

## 反式脂肪超標 酥皮湯蛋撻上榜

# 酥炸誘惑

# 愈食愈傷心

▶食安中心在坊間收集一百四十九個食物樣本分析，包括蛋撻等食品。  
大公報記者麥潤田攝



◀酥皮類食品美味但「邪惡」，市民進食要有節制。  
大公報記者 林少權攝

**酥皮湯酥皮1**  
含反式脂肪6.7克\*  
**超標2.35倍**



**酥皮湯酥皮2**  
含反式脂肪6.5克\*  
**超標2.25倍**



**響鈴卷**  
含反式脂肪3.1克\*  
**超標55%**



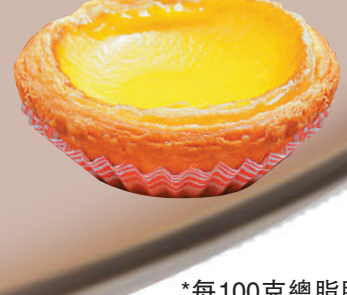
**油條**  
含反式脂肪2.6克\*  
**超標30%**



**酸菜魚湯底調料**  
含反式脂肪2.2克\*  
**超標10%**



**蛋撻**  
含反式脂肪2.2克\*  
**超標10%**



\*每100克總脂肪含工業生產反式脂肪克數

註：世界衛生組織指引水平：每100克總脂肪含2克或以下工業生產反式脂肪



**美味陷阱**  
酥皮及油炸等「香口」美食，暗藏「邪惡」，反式脂肪含量高，

愈食愈傷「心」！

食物安全中心在超市、便利店、快餐店和連鎖麵包店等，收集149個食物樣本分析，發現六個樣本的反式脂肪含量超標，大多含酥皮或經油炸，其中酥皮湯酥皮樣本的反式脂肪含量超標逾兩倍。食安中心調查後發現，超標的酥皮蛋撻和酥皮湯酥皮，可能因使用「部分氫化油」而導致反式脂肪超標，攝取過多反式脂肪會增加罹患冠心病風險。

為響應世界衛生組織消除工業反式脂肪行動，政府將於12月1日起，禁止在本地食品供應中使用「部分氫化油」。

大公報記者 劉碩源

「老闆，要一份炸雞腿」、「一份煎釀三寶」……傍晚時分的灣仔，不少市民回家前，趕到小吃檔吃一份炸物「放縱」一下；看着小吃檔前的炸牛丸、煎釀三寶，有市民坦言，「知道不健康，但總是忍不住口，發胖就發胖吧！」在不遠處的麵包舖，有市民右手提著半打蛋撻，左手將一塊蛋撻送入口中。

### 食安中心測出6樣本超標

不少人都喜歡美味的酥皮及油炸食品，但往往忽略了食用太多，不僅會肥胖，更可能因為製作該類食品時使用了「部分氫化油」，產生反式脂肪，增加罹患冠心病風險。

食安中心研究149個從主要食品雜貨店及受歡迎食店收集預先包裝及非預先包裝食品樣本，來自超市、快餐店及餐廳等，並就五類可能含工業生產反式脂肪食品進行研習，包括油脂、人造牛油和塗抹醬、預先包裝食品、即食食品及雜項（本地特色食品）作研究，了解食品樣本中脂肪酸分布情況。結果發現，有143樣本符合世衛指引水平，即每100克總脂肪含2克或以下工業生產反式脂肪；6個樣本含量超標，分別是蛋撻、油條、兩個酥皮湯的酥皮；另有兩個屬雜項預先包裝食品，包括響鈴及酸菜魚湯底料理。其中酥皮超標逾2倍。

食物安全中心高級化驗師（風險評估）洪志達表示，經過跟進調查超標樣本，發現蛋撻和兩個酥皮湯的酥皮這三個樣本，或以「部分

氫化油」作為配料，而油條、響鈴和酸菜魚湯底調料的工業生產反式脂肪則可能來自精煉油或翻熱的油。食安中心向疑用「部分氫化油」作為配料的食店提出建議，相關食店已對食物配方改良，全部跟進樣本符合世衛指引水平。洪表示，對比食安中心2019年一類範圍相若的研究，發現超標樣本比率由約四成大幅至4%，形容市場上的食物相對更安全。

### 料「部分氫化油」及萬年油所致

食物安全中心顧問醫生（社會醫學）（風險評估及傳遞）張勇仁說，可產生工業生產反式脂肪的「部分氫化油」，因成本較低、保存期長，在20世紀初起被食品工業廣泛採用，以取代牛油進行烘焙和煎炸食品。攝入過多反式脂肪會增加患冠心病風險，但因反式脂肪天然存在，不能完全避免，建議市民將反式脂肪攝入量限制在總能量1%以下，相當於2000卡路里飲食中的每日攝取量少於2.2克。他表示，中心在法例實施後會定期巡視檢驗。

現今愈來愈多科學研究證明，經「部分氫化油」攝取的工業生產的反式脂肪會損害健康。政府已立法禁止在本地食品供應中使用「部分氫化油」。

香港餐飲業協會會長黃家和表示，業界大多已停用含氫化油作為配料，但有一些餐廳或麵包店，例如製作菠蘿包仍會加一些人造牛油。他呼籲食肆和麵包店適時停用氫化油。

### 常見含有反式脂肪的食物

- 油炸物**：只要是使用可高溫油炸的植物油，幾乎都有反式脂肪，例如薯條、炸雞、油條、炸臭豆腐、炸春卷、薯片等
- 糕點類**：高溫烘烤需要穩定的植物油，以及需要容易凝固的油脂，所以糕點類基本上都含有反式脂肪，例如餅乾、蛋糕、麵包等
- 酥皮類**：酥皮類食物的反式脂肪比糕點類更多，例如蛋撻、水果派、叉燒酥、各式酥餅（太陽餅、老婆餅）等
- 奶油類**：奶類也含有反式脂肪，如果製程中再加上其他油脂，反式脂肪的量更難控制，例如人造奶油、奶昔、冰淇淋等，還有西餐的焗烤、濃湯等
- 抹醬類**：奶油霜、花生醬、麵包抹醬
- 其他**：糖果類如牛軋糖等

大公報記者整理

### 下月起禁售含「部分氫化油」食物

**話你知** 「部分氫化油」是指有經過氫化的過程，但並無因為該過程而完全飽和的油或脂肪，是工業生產的反式脂肪的主要來源。根據《2021年食物內有害物質（修訂）規例》指引，本港將於2023年12月1日起禁止輸入和售賣含有「部分氫化油」的食物，包括預先包裝和非預先包裝食物，以及食用油脂，例如人造牛油和起酥油等。

### 反式脂肪Q&A

- Q 反式脂肪是什麼？**  
**A** 反式脂肪屬於不飽和脂肪。當油加入氫，從液體轉為半固體狀態時，可產生反式脂肪，這個程序稱為「氫化過程」。食品製造商通常會採用此過程以延長食物的保質期和增加口感。
- Q 反式脂肪的建議攝取量是多少？**  
**A** 目前世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議，反式脂肪攝取量應維持於極低水平，即少於人體每日所需熱量的1%。以每日攝取2000卡路里熱量的人為例，反式脂肪的每日攝取量應少於2.2克。
- Q 如何減少反式脂肪攝取量？**  
**A**
  - 細閱食物標籤，選擇含有較少反式脂肪的食物，避免進食以氫化植物油或氫化脂肪作配料的食品。
  - 避免使用氫化油和脂肪煮食或配製食物。
  - 保持飲食均衡，少吃油炸及高脂肪的食物。

資料來源：食物安全中心

## 反式脂肪：冠心病元兇

**健康小百科** 反式脂肪與人體的膽固醇含量息息相關。但首先要認清，膽固醇不一定有害，人體血液中的膽固醇有好壞之分。

● **好膽固醇**：高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C），能保護血管壁及預防冠心病。

● **壞膽固醇**：低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C），會加速血管內的脂肪積聚，增加患上血管閉塞和冠心病（冠狀動脈心臟病）的風險。

世界衛生組織發表的報告指出，至今暫沒有證據顯示天然反式脂肪的普遍攝取量與患上冠心病的風險有關，但每年約有54萬宗死亡病例與攝入工業生產的反式脂肪有關。若能從食品供應消除部分工業生產的反式脂肪，明顯有利健康。

心臟病是本港第三大疾病殺手，僅次於腫瘤癌症和肺炎。根據衛生署數據，2020年有逾6500名港人死於心臟病，當中因患冠心病離世的人佔總逾六成。該署2019年的資料顯示，每年平均約有10.2人因冠心病致死，而最常見的心臟病患者年齡介乎50至60歲。隨著現代人生活習慣轉變，心血管疾病呈現年輕化，死亡個案不乏30多歲的年輕病患。

資料來源：消費者委員會及衛生署

責任編輯：鄭小萍 美術編輯：徐家寶



六合彩獎球結果  
第126期抽出號碼  
頭獎:0.5注中  
每注派19,982,510元

1 4 18 25 30 49 + 15  
二獎:無人中  
三獎:95.5注中  
下期多寶/金多寶獎金  
每注派9,580元  
12,125,290元