香港抽測 15 間連鎖餐廳兒童餐，發現多含有超量高脂肪高糖高鈉，引各方關注檢討制定新指引，建議加強對學生和家長教育

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

香港消費者委員會與食物安全中心合作測試 15 間連鎖食肆的兒童餐，測試結果發現多款樣本含量高脂肪、糖或鈉。15 間連鎖餐廳包括 2 間西式快餐店、8 間西式餐廳、3 間日式餐廳及 2 間港式茶餐廳。消委會點名下列食肆提供的兒童餐營養超標，包括港人熟悉的「北海道牧場餐廳」、「龍鳳冰室」、「麥當勞」、「Pizza Hut」、「Outback Steakhouse」、「Ruby Tuesday」，及「Pizza Express」。食物交予化驗所，檢測當中的能量、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖和鈉含量，並以中國營養學會及世的建議標準為準則。

必勝客 (Pizza Hut) 兒童餐的糖分最高，兒童餐肉醬意粉配熱巧克力，一餐已經有 80 克糖，超出 3 至 11 歲的兒童每日攝取上限的 1.6 倍，另一款兒童餐菠菜肉腸長通粉配熱巧克力，含有 75 克糖，同樣超標。消委會提醒，紅莓汁、熱巧克力、巧克力蛋糕都含有較高糖分，消費者可多加留意。必勝客指收到消委會建議後已改餐單，但有營養師認為更改後的餐單仍屬高糖、高鈉。消委會指結果令人擔憂，建議業界主動在菜單、價目表等提供營養資料，讓顧客有知情選擇。

Ruby Tuesday 推迷你漢堡餐包括迷你漢堡、薯條、巧克力冰淇淋新地，配可樂或橙汁，一餐攝取達 1300 千卡能量，其總脂肪含量及反式脂肪含量相當高。Pizza Express 兒童餐則是飽和脂肪最高，超出 11 歲以下兒童每天攝取上限。

鈉含量最高的 Outback Steak House 兒童餐更是 4 至 6 歲兒童每天攝取上限的 2 倍。至於肯德基兒童餐的能量、總脂肪、飽和脂肪、鈉含量都是最低。但食安中心首席醫生（風險評估及傳達）楊子橋表示，該餐只包括一條粟米、一隻雞翅及水，只有 180 千卡，能量低於一餐的分量，小童不夠飽。

其後 Ruby Tuesday 表示高度重視該事件，會盡快研究在餐牌上解決「三高」超標的問題。Pizza Express 及 Outback Steak House 則未有回覆。據消息指必勝客將兒童餐的肉醬意粉改為番茄吞拿魚意粉或菠菜白汁雞肉長通粉，並減去兩條意式迷你腸及熱巧克力，但雞翅、啫喱糖、可樂及橙汁等則保留。另一個有忌廉泡泡芙的兒童甜品餐不在測試之列，同樣保留。

香港營養學會會長張智良表示，可樂及橙汁糖分偏高，啫喱糖使用人造糖，應改以水果代替，深受兒童喜愛的汽水是肥胖的“兇手”之一。新加坡政府禁止校園內出售汽水，美國、英國、丹麥、法國等國家為打擊兒童肥胖問題，正討論向含糖汽水徵收“肥胖稅”，每罐徵收 1 歐仙，而無糖汽水則可獲豁免。他建議香港業界提供更多健康食品供消費者選擇，如鮮奶、純果汁和樽裝水等。

獲委任為降低食物中鹽和糖委員會委員的消委會總幹事黃鳳嫻表示，委員會將於月底開會，認為應討論是否強制食肆列出食品營養成分。食物安全中心首席醫生（風險評估及傳達）楊子橋表示，約有 27% 的 2 至 14 歲兒童每星期光顧快餐店兩次或以上，家長需特別注意，小朋友的飲食模式對長大後的飲食習慣有很大的影響，患肥胖症的兒童有較大機會維持肥胖至成年，而肥胖的成年人患糖尿病、血壓高和心臟病的風險亦較大。

消委會宣傳及社區關係小組主席許敬文表示，香港是一個富庶的地方，三餐溫飽已是尋常的事情，故要追求食得健康。他說，消費者不單只需要有獲得食物的權利，

更需要有獲得健康食物的權利。他建議業界應在菜單上提供食物營養成分的資料，並應為兒童提供較健康選擇。他續指，該次研究把各兒童餐的能量及營養素含量，與中國營養學會及世界衛生組織的營養素參考攝入量或建議作比較。根據是次研究結果，部分兒童餐有需要減低其脂肪、糖及鈉的含量。不少兒童餐的糖分高，除了因為飲品和甜品含有較多的糖分外，部分主菜的糖分也不少。

有關當局推動「健康飲食在校園」，並制定了《學生午膳營養指引》，要求供應商確保午膳中穀物、蔬果和肉類的比例為三比二比一，又鼓勵學校提供水果。可是在營養成分方面，仍然有大量失衡的套餐，而供應商提供的每天三款餐單選擇，營養最均衡、少鹽少糖的套餐，往往最不受學生歡迎。

世界衛生組織關注進食習慣對健康的影響，最近修訂指標，建議把糖攝入量減半。港府因應食物健康問題，上星期成立了降低食物中鹽和糖委員會，另又委任海內外專家吸取外地降低食物糖鹽的經驗。

建議政府可以研擬更清晰的食物營養指引，並且加強對學生和家長的教育。現時有家長見子女不喜歡學校的營養午餐，自行在附近食肆訂購午膳，託學校供應商的膳食車代運進校園給自己的子女，更有家長集體向學校施壓，要求換掉營養好但「味淡」的午膳供應商。

提供日期：民國 104 年 3 月 17 日

資料來源：

2015 年 3 月 17 日 明報 Ruby Tuesday 兒童餐肥爆標

http://news.mingpao.com/pns/ruby%20tuesday%E5%85%92%E7%AB%A5%E9%A4%90%E8%82%A5%E7%88%86%E6%A8%99/web_tc/article/20150317/s00002/1426528430468

2015 年 3 月 17 日 星島日報 兒童餐重口味 糖鹽油全超標

<http://std.stheadline.com/yesterday/loc/0317ao04.html>

2015 年 3 月 17 日 成報網 三高「兒童餐」 長食健康差

http://www.singpao.com/xw/gat/201503/t20150317_551596.html

2015 年 3 月 17 日 東方日報 食肆兒童餐高鹽糖「唔啱細路」

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20150317/00176_009.html

2015 年 3 月 17 日 太陽報 兒童餐癡肥陷阱

http://the-sun.on.cc/cnt/news/20150317/00405_001.html

2015 年 3 月 17 日 大公報 食肆兒童餐三高變肥仔餐

<http://news.takungpao.com.hk/paper/q/2015/0317/2946734.html>

2015 年 3 月 17 日 文匯報 鹽糖脂肪爆燈 兒童餐食肥人

<http://paper.wenweipo.com/2015/03/17/HK1503170012.htm>

2015 年 3 月 17 日 大公報 政府倡設營養標示

<http://news.takungpao.com.hk/paper/q/2015/0317/2946735.html>

2015 年 3 月 17 日 大公報 “最健康” 兒童餐不飽肚

<http://news.takungpao.com.hk/paper/q/2015/0317/2946736.html>

2015 年 3 月 17 日 文匯報 小時嗜汁愛鹹 成年中風機高

<http://paper.wenweipo.com/2015/03/17/HK1503170013.htm>

2015 年 3 月 17 日 文匯報 汽水商入降食物鹽糖委會獻策

<http://paper.wenweipo.com/2015/03/17/HK1503170016.htm>

2015 年 3 月 17 日 星島日報 健康飲食要加強家長教育（星島社論）

<http://std.stheadline.com/yesterday/jou/0317jo01.html>