

衛生局 2011 年 1 月 27 日消息

衛生局呼籲市民春節期間注意飲食健康

農曆新年將至，衛生局呼籲市民在選購賀年應節食品時，當注意食品的衛生、安全和品質，並配合均衡飲食、適當運動，渡一個健康愉快的春節。

為保障消費大眾的健康，衛生局早前聯同消費者委員會於本澳各區市面抽查中西式糖果、瓜子和應節糕點等賀年食品樣本共 130 件進行衛生學和化學檢驗。結果顯示，其中 3 件糖椰子（絲）樣本的二氧化硫超出參考標準限值，另有 1 個瓜子樣本因礦物油含量超標而被評為不滿意，合格率為 97%。衛生監督已即時要求有關零售商及批發商將問題產品下架回收，並將事件通知相關權限部門跟進。

賀年食品款式選擇多，節令期間隨手可及，但當中不乏炸油角、煎堆、煎糕、臘味、糖果，餅乾、朱古力等含有高脂肪、高糖份、低纖維之類，過量食用或以之取代正餐，容易造成熱量過剩和脂肪囤積，或引起消化不良等健康問題，對高血壓和糖尿病等慢性病患者尤其不利。衛生局在此呼籲大眾市民節令期間注意均衡飲食及避免暴飲暴食，善用「三低一高」（低脂、低糖、低鹽和高纖維）的膳食原則，例如：親友宴會多設蔬果菜式；選以未經鹽焗的果仁、水果乾、蒟蒻等健康小食來代替傳統瓜子糖果供放全盒；選以新鮮水果取代曲奇糖果作為賀年禮品等等。謹祝福各位市民身體健康、喜迎兔年！