多士膽固醇含量較高,可能因為當中的蛋漿天然含膽固醇。「大快活煉奶西多士」(#A35,110克)約含110毫克膽固醇;「美心MX花生醬西多士」(#A34每件重120克),約含96毫克膽固醇;「大家樂花生醬西多士」(#A36,110克),約含85毫克膽固醇;下午茶時隨意進食一件這幾款西多士,攝入的膽固醇分別約佔每天建議攝取限量的37%、32%及28%。

## 部分樣本營養標籤資料與測試結果不符

測試發現部分樣本的營養標籤資料與是次測試的結果不符,或有誤導性。食物安全中心已向有關代理商或生產商發警告信,並要求在限期內採取適當跟進行動。

## 總結

從日常膳食中攝取過多反式脂肪及飽和脂肪均會增加罹患心血管疾病的風險。是次研究發現個別冬甩及中式酥餅樣本含較多反式脂肪,而奶精及西多士則分別含較多飽和脂肪及膽固醇。為健康着想,消費者在選購食物時除要留意其反式脂肪含量外,亦應注意食物內其他營養素的含量。

此外,食用分量亦十分重要,即使食物中的反式脂肪含量較低,大量或長時間食用亦有可能攝入過量反式脂肪,故消費者宜注意均衡飲食。

是次測試再次發現在同類型食物中(例如冬甩及中式酥餅),不同樣本的反式脂肪含量差別很大,反映減少食物內反式脂肪是切實可行的,關鍵在於食品製造商和食肆是否願意改用不含或含較少反式脂肪的油脂。為



鼓勵和協助業界減少食物中的反式脂肪,提供健康的食物選擇,食物安全中心制訂了《減少食物中反式脂肪業界指引》供業界參考。

## 給業界的建議

1. 避免採用氫化植物油製造食品。
2. 研究降低食品中反式脂肪及飽和脂肪的方法。由於消費者對含較低反式脂肪的食品需求不斷上升,經食物科學界的研究及開發,市面已出現反式脂肪含量較低的油類和脂肪類產品,食品製造商和食肆可研究能否以這些產品替代現正使用的反式脂肪含量較高的配料。另外,應研究採用含較多單元不飽和脂肪(如芥花籽油和橄欖油)或多元不飽和脂肪(如大豆油和粟米油)的油類來製造或烹調食物。詳細資料可參考食物安全中心的《減少食物中反式脂肪業界指引》。
3. 正確標籤食品成分,確保食物標籤所提供的資料無誤,包括營養素含量和聲稱。
4. 多提供有利消費者健康的食物選擇。

## 給消費者的建議

1. 選擇含較少反式脂肪、飽和脂肪及膽固醇的食物。參考營養標籤上的資料,從而作出健康的選擇。
2. 保持均衡飲食,少吃油炸及高脂肪





表三：奶類製品、沙律醬、朱古力醬、花生醬、朱古力樣本的檢測結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1] *	反式脂肪 (克) [2] [3]	飽和脂肪 (克) [2] [4]	膽固醇 (毫克) [2] [5]	脂肪總量 (克) [2] [6]	能量 (千卡) [2] [7]	單位重量 (克) [8]
			以每100克食物計算					
淡奶								
E1	子母全脂淡奶配方 DUTCH LADY Full Cream Evaporated Milk Formula	410	0.22	4.6	24	7.8	130	30( 每兩湯匙) #
E2	雀巢三花淡奶 Nestlé Carnation Full Cream Evaporated Milk	160	0.32	4.6	24	8.1	140	30( 每兩湯匙) #
煉奶/甜奶								
E3	壽星公甜奶 Longevity Sweetened Milk Spread	390	0.048	2.5	9.9	7.1	320	20( 每湯匙) #
E4	雀巢鷹嘜煉奶 Nestlé EAGLE Full Cream Sweetened Condensed Milk	397	0.24	4.2	25	7.5	330	20( 每湯匙) #
奶精(沖調用)								
E5	麥斯威爾奶精(原味) KRAFT Maxwell House Non-Dairy Creamer	500	0	32	0.59	34	530	10( 每湯匙) #
E6	雀巢咖啡伴侶植脂末 Nestlé Coffee-mate Coffee Creamer	200	0.017	31	1.1	34	530	10( 每湯匙) #
沙律醬								
F1	卡夫奇妙醬 KRAFT Miracle Whip	300	0.31	6.7	49	49	510	15( 每湯匙) #
F2	頂好牌沙律醬 Best Foods Salad Dressing	320毫升	0.46	6.6	22	41	450	15( 每湯匙) #
朱古力醬								
F3	ALL NATURAL (Peanut Butter & Co) Dark Chocolate Dreams	454	0.021	8.2	0	40	560	37( 每兩湯匙) #
F4	金比榛子朱古力醬 crumpy Duo Chocolate Hazelnut Spread 'Duo'	225	0.15	7.9	0.61	37	570	37( 每兩湯匙) #
花生醬								
F5	PLANTERS 粗粒裝花生醬 PLANTERS Crunchy Peanut Butter	340	0.011	8.0	0	50	600	16( 每湯匙) #
F6	佳之選幼滑花生醬 Select Creamy Peanut Butter	510	0.025	9.8	0	51	610	16( 每湯匙) #
F7	頂好牌粗粒裝花生醬 SKIPPY Superchunk Peanut Butter	340	0.038	9.5	0	50	610	16( 每湯匙) #
F8	首選牌幼滑花生醬 FIRST CHOICE Smooth Peanut Butter	340	0.39	11	0	47	600	16( 每湯匙) #
朱古力								
G1	明治黑朱古力 Meiji Black Chocolate	70	0.043	20	4.8	35	550	67( 每排)
G2	費列羅金莎朱古力 FERRERO ROCHER	35	0.045	6.1	5.6	40	560	13( 每粒)
G3	雀巢Kit Kat威化條夾心朱古力 Nestlé Kit Kat Wafer fingers centered in chocolate	35	0.071	22	5.6	29	530	18( 每小包)
G4	健達繽紛樂巧克力 Kinder bueno Milk Chocolate	43	0.084	9.4	12	38	560	22( 每小包)
G5	麥提莎 Maltesers	100	0.17	8.7	16	23	490	100( 每盒)
G6	吉百利 Time Out 朱古力 Cadbury Time Out Bar	40	0.76	10	18	28	520	43( 每包)

註

[1] - [7]見表一A。

[8] 按食品的每個單位(例如每排、每粒或每小包)由食物安全中心量度,與標籤上所示的重量可能會有微差。單位重量只作參考,消費者可按自己進食的分量來評估個別營養素的攝入量。

# 有關食品一般食用分量的大約重量。



的食物。可嘗試以無添加糖的新鮮水果或乾果及不加鹽、非油炸的果仁代替脂肪含量較高的餅乾或薯片作為小食。水果普遍含豐富維他命和膳食纖維，果仁則含豐富單元及多元不飽和脂肪，適量進食有益健康。

3. 使用低脂的烹調方法，避免使用氫化植物油或動物脂肪（如牛油和豬油）煮食；宜多用蒸、灼、炆、煮、炖、焗、烺來取代煎炸，減少用油。

## 廠商意見

「丹麥藍罐曲奇」(#A4)的生產商表示，樣本檢出的反式脂肪是天然來自其牛油成分，這類反式脂肪亦普遍見於其他以牛油製造的食品，而天然來自動物性脂肪的反式脂肪是不能避免的；另外，其牛油曲奇不含由氫化植物油而來的反式脂肪。生產商亦強調，曲奇餅主要用作閒暇、間中品嘗幾塊的小食，而不是作為大部分能量來源的主餐。

「特惠牌花生味忌廉威化」(#A5)和「首選牌幼滑花生醬」(#F8)的零售商表示，#A5的營養標籤是多年前的數據，會在短期內更新。另外，零售商表示去年曾委託化驗所檢驗#F8的反式脂肪含量，為每100克少於0.01克，與本研究所得結果的差異，可能與批次不同和原材料的差別有關。

「嘉頓忌廉威化(雲呢嚙味)」(#A7)、「嘉頓淮鹽梳打餅」(#A11)、「嘉頓時時食芝士味夾心餅」(#A15)和「維鮮牌牛油酥糕點」(#A17)的生產商表示，其產品依從美國食品及藥物管理局(FDA)的指引，營養素含量以每一食用分量標示，而每一食用分量含低於0.5克反式脂肪，所以於包裝上標示為每一食用分量0克。生產商又表示，除#A7，用於其他樣本(#A11、#A15、#A17)的shortening沒有經過氫化處理(hydrogenation)，檢出的反式脂肪，部分可能天然存在於配料中，例



如牛奶或牛油等常用於烘焙製品的配料。生產商表示，由去年開始以市面可得的原料取代氫化油脂，努力迎合消費者對食品品質和合理價格的期望。

美心西餅表示，曾於07年6月及08年4月，把#A27交由註冊化驗所檢測，兩次均檢出反式脂肪含量為每100克0.1克。(本會按：食物安全中心食物研究化驗所經香港實驗所認可計劃認可作營養含量檢測，包括反式脂肪。本研究的所有檢測過程合乎標準。美心西餅的檢測結果與本研究所得結果之差異，可能與樣本和樣本之間的差別有關。)

檀島咖啡餅店認為樣本#A32的反式脂肪含量低於世衛的建議攝取量。

「KETTLER Chips (Sea Salt & Vinegar)」(#B1)的零售商表示樣本包裝有「no trans fat (無反式脂肪)」聲稱，而本會測試結果是每100克0.027克反式脂肪，符合政府當局就營養標籤建議的規定，即每100克食物不多於0.3克反式脂肪，可於營養標籤上標示為「0克」。然而，零售商指出，根據有關建議修訂規例，作出「不含反式脂肪」聲稱的食品須同時符合另一條件，即每100克食品的反式脂肪和飽和脂肪含量總和須少於1.5克，而是次測試中，#B1的飽和脂肪含量是每100克2.6克，若建議制度落實，#B1將不容許含有「不含反式脂肪」的聲稱，儘管#B1符合美國法例要求。(本會按：根據食物安全中心的意見，建議制度中有關「不含反式脂肪」聲稱的規定，是考慮有關營養素對健康的影響及參考國際間的做法而作的建議。建議的修訂規例只規定食品須提供的標籤資料和作出聲稱時須符合的條件，換句話說，不符合條件的食品將不能作出有關的聲稱，但只要提供所需的標籤資料，不會不容許在市面出售。)

「利士薯片」(#B3)和「Doritos Nacho Cheese Flavored Tortilla Chips」(#B13)的代理商表示，產品是由美國進口，產品包裝上

標明每一食用分量反式脂肪為「0克」，是根據FDA的指引。

「珍珍燒烤味辣薯片」(#B4)的代理商表示，本研究的膽固醇檢驗結果與產品標籤的含量(<0.1mg/100g)出現差異，可能與兩者的測試方法和取樣不同，及調味料的配方和薯片的調味程序有關。

「Pringles Potato Crisps Original」(#B6)的代理商表示，產品是經平行入口商入口，由於產品本來是供美國市場出售，產品標籤反映FDA的要求，即每一食用分量的反式脂肪不高於0.5克，可標示為「0克」。而每批次產品的營養素含量可能都有所變化。代理商又表示，#B6沒有使用部分氫化植物油來作油炸，亦不含任何奶類成分，本研究檢驗出的反式脂肪可能在炸油的儲存過程中產生。

「日清食品合味道蝦杯麵」(#C2)的生產商委託化驗所檢驗其產品的膽固醇含量，結果是36.35mg/100g。

「金寶滋選湯98%脫脂忌廉磨菇湯」(#D2)的生產商表示，本研究檢出的脂肪總量和能量比#D2標籤的含量高，原因是生產商量度脂肪總量的方法(AOAC996.06)有別於食物研究化驗所所採用的(AOAC922.06)。生產商表示AOAC996.06是FDA建議採用，認為是較適合及可信的方法。(本會按：食物安全中心表示一直使用AOAC922.06檢驗食品的脂肪總量，檢出的脂肪總量包括三酸甘油酯、磷脂、蠟酯、固醇和少量非脂物質。食物安全中心正制訂有關營養標籤的量度方法指引，供業界參考。)

「頂好牌粗粒裝花生醬」(#F7)的入口商表示把產品標示為「0克反式脂肪」，是參考FDA的指引。

「麥提莎」(#G5)的生產商表示，本研究檢測結果與產品營養素含量接近，現時產品的反式脂肪含量是技術上可行的最低水平；實際上，完全排除膳食中的反式脂肪是不可能的，因為反式脂肪天然存在於相當數量的食物，特別是奶類和肉類製品。