**消費者委員會訊：**

**消委會調查罐頭營養標籤 提醒注意熱量與高鈉問題**

消費者委員會比較調查市面20款罐頭的營養標籤，調查資料顯示多款罐頭的熱量及鈉含量偏高，提醒消費者留意罐頭標籤上的營養成分與含量，建立良好飲食習慣，該調查報告詳載於第383期《澳門消費》，並提供專業建議，助消費者食得更健康。

**3款罐頭標籤標示含反式脂肪**

製造罐頭食品過程中一般會加入鹽、糖或各種調味劑，為提高消費者建立健康飲食習慣的意識，消委會調查市面出售的沙甸魚類、鯪魚類、五香肉丁類、回鍋肉類及齋菜類等共20款罐頭，比較各款罐頭的熱量、糖與鈉含量，調查資料顯示，鯪魚類罐頭的熱量與鈉含量均相對較高；沙甸魚類的鈉含量就較其他種類罐頭食品低，同時，有3款罐頭的營養標籤標示含反式脂肪。

**注意攝取量以免影響健康**

過量攝取熱量會導致超重及肥胖風險；吸取過多糖及鈉會增加患心血管等疾病機會；反式脂肪會增加罹患心臟病風險，消委會提醒消費者選擇罐頭食品時應留意與比較標籤上的營養成分及含量，適量食用，同時避免把罐頭中的調味醬汁全部吃完，以減少攝入過量的鈉。

20款罐頭營養標籤的比較調查報告詳細刊登於第383期《澳門消費》供消費者參考。

**百辦商會教選罐頭首看外觀**

為增進消費者對罐頭食品營養價值的認識，以及在選購罐頭時要注意什麼問題，《澳門消費》訪問“澳門消費爭議調解及仲裁中心”顧問單位：澳門百貨辦館業商會為消費者提供專業與實用建議，包括首要檢查罐頭外觀，檢查標籤內成分名目，以分辨有沒有加入不同的食品添加劑。

**妥善處理過期藥物有途徑**

為保障消費者的健康與安全，消委會提醒消費者須正確處理過期藥物。今期《澳門消費》介紹藥物監督管理局的“藥物收集箱計劃”。

藥監局准照及稽查廳廳長鄭艷紅表示，將藥物通過回收集中處理，可避免因不當棄置藥物而污染環境，或避免有關藥物被用作不法用途，以及市民誤用的風險。市民可將過期、回收、破損或剩餘的藥物投放於就近的藥物收集箱內，《澳門消費》刊登全澳設置藥物收集箱的地點。

**宣傳“誠信店”推問答遊戲積分可換禮品**

消委會由7月中起至年底先後在各區設置立體展板介紹“誠信店認可計劃”，配合是次的展出，消委會推出“誠信店快閃站”問答遊戲，答對問題的人士可獲得消委會“樂積FUN獎賞計劃”的積分以換取禮品，第383期《澳門消費》刊登展出時間及地點。

還有約一個月的時間新學年就開始，配合家長們為學童準備返學鞋及護脊書包，今期《澳門消費》有選購指南供參考。消費者登入消委會網頁或微信(WeChat)帳號瀏覽各期《澳門消費》，並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7月30日