

衛生局 2012 年 01 月 18 日消息

健康飲食 喜迎新春

新春佳節將至，衛生局呼籲市民注意食物衛生和安全，並保持均衡飲食和適當運動，與親友健康愉快迎接龍年。

為保障消費大眾的健康，衛生局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 1 件糖椰子絲(片)樣本的二氧化硫含量超出參考標準限值，對食用者健康可能構成風險，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。

二氧化硫具有漂白和防腐作用，故常被廣泛添加於蜜餞及糖漬水果等食品。一般來說，食品中殘留少量二氧化硫對人體健康影響不大，但部份對此敏感的人士則可能誘發氣喘或哮喘等不適症狀，部分則可能出現頭痛，噁心、嘔吐等胃腸道反應。過敏人士宜小心選擇食物。

衛生局同時呼籲，市民在節日期間應力行「三低一高」(低脂、低糖、低鹽和高纖維)的膳食原則，避免飲食過量，以及過多進食油器、年糕、臘味、糖果、朱古力等賀年食品和零食，更不要以此取代正餐，以免造成消化不良或脂肪囤積等健康問題，長者、高血壓和糖尿病等慢性病患者尤應注意。

此外，可多選用蔬果類食物來烹調賀年菜式，並選用米通、未經鹽焗的果仁、天然水果乾、蒟蒻等高纖和低糖的食品供放全盒；而賀年禮品方面，可考慮選購全麥食品或新鮮水果，心意不忘受用者健康的需要。

衛生局及消費者委員會謹祝各位市民新春愉快，身體健康！