

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，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(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，以明示或默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，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也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。

獲得健康食物是消費者的基本權利

國際消費者聯會將今年3月15日，全球消費者權益日的主題定為「協助消費者選擇健康飲食」，強調消費者不但有獲得食物的權利，也要有獲得健康食物的權利；無獨有偶，世界衛生組織發表最新一份指南建議，成年人和兒童應將每天攝取的游離糖，降至其攝取總能量的一成以下。世衛進一步指出，若能將攝取量進一步降低至5%以下，會對健康有莫大裨益。

所謂游離糖 (free sugars)，是指由廠商或廚師加添到食品和飲品中的葡萄糖、果糖、蔗糖、砂糖，以至濃縮果汁中的糖等。世衛表示，有確鑿證據顯示將攝取游離糖降至攝取總能量的一成以下，可以降低超重、肥胖和蛀牙的風險。其研究證實，攝取含糖飲品最多的兒童有較大機會出現超重和肥胖的現象。

香港家長為子女選擇食物的要求日益提高，公眾不僅關注世衛提出兒童攝取過量糖分的問題，本港食物安全中心亦呼籲公眾響應3月16日至22日的「世界食鹽關注周」，提醒家長避免兒童攝取過量的鈉，以減低患上高血壓和心血管疾病的風險，有關詳情，可瀏覽「食鹽關注周：鹽與兒童健康」專題網頁。

事實上食物的能量、總脂肪、飽和脂肪、游離糖以至鈉含量在在影響我們下一代健康成長，然而消費者在這方面的權益保障可說是乏善可陳。例如消費者儘管可以從營養標籤得知包裝食品各種營養成分，卻難以得知食肆提供的食物，以至學童每天在外進食的午餐或各類快餐零食的各種營養素含量是否超標。

今期《選擇》月刊，消委會和食物安全中心合作，測試部分本地食肆的兒童餐營養成分，測試發現有兒童餐的鈉含量竟然高達4至6歲兒童每天建議攝入上限的兩倍！另外有食肆一杯紅莓汁或菠蘿汁的游離糖含量，已經達到或超過3歲女童的每天建議攝入上限；測試並揭示，有兒童餐的飽和脂肪含量超過4至11歲兒童的每天建議攝入上限。

是次測試結果，除了讓消費者更瞭解目前本港普遍食肆提供兒童餐所含的各類營養成分外，更重要的是全面提升家長對兒童餐的意識和警覺性，不要以為兒童餐等於健康餐，稍一不慎便會增加子女患肥胖症以至糖尿病和心血管疾病的風險。消委會認為，對消費者的權益保障，不應止於獲得食物的權利，更重要的是食物的健康和質素。

這正正是本會支持國際消費者聯會推動世界衛生組織牽頭，訂立保障和促進健康飲食的國際公約。目前不健康飲食位列全球十大健康殺手的第四位，每年對全球經濟帶來超過兩兆美元的損失，相等於吸煙、戰禍或恐怖活動帶來的影響；它對落後和發達國家及地區的公共醫療體系都帶來長遠和沉重的壓力。那些隱藏在我們每天食物中，過量的糖、鈉和脂肪，正無聲無息地威脅着我們的健康。

然而，要降低膳食中的脂肪、糖和鈉等含量，需要政府、業界和消費者三方通力合作；食肆和食品供應商需提高食物營養成分的透明度，改良食品配方，為消費者提供更多「少糖」、「少鹽」和「低脂」的食物；政府則可為業界製訂清晰的健康膳食指引，並加強公眾健康飲食的教育。當然，消費者本身亦需重視食品營養價值，培養健康的飲食習慣，這亦有助推動業界朝這個方向共同邁進。

選擇



封面人物：糖妹、紀狄迦

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
投訴及諮詢熱線電話：2929 2222
圖文傳真：2856 3611
電郵：choice@consumer.org.hk
網址：www.consumer.org.hk
印刷：百樂門印刷有限公司

《消費者委員會條例》第二十條第(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，以明示或默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，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也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
3173 9488



p.24



p.29



p.34



p.46



封面專題

- 4 飽和脂肪/糖/鈉含量最高的兒童餐
超出兒童每天建議攝入上限

市場調查

- 13 掛熨機市場調查及選購攻略
- 34 認識廉航收費模式免招損失

測試報告

- 19 測試14個雲端儲存服務
免費儲存量2GB vs 100GB
- 24 專業便攜相機相差逾萬元 測試見真章
- 29 多款汽車「自動緊急煞車系統」發揮作用免碰撞

消費權益

- 40 提高電力市場資訊透明度——外國監管經驗

投資智慧

- 44 投連壽險的風險及銷售規管

投訴實錄

- 46 選擇寵物服務要留神

消費提示

- 47 1間藥房涉售賣偽冒藥物被定罪

消費者委員會
四十周年活動

4x10
漫畫展

p.42

測試14個雲端儲存服務 免費儲存量2GB vs 100GB

雲端儲存服務的賣點，是不論用戶身在何方，均可隨時存取個人檔案，也可作為檔案備份的儲存空間。測試14間供應商所提供的免費個人雲端儲存服務，發現個別服務僅可經桌面瀏覽器操作；而免費儲存量由2GB至100GB，差異很大。

p.19



掛熨機市場調查及選購攻略

蒸氣掛熨機改變了傳統的熨衣方式，利用灼熱的水蒸氣接觸衣物，令衣物纖維軟化，從而去除衣物的皺褶，毋須使用熨衫板，減省熨衣的繁瑣步驟。我們搜集了17款傳統型、輕便型及手提式掛熨機的規格資料及聲稱功能，並提供熨衣小貼士。

p.13

飽和脂肪/糖/鈉含量最高的兒童餐 超出兒童每天建議攝入上限

p.4

本港約有五分之一小學生屬超重或肥胖。患有肥胖症的兒童一般較大機會維持肥胖直至成年，並有機會比一般成年人更早患上糖尿病、高血壓和心臟病等病症。

飲食習慣是其中一項引致肥胖和影響健康的重要因素。本會與食物安全中心合作，測試了部分本地食肆提供的「兒童餐」的營養成分，發現在某些兒童餐中，需要限制攝入量以免影響健康的營養素例如總脂肪、飽和脂肪、鈉和糖的含量過高，譬如飽和脂肪、糖或鈉含量最高的兒童餐，均超出兒童每天建議攝入上限！

