

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。



揭露含 反式脂肪的 熱門食品

最近，市民對於食品含反式脂肪影響心臟健康，極之關注。反式脂肪常見於氫化植物油，例如氫化的植物起酥油和人造牛油。我們從膳食攝取的反式脂肪主要來自以氫化植物油烹調的烘焙和油炸食品。究竟本地食品是否含反式脂肪？含量有多高？我們聯同食物安全中心，分階段測試市面食品，首階段包括麵包、蛋糕、炸薯條、人造牛油類產品等，結果發現個別食品的反式脂肪含量偏高。

測試樣本

測試樣本包括一些常吃、可能含反式脂肪的食物如麵包和蛋糕，當中部分更是本地特色食品如菠蘿包、蛋撻、油炸鬼；此外，由於人造牛油含反式脂肪的情況備受關注，故本測試亦包括人造牛油類產品。

食物安全中心從超市、熱門零售店和連鎖食肆等搜集共80個樣本，包括預先包

裝、散裝和在食肆供應的食品，分別是23款麵包（包括麥包、白方包、提子包、排包、酥皮麵包、椰絲奶油包、腸仔包和菠蘿包）、7款蛋撻、3款雞批、14款蛋糕、11款蛋漿製食品（包括蛋卷、格仔餅和雞蛋仔）、14款油炸食品（包括薯條、薯格、炸雞、炸豬排、煎堆和油炸鬼）及8款牛油和軟人造牛油類產品。

測試項目

測試由食物安全中心食物研究化驗所檢定樣本的脂肪總量、反式脂肪酸、飽和脂肪酸及膽固醇含量和熱量。同一樣產品，尤其是散裝和在食肆烹調的食品，可能因為原材料、配方、製作過程等因素，令每批次產品的營養素含量出現差異，測試結果只反映所抽取樣本的營

營養含量。測試所檢測的反式脂肪酸，符合食品法典委員會「營養標籤指引」(Codex Guidelines on Nutrition Labelling)中反式脂肪的定義，即在碳鏈上含有一個或以上非共軛反式雙鍵 (non-conjugated double bonds in the trans configuration) 的單元不飽和 (monounsaturated) 及多元不飽和 (polyunsaturated) 脂肪酸的所有異構物。根據定義，反式脂肪酸並不包括共軛反式脂肪酸，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

表一至表四所列測試結果以每100克可食用部分計算，表列單位重量只作參考，消費者可按自己對食品的食量來評估對個別營養素的攝入量。如欲計算每單位重量的營養素含量，可作以下換算：

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

部分樣本反式脂肪偏高

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少於人體每天熱量攝入量的1%。以每天攝取2,000千卡熱量的人為例，應攝取少於2.2克反式脂肪。

測試結果顯示部分樣本的反式脂肪含量偏高，如個別椰絲奶油包樣本，若長期每天進食，再加上從其他食物攝取到的反式脂肪，便有可能攝取了過量反式脂肪。

烘焙食品

烘焙食品包括麵包、蛋撻、雞批、蛋糕及蛋卷等，它們的反式脂肪含量差距很大，

有些含量頗高，有些卻只含微量或不含反式脂肪。

麵包樣本由不含反式脂肪至每100克1.8克反式脂肪。當中椰絲奶油包#A16及#A17含量較高 (分別為每100克1.4克和1.8克)，如每天進食一個#A16 (每個95克) 或#A17 (每個83克)，會分別攝入1.3克及1.5克反式脂肪，約佔一個每天攝取2,000千卡熱量的人每天反式脂肪建議攝取限量 (2.2克) 的六至七成。

蛋撻及雞批樣本的反式脂肪含量由每100克0.12克至0.82克。

蛋糕樣本由不含反式脂肪至每100克0.22克反式脂肪。

以蛋漿製成的蛋卷、格仔餅及雞蛋仔樣本由不含反式脂肪至每100克1.0克反式脂肪，當中「榮華蛋卷」(#A52) 每100克樣本含1.0克反式脂肪，比同類食品 (#A48-#A51) 所含反式脂肪高。



麥包、白方包、甜麵包、酥皮麵包樣本

油炸食品

油炸食物的反式脂肪含量由每100克0.034克至2.4克。除「麥當勞薯條」(#A62a)外,其他油炸食物包括炸雞類、炸豬排及中式油器的反式脂肪含量都不算高。上述「麥當勞薯條」(#A62a)購於5月,檢測驗出其反式脂肪含量為每100克2.4克。如進食一份(110克),便攝取了約2.6克反式脂肪,超過一個每天攝取2,000千卡熱量的人每天建議攝取限量(2.2克)。本會其後於9月獲悉有關公司在6月起出售的薯條已改為含低反式脂肪,為驗證相關資料,食物安全中心遂於9月搜集另一「麥當勞薯條」樣本(#A62b)化驗,檢出反式脂肪含量為每100克0.095克。

軟人造牛油類產品

人造牛油類產品可能含有經過氫化的植物油,其反式脂肪含量備受關注。是次測試檢驗了一個牛油樣本與一些軟人造牛油類產品作對照。牛油的脂肪含量有一定標準,根據外國測試數據,每100克牛油約含80克總脂肪,3-6克反式脂肪,45-55克飽和脂肪及200-250毫克膽固醇。測試所用的對照樣本,「紐西蘭安佳奶油」(#B1)的反式脂肪(每100克3.5克)及其他營養素含量與上述的數據相若。由於軟人造牛油類產品的配方和製造方法不一,所以反式脂肪及其他營養素(如膽固醇)含量差距較大,樣本(#B2-#B8)的反式脂肪含量由每100克0.12克至4.2克。不過軟人造牛油的食用分量一般不高,參考外國數據,塗麵包可能

只需一湯匙(14克),而按測試結果計算,一湯匙軟人造牛油(#B2-#B8)分別含0.017克至0.59克反式脂肪,但仍須按實際食用量來評估攝入量。

部分烘焙和油炸食品飽和脂肪較高

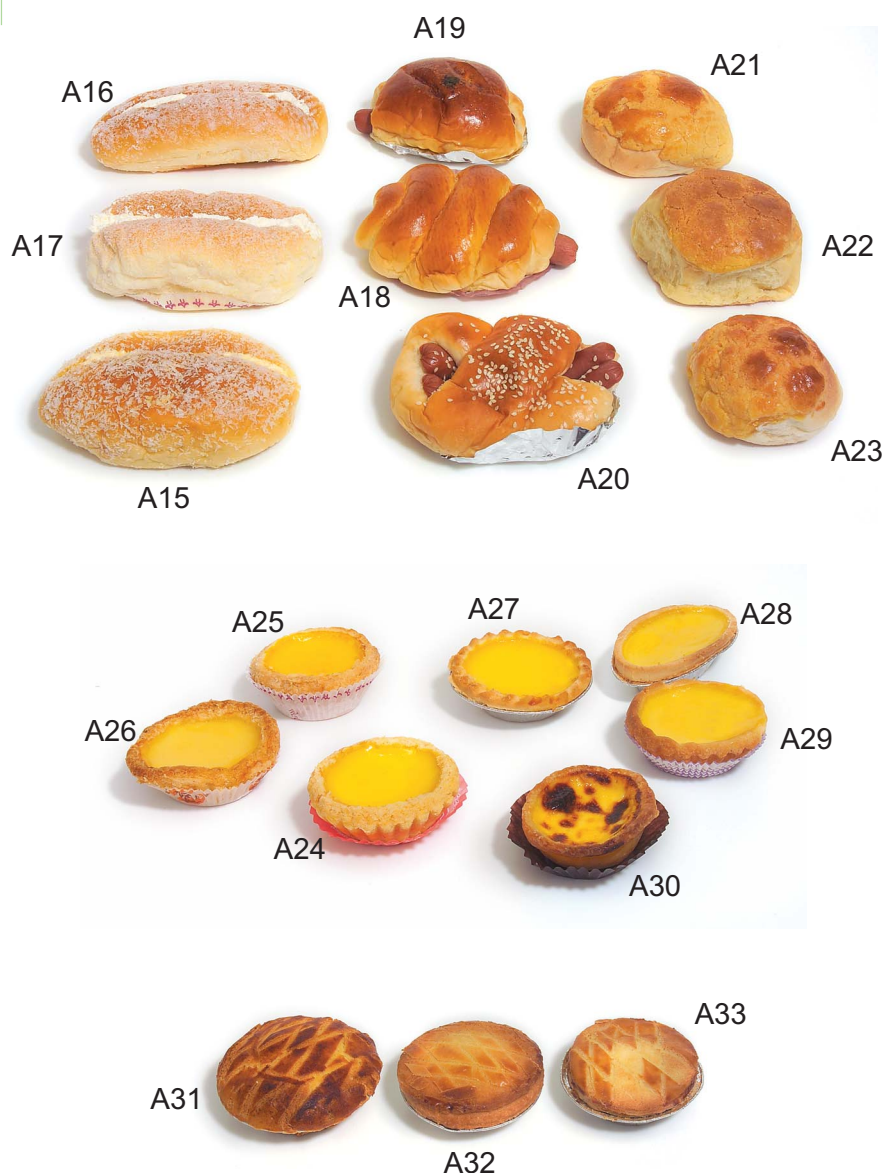
除反式脂肪外,食物是否同時含高分量飽和脂肪也很重要,因兩者均會影響心臟健康。世衛和糧農組織建議飽和脂肪攝取量應少於人體每天熱量攝入量的10%。

以每天攝取2,000千卡熱量的人為例,應攝取少於22.2克飽和脂肪。

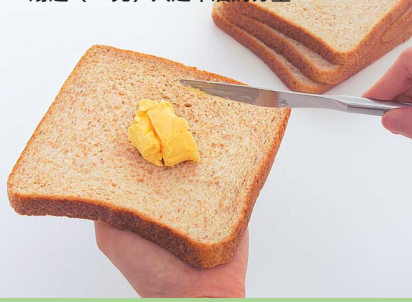
以100克食物樣本計算,部分烘焙食物的飽和脂肪較高,例如酥皮麵包、椰絲奶油包、蛋撻、雞批和蛋卷等。

另外,部分油炸食品的飽和脂肪亦相對較高,進食一份已佔以上建議攝取限量的六至七成,例如「肯德基格格脆薯塊(大)」(#A60),每份210克,約含15克飽和脂肪;「麥當勞麥樂雞」(#A66),每盒(9

椰絲奶油包、腸仔包、菠蘿包、蛋撻、雞批樣本



一湯匙(14克)人造牛油的分量。



樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1]	單位重量 (克) [2]	反式脂肪 (克) [3] [4]	飽和脂肪 (克) [3] [5]	膽固醇 (毫克) [3] [6]	脂肪總量 (克) [3] [7]	熱量 (千卡) [3] [8]
				以每100克可食用部分計算				
麥包及白方包								
A1	首選牌切皮三文治原味方飽 First Choice Crustless White Sliced Bread	150 *	29(每片)	0	1.3	0	2.9	230
A2	羅馬麵包12精選穀麥包 Roman Meal 12 Grain Bread	400 *	52(每片)	0	1.5	0	5.5	280
A3	嘉頓生命麵包(高蛋白質) Garden Life Bread (High Protein)	450 *	29(每片)	0.070	2.0	0.48	4.9	270
A4	大班高纖健康麥包 Taipan High Fibre Natural Wheat Bread	180 *	54(每片)	0.090	3.7	22	9.1	300
A5	Bakers Choice 超軟方包 Bakers Choice Soft Bread	258	43(每片)	0.39	1.4	0.50	4.4	280
A6	A-1 Bakery 全麥飽 A-1 Bakery Whole Wheat Bread	190 *	36(每片)	0.50	2.7	18	7.5	300
A7	山崎麵包全麥麵包 Yamazaki Whole Wheat Bread	180 *	30(每片)	0.56	2.3	0	6.0	300
甜麵包								
A8	嘉頓提子包 Garden Raisin Bun	180 *	58(每個)	0.055	2.7	0	6.1	310
A9	Arome Bakery Raisin Wheat Bread	300 *	320(每個)	0.15	2.6	8.4	6.3	320
A10	聖安娜加奶全蛋排包	289	59(每片)	0.23	4.2	26	8.2	320
A11	美心排包至尊 Maxim's Supreme Butter Loaf	250 *	32(每片)	0.31	5.2	32	10	330
酥皮麵包								
A12	Délices 牛角包 Délices Croissant (金鐘金鐘廊)	47	47(每個)	0.36	13	48	22	440
A13	原田風丹麥包 Harada Fu Danish Bread	180 *	200(每個)	0.80	7.7	27	20	400
A14	嘉頓歐陸麵包 (法國牛角酥) Garden Continental Bread (French Croissants)	130 *	37(每個)	0.98	16	65	27	450
椰絲奶油包								
A15	文華茶餐廳椰絲奶油包 (旺角西洋菜街)	110	110(每個)	0.35	9.7	43	19	400
A16	7-Eleven 椰絲奶油包 (銅鑼灣糖街)	95	95(每個)	1.4	11	42	26	430
A17	凱施餅店椰絲奶油包 (美孚美孚新邨萬事達廣場)	83	83(每個)	1.8	9.8	32	21	420
腸仔包								
A18	大班麵包西餅腸仔包 Taipan Sausage Bread (金鐘金鐘廊)	93	93(每個)	0.083	3.8	53	12	290
A19	美心西餅腸仔包 (旺角火車站)	85	85(每個)	0.11	4.5	54	13	300
A20	君蘭餅店腸仔包 (美孚西鐵站)	91	91(每個)	0.19	4.2	56	14	310
菠蘿包								
A21	新釗記茶餐廳菠蘿包 (銅鑼灣糖街)	98	98(每個)	0.076	4.2	27	12	370
A22	金鳳茶餐廳菠蘿包 (灣仔春園街)	110	110(每個)	0.11	3.6	16	10	340
A23	銀龍粉麵茶餐廳菠蘿包 (旺角西洋菜街)	94克(2個)/ 每客	47(每個)	0.13	3.5	24	11	360
蛋撻								
A24	康年餐廳酥皮蛋撻 (旺角通菜街)	67	67(每個)	0.12	7.1	85	22	340
A25	凱施餅店酥皮蛋撻 (旺角弼街)	63	63(每個)	0.17	6.6	83	17	290
A26	檀島咖啡餅店酥皮蛋撻 (灣仔軒尼詩道)	68	68(每個)	0.17	8.3	94	21	340
A27	美心西餅蛋撻 (旺角火車站)	60	60(每個)	0.38	5.3	110	15	310
A28	聖安娜餅屋蛋撻 (旺角西洋菜街)	96	96(每個)	0.43	6.9	91	15	290
A29	泰昌餅家蛋撻 (旺角新世紀廣場)	72	72(每個)	0.54	6.3	95	17	310
A30	肯德基瑪嘉烈葡撻 KFC Egg Tart (旺角彌敦道)	52	52(每個)	0.82	13	140	26	380
雞批								
A31	Pie & Tart Specialists 雞批 (美孚美孚新邨蘭秀道)	180	180(每個)	0.20	8.8	44	17	320
A32	美心西餅雞批 (旺角火車站)	92	92(每個)	0.46	7.8	69	23	390
A33	東海堂日本高級麵包專門店雞批 (銅鑼灣波斯富街)	85	85(每個)	0.78	12	99	24	400

註 [1] * 表示重量是食品包裝標籤上所示的資料。至於散裝或沒有標籤淨重量的樣本，表列重量由食物安全中心量度。

[2] 按食品的每個單位(例如每片或每份)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，消費者可按自己的進食分量來評估對個別營養素的攝入量。

[3] 表列反式脂肪含量、飽和脂肪含量、膽固醇含量、脂肪總量及熱量是以每100克可食用部分計算，如欲計算每單位重量的營養素含量，可作以下換算：(營養素含量÷100)×單位重量，例如#A3每單位重量的反式脂肪含量=(0.07÷100)×29=0.020克，如此類推。

[4] 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)和C22:1T(13-trans)的總和。世衛和糧農組織建議每天反式脂肪攝入量應少於每天熱量攝入量的1%。以每天攝取2,000千卡熱量的人為例，其反式脂肪每天攝入限量為2.2克。

[5] 指C4:0、C6:0、C8:0、C10:0、C12:0、C14:0、C15:0、C16:0、C17:0、C1

[1] * 表示重量是食品包裝標籤上所示的資料。至於散裝或沒有標籤淨重量的樣本，表列重量由食物安全中心量度。

[2] 按食品的重量(例如每片或每份)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，消費者可按自己的進食分量來評估對個別營養素的攝入量。

[3] 表列反式脂肪含量、飽和脂肪含量、膽固醇含量、脂肪總量及熱量是以每100克食用部分計算，如欲計算每單位重量的營養素含量，可作以下換算：(營養素含量÷100)×單位重量，例如#A3每單位重量的反式脂肪含量=(0.07÷100)×29=0.020克，如此類推。

[4] 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)和C22:1T(13-trans)的總和。世衛和糧農組織建議每天反式脂肪攝入量應少於每天熱量攝入量的1%。以每天攝取2,000千卡熱量的為人為例，反式脂肪每天攝入限量为2.2克。

- [5] 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和C24:0的總和。世衛和糧農組織建議每天飽和脂肪攝入量應少於每天熱量攝入量的10%。以每天攝取2,000千卡熱量的人為例，其飽和脂肪每天攝入限量為22.2克。
- [6] 世衛和糧農組織建議每人每天攝取少於300毫克膽固醇。
- [7] 包括飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪、磷脂、固醇等。世衛和糧農組織建議每天總脂肪攝入量應為每天熱量攝入量的15-30%。以每天攝取2,000千卡熱量的人為例，其每天總脂肪攝入限量為66.7克。
- [8] 熱量的需要按年齡、性別、體重及活動量而定。根據世衛和糧農組織，介乎30-59歲、體重65公斤的低活動量男性，每天需要2,350千卡熱量；而介乎30-59歲、體重55公斤的低活動量女性，每天需要1,850千卡熱量。

表二：蛋糕、其他烘焙食品樣本的檢驗結果

樣本 編號	產品名稱	重量 (克) [1]	單位重量 (克) [2]	反式脂肪 (克) [3] [4]	飽和脂肪 (克) [3] [5]	膽固醇 (毫克) [3] [6]	脂肪總量 (克) [3] [7]	熱量 (千卡) [3] [8]
				以每100克可食用部分計算				
中式蛋糕								
A34	奇華正式雞蛋糕	150 *	150(每個)	0	1.9	120	7.5	340
A35	恆香正式雞蛋糕	150 *	150(每個)	0.010	1.4	76	5.0	320
A36	奇華黑芝麻蒸蛋糕	45 *	52(每個)	0.036	2.4	140	6.6	290
A37	榮華正蛋糕	85	85(每個)	0.090	4.5	240	11	340
A38	榮華奶黃綠茶蓉蛋糕	120	120(每個)	0.096	4.4	110	8.1	280
其他蛋糕								
A39	首選牌呔呢噏味蛋糕 First Choice Vanilla Flavour Sponge Cake	360 *	370(每個)	0.051	3.0	140	12	320
A40	原田風軟蛋糕 Harada Fu Toast Cake	360 *	73(每片)	0.062	3.0	130	13	320
A41	美心朱古力雪芳 Maxim's Chocolate Chiffon	55	55(每個)	0.063	4.9	240	18	390
A42	佳之選迷你蛋糕仔 (呔呢噏味) Select Kids Twin Cake (Vanilla Flavour)	45克x6個/每包 *	41(每個)	0.088	7.6	62	19	410
A43	嘉頓雪芳蛋糕 (朱古力味) Garden Chiffon Cake (Chocolate Flavour)	60 *	60(每個)	0.11	2.9	140	15	360
A44	Elledi Gran Biscotti Soft Doughnuts with Cocoa	180 *	31(每小包)	0.11	8.9	100	28	480
A45	山崎麵包蒸蛋糕	83	83 (每個)	0.16	2.3	110	11	320
A46	四洲夾心蛋糕 (牛奶味) Four Seas Premium Cake (Milk Flavour)	90 *	16(每小包)	0.19	5.9	94	12	390
A47	Arome Bakery Chiffon Cake	100 *	110 (每個)	0.22	8.2	210	15	350
蛋卷								
A48	優之良品原味肉鬆蛋卷 Aji Ichiban Egg Rolls with Shredded Pork	250 *	7.3(每條)	0	3.2	25	5.9	400
A49	聖安娜樂脆鳳凰卷 Saint Honore Assorted Fung Wong Rolls	100	10(每小包)	0.091	9.0	17	20	490
A50	香港奇禮芝麻椰絲鳳凰卷	156	39(每小包)	0.34	17	51	30	540
A51	恆香蜂巢雞蛋糕 Hang Heung Egg Rolls	400 *	19(每條)	0.48	13	190	35	560
A52	榮華蛋卷 Wing Wah Egg Roll	450 *	16(每條)	1.0	11	240	31	540
格子餅 [9]								
A53	吉之島格子餅 (將軍澳東港城)	140	140(1底)	0.028	3.7	28	10	320
A54	雞蛋仔小吃店格子餅 (旺角花園街)	140	140(1底)	0.046	2.7	22	15	350
A55	津味格子餅 (旺角奶路臣街)	130	130(1底)	0.069	4.6	33	18	380
雞蛋仔								
A56	吉之島雞蛋仔 (將軍澳東港城)	150	150(1底)	0	0.84	17	2.8	270
A57	雞蛋仔小吃店雞蛋仔 (旺角花園街)	110	110(1底)	0	1.2	21	6.1	320
A58	津味雞蛋仔 (旺角奶路臣街)	150	150(1底)	0.031	2.1	43	11	350
註	[1] - [8] 見表一。 [9] 格子餅樣本按零售店出售的情況搜集，即塗有花生醬、煉奶和牛油或人造牛油。							

件) 160克，約含14克飽和脂肪；「肯德基炸雞(原味)」(#A64)，除骨後雞胸及雞翼各一件共210克，約含13克飽和脂肪。此外，「紐西蘭安佳奶油」(#B1)的飽和脂肪比軟人造牛油類產品樣本高，進食一湯匙(14

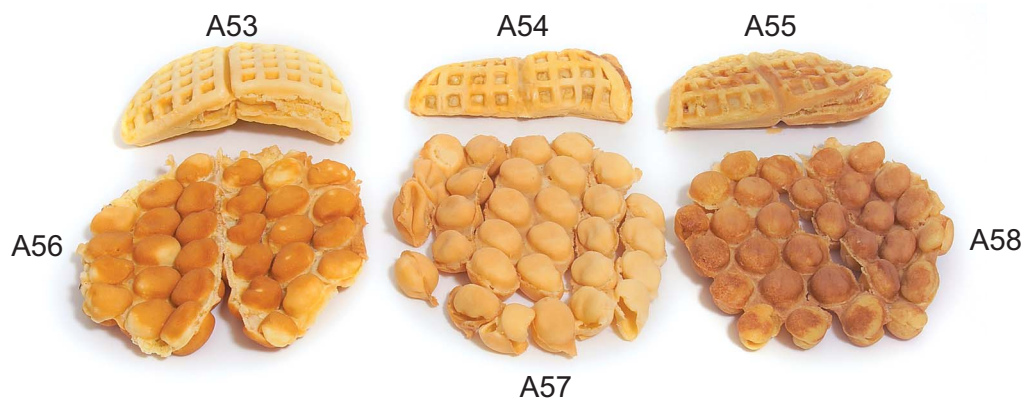
克)便已攝入7克的飽和脂肪，約佔以上建議攝取限量的三成。

因此，消費者不應單看食品的反式脂肪，應一併考慮其飽和脂肪含量，尤其現時不少食物標籤「不含反式脂肪」，不要被誤

導以為那些食物就是百分百健康，還須看其他營養素。

蛋糕膽固醇較高

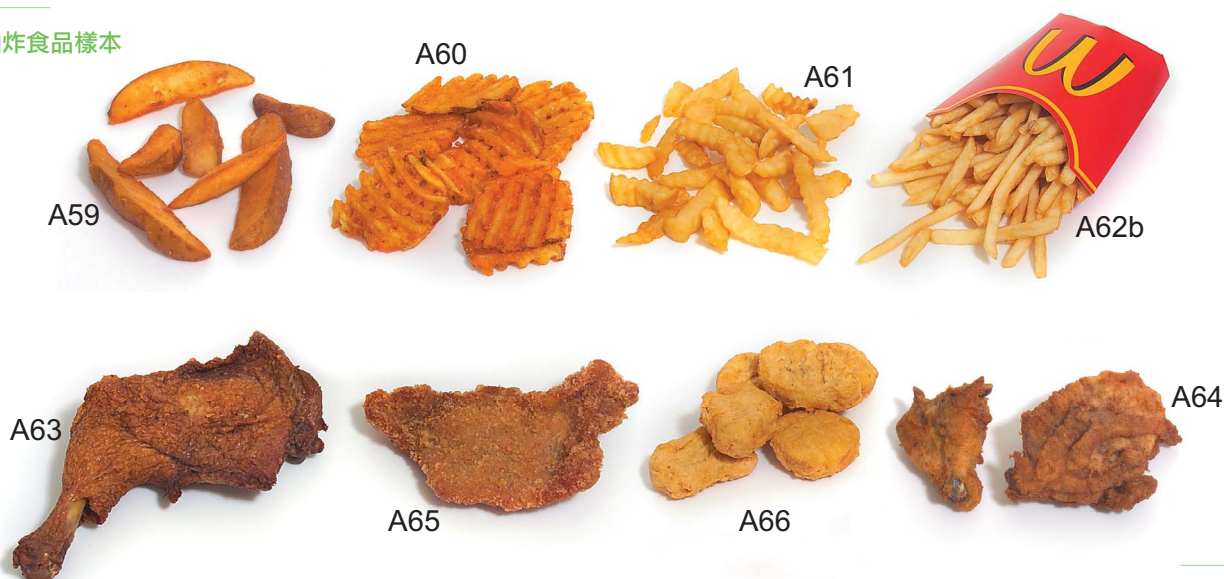
攝取過量膽固醇亦會影響心臟健康。

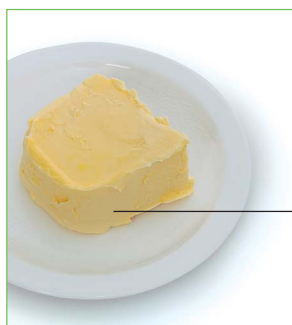


表三：油炸食品樣本的檢驗結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1]	單位重量 (克) [2]	反式脂肪 (克) [3] [4]	飽和脂肪 (克) [3] [5]	膽固醇 (毫克) [3] [6]	脂肪總量 (克) [3] [7]	熱量 (千卡) [3] [8]
				以每100克可食用部分計算				
馬鈴薯類								
A59	大家樂薯條 (旺角新世紀廣場)	74	74 (1份)	0.060	1.4	5.2	12	230
A60	肯德基格格脆薯塊(大) KFC Criss Cut Fries (Large) (將軍澳東港城)	210	210 (1份)	0.15	7.3	0	24	360
A61	美心MX薯條 (旺角火車站)	140	140 (1份)	0.38	4.6	0.91	14	280
A62a	麥當勞薯條(大) (於5月搜集) McDonald's French Fries (Large) (collected in May) (金鐘海富中心)	110	110 (1份)	2.4	4.8	0	17	340
A62b	麥當勞薯條(大) (於9月搜集) McDonald's French Fries (Large) (collected in September) (深水埗康寶大廈)	120	120(1份)	0.095	6.3	0	17	340
肉類								
A63	美心M X 炸雞髀 (荃灣綠楊坊)	170	136 (1隻雞髀的可食用部分)	0.059	4.1	140	13	230
A64	肯德基炸雞(原味) KFC Original Recipe Chicken (將軍澳東港城)	250	210 (1件雞胸及1件雞翼的可食用部分)	0.061	6.2	95	20	320
A65	大快活炸豬排 (荃灣富華中心)	110	106 (1件豬排的可食用部分)	0.095	4.2	60	22	340
A66	麥當勞麥樂雞 McDonald's McNuggets (金鐘海富中心)	160	160 (9件)	0.14	8.5	54	25	350
中式油器								
A67	天天素食煎堆 (荃灣富華中心)	186克(3件)/ 每客	62 (1個)	0.034	3.7	0	16	390
A68	海景粥店煎堆 (旺角弼街)	95	95 (1個)	0.061	1.1	0	12	370
A69	海皇粥店煎堆 (銅鑼灣東角道)	110	110 (1個)	0.069	1.4	0	10	350
A70	新釗記茶餐廳油炸鬼 (銅鑼灣糖街)	86	86 (1條)	0.095	4.1	0	30	480
A71	海景粥店油炸鬼 (旺角弼街)	120	120 (1條)	0.14	1.8	0	28	450
A72	海皇粥店油炸鬼 (銅鑼灣東角道)	130	130 (1條)	0.15	2.3	0	17	370
註	[1] - [8] 見表一。							

油炸食品樣本





油炸食品樣本

何謂「反式脂肪」？

反式脂肪的來源

反式脂肪 (trans fats) (又稱反式脂肪酸 (trans fatty acids)) 主要是一種由氫化過程產生的脂肪。當植物油被氫化，便會產生反式脂肪，而原本是液體狀的植物油亦會變成半固體或固體狀。經過氫化的植物油，不易變壞，可延長保質期。氫化植物油與動物脂肪的特性相似，可令食物口感更佳，但價錢較便宜。牛和羊的奶和脂肪亦含有少量天然的反式脂肪。

氫化植物油可分為植物起酥油及人造牛油兩大類：

植物起酥油 (Vegetable Shortening)

俗稱白乳油、化學豬油，一般由大豆油、粟米油、棉花籽油或棕櫚油等經過氫化而成，呈白色固體狀，無味，適合配製酥皮、餅乾、蛋糕、植脂奶油忌廉等，亦可作炸油用。根據美國農業部營養素資料庫的資料，每100克烘焙用的植物起酥油可含高達40克反式脂肪。為配合市場需要，近年市面上亦有不含反式脂肪的植物起酥油。

人造牛油 (Margarine)

人造牛油亦常稱為植物牛油，俗稱「馬芝蓮」，用經過氫化的植物油再加入色素、增味劑或奶製品而成，顏色和味道仿似牛油。人造牛油分軟（餐桌用）及硬（烘焙用）兩種，軟的可用作塗麵包或粟米，而硬的通常是紙包裝，用於烘焙麵包西餅或製作西式湯。而消費者一般在超級市場上買到的人造牛油多為膠盒裝的軟人造牛油。根據美國農業部營養素資料庫的資料，每100克烘焙用的硬人造牛油可含高達25克反式脂肪，而軟人造牛油一般比硬人造牛油含較少反式脂肪，反式脂肪的含量會因應氫化程度而有所不同。與植物起酥油的情況相似，近年市面上亦有不含反式脂肪的人造牛油出現。

反式脂肪對健康的影響

香港最常見的致命疾病中，心臟病排第二位。反式脂肪對人體健康的影響相信比飽和脂肪還要差。這兩種脂肪均會增加人體內的低密度脂蛋白膽固醇（即「壞」膽固醇），而反式脂肪更會減少高密度脂蛋白膽固醇（即「好」膽固醇），因而增加患冠心病的風險。因此，要吃得健康，應選擇反式脂肪及飽和脂肪含量較低的食物。

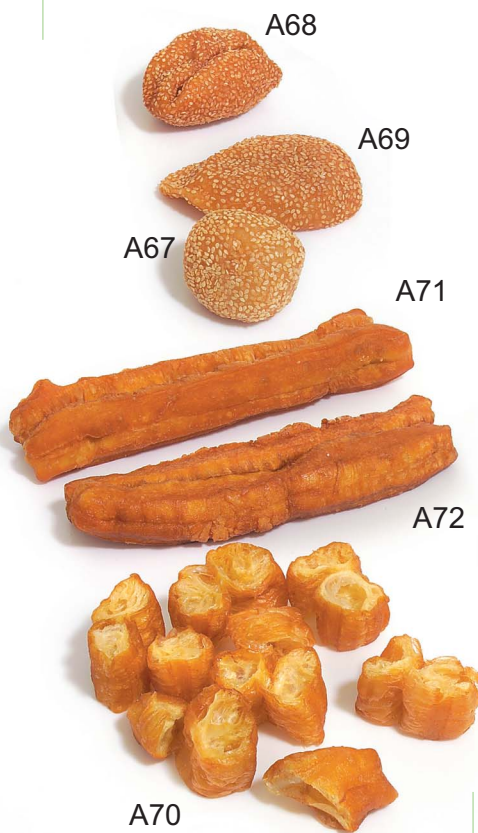
反式脂肪的建議攝取量

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：即少於人體每天熱量攝取量的1%。以一個每天攝取2,000千卡熱量的人為例，反式脂肪的每天攝取量應少於2.2克。

國際間對反式脂肪的對策

由於反式脂肪影響心臟健康，不同國家和地區有不同的監管措施，包括對反式脂肪的標籤規定。現時，按食品法典委員會的「營養標籤指引」，預先包裝食物若附有與脂肪或膽固醇相關的聲稱，則須標明飽和脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪和膽固醇的含量。至於要求在任何情況下均須標示反式脂肪的含量，目前國際上並未就此要求有一致的做法。例如在美國，反式脂肪屬於須強制標籤的核心營養素。但在澳洲、新西蘭及歐盟國家等地，反式脂肪不屬於須強制標籤的營養素。

香港政府正在草擬營養資料標籤制度的規定，當中會參考國際間規管反式脂肪的方法以及本地的具體情況包括生活及飲食習慣等，冀使所推出的制度能獲市民及食物行業的支持和響應。



表四：牛油及軟人造牛油類樣本的檢驗結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1]	單位重量 (克) [2]	反式脂肪 (克) [3] [4]	飽和脂肪 (克) [3] [5]	膽固醇 (毫克) [3] [6]	脂肪總量 (克) [3] [7]	熱量 (千卡) [3] [8]
				以每100克可食用部分計算				
牛油								
B1	紐西蘭安佳奶油 Anchor Pure New Zealand Butter	227 *	14 (1湯匙)	3.5	50	220	82	740
軟人造牛油類產品								
B2	花嘜輕怡植物牛油 Flora Light	500 *	14 (1湯匙)	0.12	10	1.4	48	430
B3	味道美原味 Meadowlea Original	250 *	14 (1湯匙)	0.15	15	0	71	640
B4	花嘜軟滑植物牛油 Flora Original	250 *	14 (1湯匙)	0.19	16	2.8	72	650
B5	Olive Grove Spread with Cholesterol Free Olive Oil Lite	500 *	14 (1湯匙)	0.20	13	0	56	510
B6	銀寶輕脂軟質奶油 Lurpak Lighter Spreadable	250 *	14 (1湯匙)	0.84	21	95	61	550
B7	First Choice Light Reduced Fat, Reduced Salt Spread	500 *	14 (1湯匙)	3.2	11	0.79	60	540
B8	雪印特級植物牛油 Snow Brand Neo Soft Spread	180 *	14 (1湯匙)	4.2	12	0	83	750

註

[1]、[2]、[4] - [8] 見表一。

[3] 表列反式脂肪含量、飽和脂肪含量、膽固醇含量、脂肪總量及熱量是以每100克可食用部分計算，而牛油和軟人造牛油的食用分量一般不高，參考外國數據，塗麵包可能只需一湯匙(14克)，要計算一湯匙樣本的營養素含量，可作以下換算：(營養素含量÷100)×14，例如#B2每湯匙的反式脂肪含量=(0.12÷100)×14=0.017克，如此類推。

世衛和糧農組織建議每人每天攝取少於300毫克膽固醇。

消費者要留意部分樣本的膽固醇含量較高。以100克食物樣本計算，膽固醇含量最高的樣本分別為「榮華正蛋糕」(#A37)、「美心朱古力雪芳」(#A41)和「榮華蛋卷」(#A52)，每100克240毫克膽固醇。

若要評估攝入量，還須考慮食用分量。例如進食一個(85克)「榮華正蛋糕」(#A37)，便攝入約200毫克膽固醇，已約佔每天建議攝取限量的七成。

總結

攝入過多反式脂肪及飽和脂肪會增加患上心臟血管疾病的風險。是次測試發現某些食品含較多反式脂肪，如椰絲奶油包；而某些食品則含較多飽和脂肪，如油炸食品，所以消費者應小心選擇食物。然而，要全面地預防由飲食引起的慢性疾病，也要注意食物內其他營養素的含量，宜實行「3低1高」，即低脂、低鹽、低糖和高纖的飲食習慣。

另外，測試發現同一種類食物(例

如麵包、蛋卷、薯條及軟人造牛油類產品)的反式脂肪含量差距可以很大，有些樣本只含微量，甚至不含反式脂肪，顯示減少食物內的反式脂肪是可行的，關鍵在於生產商是否願意採用低反式脂肪的油脂。而飽和脂肪的情況亦類似，同樣有調低的空間。

此外，消費者要注意食用分量，即使食品的反式脂肪含量較低，大量或長時間進食可能也會攝入過量反式脂肪；相反，牛油和軟人造牛油的使用分量一般較低，只要適

量進食，攝入的反式脂肪相信不會太高。

不可不提的是，市面有些食品標榜不含反式脂肪，但其他可能增加患心臟血管疾病風險的營養素含量卻不低，消費者要小心閱讀標籤，選購較健康的產品。

給業界的建議

1. 避免採用經過氫化的植物油製造食品。
2. 研究降低食品的反式脂肪及飽和

餅乾一

Nutrition facts (typical values) / بيانات القيمة الغذائية (معدل القيمة)		100 g
Energy value / قيمة الطاقة		2096 kJ / 501 kcal
Protein / بروتينات		7.5 g
Carbohydrates / كربوهيدرات		57 g
Fat / دهون		27 g

標籤無反式脂肪 (NO TRANS FATS/ZERO GRAMS TRANS FAT) 的食品，可能含其他增加罹患心臟血管疾病風險的營養素，例如餅乾一，雖然標籤不含反式脂肪，但卻每100克含27克脂肪；餅乾二，則每30克含230毫克鈉，所以應同時看標籤上其他營養素含量。

餅乾二

Trans Fat	0g	
Polyunsaturated Fat	1.5g	
Monounsaturated Fat	3g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	230mg	10%
Total Carbohydrate	20g	7%
Dietary Fiber	Less than 1g	2%
Sugars	Less than 1g	

牛油及軟人造牛油類樣本



脂肪的方法。

3. 正確標籤食品成分，如配料含有植物起酥油 (vegetable shortening) 或人造牛油/植物牛油 (margarine)，須於配料表上列明。

給消費者的建議

1. 保持飲食均衡，多吃蔬菜水果，少吃油炸及高脂肪的食品。

2. 使用低脂的烹調方法，避免使用氫化油脂或動物脂肪（如牛油和豬油）煮食。

3. 減少進食反式脂肪及飽和脂肪含量高的食物。例如配料表列出以下成分的食物，一般都含有反式脂肪：氫化植物油 (hydrogenated vegetable oil)、部分氫化植物油 (partially hydrogenated vegetable oil)、氫化脂肪 (hydrogenated fat)、部分氫化脂肪 (partially hydrogenated fat)；而肉類及含有動物脂肪的食物，一般都含有較多飽和脂肪。

廠商意見

「羅馬麵包12精選穀麥包」(#A2)、「嘉頓生命麵包(高蛋白質)」(#A3)、「嘉頓提子包」(#A8)、「嘉頓歐陸麵包(法國牛角酥)」(#A14)和「嘉頓雪芳蛋糕(朱古力味)」(#A43)生產商表示，相信產品的反式

脂肪含量偏低，在一般食用分量下，所攝取的反式脂肪將低於各地衛生組織的建議限量。另外，生產商表示用於產品的 shortening 沒有經過氫化 (hydrogenation) 處理，檢出的反式脂肪可能來自天然存在於配料中的反式脂肪，如牛奶或牛油等常用於烘焙食品的配料。

Délices表示，沒有使用人造牛油或人工配料生產牛角包 (#A12)，然而，因反式脂肪天然存在於動物性食品如乳類製品內，故在烘焙工業裏很難排除反式脂肪。

檀島咖啡店表示，參考世衛於2003年有關反式脂肪的建議每天攝取限量，對於一個每天攝取2,000千卡熱量的人，其蛋撻 (#A26) 所含的反式脂肪低於有關的建議每天攝取限量 (即2.2克)。

肯德基認為是次檢測使用的樣本分量太少。其委託的化驗所要求最少800克樣本，得出結果與是次測試結果有以下不同：「肯德基瑪嘉烈葡撻」(#A30)的膽固醇是105.11毫克/100克，熱量是367.3千卡路里/100克；「肯德基格格脆薯塊」(#A60)的反式脂肪是0.16克/100克，脂肪總量是19.6克/100克，熱量是304.7千卡路里/100克；「肯德基炸雞(原味)」(#A64)的脂肪總量是16.5克/100克，飽和脂肪是6.3克/100

克，膽固醇是79.48毫克/100克，熱量是261.4千卡路里/100克。不同部位的雞件的黑肉和白肉比例不同，會影響營養素含量。(本會按：是次測試結果與肯德基檢驗結果的差距，可能與檢驗方法不同和樣本與樣本間的差異有關。)

麥當勞表示其售賣的薯條已於本年6月改為含低反式脂肪。

「紐西蘭安佳奶油」(#B1)生產商表示，測試結果與產品的標籤資料存在差異。生產商強調反式脂肪是天然存在於乳類製品，牛乳的脂肪成分會有季節性變化。

「花嘜輕怡植物牛油」(#B2)和「花嘜軟滑植物牛油」(#B4)代理商表示，大致同意是次研究結果，結果與產品的標籤資料有輕微差異，但與產品的規格吻合。代理商表示，產品包裝上的營養素資料是不同批號樣本的分析結果的平均值，而不同批號樣本的各項配料的營養成分可因多種因素如季節變化、配料來源等而變更。廠房的品質控制會確保產品在預設的容忍範圍內符合有關規格。

「銀寶輕脂軟質奶油」(#B6)生產商表示，#B6是牛油和天然非硬化菜籽油的混合物，天然非硬化菜籽油不含反式脂肪，產品內所含的反式脂肪是天然源自牛奶脂肪。