**消費者委員會**

**新聞稿**

**18-09-2020**

**消委會調查餅乾營養標籤資料**

**倡飲食習慣奉行三低一高原則**

消費者有否留意餅乾的營養成分及含量？消費者委員會新出版第324期《澳門消費》刊載一份餅乾營養標籤比較調查報告，報告總結是次調查大部份樣本的脂肪、糖及鈉的含量偏高，提醒消費者日常飲食應謹記“三低一高”原則，建立均衡的飲食習慣。

是次調查比較了8類，共84款餅乾樣本標籤上的資料，包括熱量及總脂肪等9種營養成分的含量。

**標籤資料有助選擇更健康食品**

在現時奉行“低糖、低鈉、低脂及高纖維”的健康飲食模式下，報告總結是次調查大部份樣本未能符合上述“三低”要求，同時，各樣本的脂肪、糖及鈉的含量普遍會有一種或多於一種成分偏高的情況，其中以威化餅類、曲奇餅類及梳打餅類有較多樣本的脂肪含量達高脂水平，麥餅類餅乾的膳食纖維含量雖較高，但同樣有較多樣本的脂肪、糖及鈉含量同屬“三高”，兒童較喜愛進食的卡通／動物餅類含糖量普遍偏高，提醒家長應注意不宜讓兒童過量食用，消費者亦不應以餅乾替代正餐。

根據標籤資料，約兩成樣本含反式脂肪，反式脂肪可增加患上心血管疾病的風險。食品標籤是消費者選擇食品的重要資訊，消委會繼續透過相關的調查及比較報告供消費者參考外，建議消費者選擇包裝食物時應注意標籤的成分及含量，作出選擇。

**參考世衛建議計算營養素的攝取量**

為讓消費者掌握更多正確攝取營養成分的資訊，從而建立“三低一高”的健康飲食生活，報告引用世界衛生組織提出的營養素建議每天攝入量等資料供消費者參考。

**呼籲零售業迎旅客做好防疫工作**

因應內地居民來澳旅遊消費的人流逐步增加，消委會與相關部門自7月起到各區派發防疫指引單張，呼籲零售業界做好防疫工作，秉持誠信待客之道，以增加旅客的消費信心。

**憑專業與熱誠獲評A級“誠信店”**

“走訪‘誠信店’系列”專訪一間獲評定為2019年A級“誠信店”，在本澳經營聽力用品接近20年的公司，公司負表人表示專業及熱誠的團隊，為消費者提供完善的售後服務相信是獲得該項榮譽的原因。

消費者可登入消委會網頁(www.consumer.gov.mo)及微信(WeChat)帳號瀏覽新一期的《澳門消費》，亦可親臨高士德大馬路26號何鴻燊夫人大廈消委會辦事處、黑沙環新街52號政府綜合服務大樓1樓M區，以及於水坑尾方圓廣場政府資訊中心、文化局屬下各公共圖書館、八角亭圖書館及澳門文化廣場等地點免費索取《澳門消費》。

消委會查詢電話：8988 9315。