**消費者委員會訊：**

**《澳門消費》訪問註冊營養師解說果汁與水果的營養差異**

為提高消費者對健康飲食的正確認識，消費者委員會調查市面預包裝果汁飲品的營養標籤成分，供消費者參考。註冊營養師指出，預包裝果汁的營養價值遠低於水果，且幾乎不含膳食纖維，並提醒這類飲品糖分偏高，潛藏健康風險。最新一期的《澳門消費》詳細刊登是次的調查報告，同時提供有關膳食纖維的專業資訊。

**比較三種果汁營養標籤**

消委會比較市面15款預包裝橙汁、蘋果汁及椰子水的營養標籤進行分析，調查顯示橙汁與蘋果汁的糖分和熱量均偏高，椰子水的鈉含量則相對較高，調查報告詳細載於新出版的第380期《澳門消費》，供消費者參考。

**營養師：果汁無法替代水果**

為讓消費者認識膳食纖維的重要性，今期《澳門消費》訪問澳門營養學會代表、註冊營養師陳麗愉。陳麗愉指出，許多消費者誤以為飲用果汁可以取代食用水果以攝取膳食纖維，其實水果被壓榨打成果汁後，當中的膳食纖維幾乎全部流失，同時抗氧化物質等營養成分也會大幅減少，她建議直接進食原個水果，才能有效攝取食物的膳食纖維及各種營養成分。

陳麗愉表示，許多預包裝果汁並非由新鮮水果製成，而是由水分、糖漿和人工香料加工而成，這些果汁看似健康，實際上與糖水無異，消費者飲用後，更會因糖分迅速進入體內，導致血糖容易飆升，影響健康。

**膳食纖維的重要性及正確攝取方法**

陳麗愉在訪問介紹膳食纖維對人體健康的益處，並提供正確攝取膳食纖維的方法，消費者可參閱新一期《澳門消費》，從而建立健康的飲食習慣。

**部門協作抽檢預煮麵條**

消委會與市政署食品安全廳合作，對市面20個批次的預煮麵條樣本進行防腐劑及重金屬的含量檢測，全部樣本均符合本澳相關標準的要求，檢測結果及相關的選購和食用建議載於新一期《澳門消費》。

**介紹《消保法》自由解除合同權利的例外情況**

今期《澳門消費》的消費提示介紹《消費者權益保護法》中關於自由解除合同的權利的例外情況，包括消費者購買了表演、電影、戲劇及其他公開演出的門票是不能引用《消費者權益保護法》，於七日內享有自由解除合同的權利，相關介紹有助消費者更深入了解自身權益。

消費者可登入消委會網頁（https://www.consumer.gov.mo）或微信(WeChat)帳號瀏覽每期《澳門消費》，將可便捷查閱消委會公佈的測試與調查報告，以及消費提示等相關的維權資訊。

日期：2025年4月30日