

小學午膳纖維少 99%高鹽

穀物蔬菜肉類比例 衛署促供應商確保

香港文匯報訊(記者 葉佩妍)小學生飲食習慣直接影響發育及成長,現時不少小學生都在校內訂購午膳飯盒,但部分飯盒營養成分未符標準。衛生署聯同食環署食安中心於2013年進行小學午膳營養素研究,發現99%午膳樣本鈉含量超出建議攝入量,17%樣本的膳食纖維未符建議攝入量。衛生署助理署長(健康促進)馮宇琪表示,午膳供應商應確保午膳中穀物、蔬菜及肉類比例。



馮宇琪昨日在記者會上指,當局曾於2007年進行同類調查,是次測試樣本中,99%鈉含量超出建議攝入量,但較2007年平均含量(每100克)下降19%,超標最嚴重的超過每人每日攝入量1.8倍。她表示,鈉含量最高的午膳包括印尼炒飯加雞塊、日式芝麻雞米線等,過量攝取鈉會增加患高血壓風險,繼而增加患心臟病及中風機會。



資料圖片
增加肝臟及腎臟排出尿酸及尿素的負擔,相反攝取不足則可能影響小學生成長及發育。

研究於2013年3月至4月進行,當局從29間小學收集96個午膳樣本進行測試,分析提供給小一至小三學生的午膳樣本的熱量及營養成分。

馮宇琪昨日在記者會上指,當局曾於2007年進行同類調查,是次測試樣本中,99%鈉含量超出建議攝入量,但較2007年平均含量(每100克)下降19%,超標最嚴重的超過每人每日攝入量1.8倍。她表示,鈉含量最高的午膳包括印尼炒飯加雞塊、日式芝麻雞米線等,過量攝取鈉會增加患高血壓風險,繼而增加患心臟病及中風機會。

雞翼漢堡配迷你蟹柳飯等纖維不足

膳食纖維方面,17%午膳樣本膳食纖維含量未符建議攝入量,包括雞翼、漢堡配迷你蟹柳飯及上海洋白燴豬肉片扁麵。馮宇琪指,膳食纖維可促進人體健

蛋白質過多過少 均影響成長發育

蛋白質方面,52%午膳樣本蛋白質含量高於建議攝入量,18個素菜餐的樣本中,78%蛋白質含量過少。馮宇琪表示,攝取過量蛋白質會引致熱量過剩,亦會

倡素菜飯盒加乾豆黃豆製品

為確保小學生於午膳時吸入適量營養,馮宇琪建議供應商參考衛生署《學生午膳營養指引》,亦應根據3:2:1比例提供午膳中的穀物、蔬菜及肉類。飯盒供應商也可於素菜飯盒中加入肉類替代品,包括乾豆及黃豆製品,提高蛋白質含量,校方及家長亦應以身作則。

流感殺81人 嚴重病例多料續升



衛生署昨日公布冬季流感季節最新監測數據,截至昨日中午,共有143人患上流感,當中81人死亡,大部分流感個案屬H3N2甲型流感。

大部分屬H3N2 料2月3月病例多

高永文表示,過去一個多星期的嚴重流感病例大幅增加,今年首四星期病例數目多於過去四五年任何一個流感季節,預計接着的2月及3月病例亦會較多。

醫局有12人工肺助患者呼吸

今年在院舍及學校爆發的流感宗數有78宗,涉及373多名病人;小童嚴重病例也有10宗,迄今3人出院;另外7名病人中,有5人需要入住兒童深切治療部,情況嚴重。高永文表示,如病情危殆,或須使用人工肺呼吸,醫管局暫時有12個人工肺,暫有兩個正在使用,他會一直緊密監察情況。

高永文指,流感已成風土病,不可能完全消滅,研製保護範圍較闊的疫苗需時。現時醫管局及衛生署合共有數萬劑流感疫苗。他再三呼籲市民接種流感疫苗,爭取多20%保護,同時保持良好個人及環境衛生,注重生活方式。

衛生防護中心昨日公布,一名3歲男童感染甲型流感併發肺炎,目前情況穩定。一間位於沙田的安老院舍爆發流感,涉及21名院友,當中一人病逝,其餘情況穩定。青山醫院法醫精神科一個男病房,自本月28日起先後有4名病人染上流感,全部情況穩定,有關病房已暫停接收新症。

港府派代表赴穗談供港活雞

另一邊廂,針對內地供港活雞問題,高永文表示,特區政府一直與內地當局保持緊密聯繫,政府代表昨日到廣州出席會議。內地當局對註冊的供港活禽營運商實施較嚴厲措施,在內地禽流感疫情持續的情況下,他認為這種審慎態度正確。他指至今尚未有恢復內地活雞供港確定日期,但重申仍希望在農曆新年前可以恢復,政府會繼續緊密與內地當局聯繫。

14營養標籤不當被控 兩奶樣本不合格

香港文匯報訊(記者 郭兆東)食環署食安中心去年共檢測約6.4萬個食物樣本,整體合格率為99.8%,大多數不合格食物樣本違規情況不嚴重。中心認為,本港食物安全仍然維持高水平。中心去年10月至12月,就預先包裝食物不符營養標籤規定,共提出14宗檢控,強調遇到不符合規定情況,將立刻採取檢控行動。此外,中心昨日公布去年12月食物安全報告,新發現兩個奶類樣本不合格,整體合格率为99.7%。

去年食物整體合格率99.8%

問題食品風波去年備受關注,食環署食安中心昨日總結2014年食物監察計劃,撤除就福島核事故所抽取的日本進口食品樣本外,中心去年共檢測約6.4萬個食物樣本,整體合格率为99.8%,情況與近年相若,顯示本港食物安全維持高水平。

發言人表示,檢測出的不合格食物樣本,大部分超標或違規情況不嚴重,對普通市民健康不構成不良影響,中心已對個別問題食品採取風險管理行動,保障市民健康。

業界熟悉要求 標籤涉違例即檢控

發言人續指,中心已於去年10月起,就預先包裝食物的營養資料標籤制度加強執法。有關制度已實施4年,中心認為業界相當熟悉條文要求,並有能力嚴格遵守。中心亦已推出指引,協助業界在食物標籤上提供可閱資料,一旦遇到任何不符合規定情況,將立刻採取檢控行動,不會再給時間糾正。自去年10月1日至12月31日為止,中心就預先包裝食物不符營養資料標籤規定,共提出14宗檢控。

食環署食安中心昨日公布2014年12月食物安全報告,整體合格率为99.7%。中心在約2,100個新鮮蔬菜、水果、豆類及蔬菜等樣本中,除了早前公布的11個蔬菜樣本除害劑殘餘超出法例標準,一個杏脯防腐劑含量超標,一個腐乳受蠟樣芽胞桿菌污染,以及一款黑胡椒豆乾含二甲基黃外,其餘樣本測試結果合格。

至於約800個新鮮、冰鮮及冷藏肉類樣本中,除早前已公布一個預先包裝香茹貢丸樣本未有在食物標籤上標明含有甜味劑外,其餘樣本結果合格。

中心又在約1,700個魚、貝類、蝦、蟹、魷魚等水產樣本檢測中,除了早前已公布的16個入口象拔蚌樣本檢測到麻痺性貝類毒素,以及3個入口生蠔樣本被檢出鎘含量超標外,未有再發現不合格問題。同時,中心在約500個奶類製品中,發現兩個奶類飲品樣本被檢出不含奶脂,違反奶類飲品奶脂含量不得少於0.1%的法定要求。

「失婚」失公屋 鄧家彪促檢討房策

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)申訴專員公署日前批評房屋署容忍遷出單位人士持續佔用單位,令短缺的公屋資源被濫用。工聯會立法會議員鄧家彪昨日指出,香港離婚現象漸趨普遍,但社署及房屋署對離婚住戶的安排及支援未夠完善,令他們因心理及生活環境的改變而承受巨大壓力。他又指,個別「佔用單位」個案正是由離婚引起,促請當局檢討公屋住戶離婚後的住屋安排,防止珍貴的公屋資源被濫用之餘,亦要平衡有需要人士的利益,以免他們墮入「人屋兩失」的困境。

居於東涌的陳女士(化名)多年前與丈夫離婚後,前夫與子女遷出公屋單位,及後房署指獨居的陳女士屬寬敞戶,要求她遷出。然而,離婚前符合多人家庭入息要求的陳女士,回復單身後的薪酬卻超出上限,不但不能遷到中轉屋,日後亦無法得到輪候個人公屋單位的資格。

陳女士不但面臨被遷遷的困境,亦因婚姻破裂造成的心理創傷而患上抑鬱症,更曾自尋短見。鄧家彪指出,以陳女士的精神及健康狀況,已無力繼續工作,亦難以在外尋覓新的安身之所,要繼續受搬遷及經濟問題困擾。

離婚後薪酬超限 搬中轉屋無望

鄧家彪昨日在記者會上指出,現行房屋政策規定,若離婚雙方未能就公屋租約達成協議,房署通常會把公屋租約撥歸獲得子女撫養權或與子女同住的一方,而離婚後單身的一方需離開原有居所。如他們的入息及資產限額符合房署要求,即可申請入住新界區中轉房屋的一人單位,並透過單身人士輪候登記申請公屋。然而,若離婚人士不能通過房署資產審查,便需尋求中轉屋及公屋以外的居所。

綜援戶長者屢搬 經濟負擔重

鄧家彪表示,雖然大部分個案在半年至一年內可獲編配一人單位,但若綜援戶或長者在上述期間屢次搬遷,將增加經濟負擔,「過高的壓力指數令當事人身心健康有很大損害,以陳女士的個案為例,離婚已令當事人承受很大壓力,加上遷遷、情緒病等問題出現,只會進一步加劇其負面情緒。」

籲降低體恤標準 加強情緒支援



鄧家彪建議改善離婚公屋住戶的安排,包括為特別個案降低體恤標準,讓有需要住戶盡快透過「有條件租約」入住公屋單位,並加強情緒支援;按個別特殊情況考慮酌情離婚住戶暫時同住的時間長度,不作強行遷遷;以及政府檢討離婚公屋戶的居住權,提供更多單身人士宿舍。

大亞灣4次零級事故毋礙安全

香港文匯報訊(記者 羅繼盛)第九屆廣東大亞灣核電站、嶺澳核電站核安全諮詢委員會,昨日在深圳大亞灣舉行第五次會議。委員會主席何鍾泰表示,大亞灣核電基地去年共發生4次零級事故,均不涉及及無核安全影響。大亞灣因應福島核事故,研發多項後備系統和應急設備,一旦出現極端自然災害,也可為核電站提供冷卻水源和後備供電。



何鍾泰昨日參加第九屆安諮會第五次會議後表示,大亞灣核電站和嶺澳核電站一期、二期共6台機組,於2014年全年上網電量453.827億度,當中輸港電量為102.884億度。大亞灣核電基地由1994年至去年底,累計上網電量達5,277.137億度,其中輸港電量達2,002.774億度,約佔香港25%用電量。

相比同等規模的燃煤發電廠,大亞灣核電基地減少消耗煤標油1,480萬噸、二氧化碳約3,650萬噸、二氧化硫約35萬噸,以及氮氧化物約23萬噸,相當於種植了約10萬公頃森林。

嶺澳核電站一號機組安全世界第一
大亞灣核電基地去年共發生4次零級事故,其中兩次涉事機組需要暫時停止運作。不過,何鍾泰強調,零級事故不涉及及無核安全影響,不會對外界環境及公眾安全構成影響,有關事故均按兩個工作天的通報機制公開。根據國際原子能機構數據,全球核電站平均非計劃停運次數為每年每機組0.65次,大亞灣核電基地僅0.33次。嶺澳核電站一號機組連續無非計劃自動停堆安全天數已達3,275天,在世界同類型機組中排名第一。

復康巴試用「蹤跡易」提升後勤管理

香港文匯報訊(記者 郭兆東)為進一步提升接送復康人士的效率,復康機構早前向港府申請100萬元,歷時5個月後,研發出名為「蹤跡易」的車隊管理及工作派遣系統,率先於去年12月試用於旗下25架復康車隊。復康會主席張偉良昨日表示,相信新系統有助提升後勤管理,對前線司機及乘客均有裨益。



郭兆東 攝

平板電腦記錄 免卻人手輸入

研發承辦商快易通主管梁家禮表示,新系統免卻司機人手輸入行駛資料的工序,改以平板電腦記錄工作軌跡,直接把上下班時間、入油入氣記錄等資料,即時經雲端處理傳送至後勤同事,提升查閱及管理報表效率。即使中途遇上突發事件,司機亦可以透過訊息功能通知乘客更改接載情況。

GPS追蹤車輛位置 助調配司機

梁家禮續指,後勤同事日後除了可透過網上平台向司機派遣接載工作外,亦可通過GPS衛星定位系統追蹤車輛位置,有利調配司機工作。由於

車輛屬公用車輛,並不構成私隱問題。此外,系統可發送短訊予乘客,提示候車所需時間,當到達目的地預設距離,系統會自動向乘客發出訊息,以節省街上候車時間。

曾試用新系統的復康巴士車長表示,平日下班後需填寫四五張報表,主要記錄入油數字、錶錶、接載服務等日程,每天平均要花約半小時。不少同事於入職初期知道要負責報表工作,都感到十分困難,希望日後使用新系統可減省文書工作。

復康會主席張偉良表示,相信新系統有助提升後勤管理,對前線司機及乘客均有裨益。系統由政府資訊科技總監辦公室資助,初期先以25部復康車輛試用,預料今年中前可進一步推廣至300部復康、長者及學校車輛。

今日香港天氣預測

2015年1月31日 星期六

天氣乾燥及清涼,短暫時間有陽光。

氣溫: 13°C-17°C 濕度: 60%-85%

潮濕: 07:47(1.3m) 18:40(2.1m)

潮退: 00:44(0.9m) 10:26(1.2m)

日出: 07:03 日落: 18:10

未來四日天氣預告

查詢天氣: 1878200 查詢時差: 10013或1000

日期	氣溫	濕度	天氣
1/2(星期日)	14°C-17°C	65%-85%	天氣清涼 短暫時間有陽光
2/2(星期一)	15°C-19°C	65%-85%	短暫時間有陽光
3/2(星期二)	15°C-20°C	70%-90%	部分時間有陽光
4/2(星期三)	16°C-21°C	75%-95%	部分時間有陽光 早晚沿岸有薄霧

空氣質素健康指數

一般監測站#

明日上午: 低至中

明日下午: 中至高

路邊監測站*

明日上午: 中至高

明日下午: 中至高

1-3 低 一般空氣質素監測站

4-6 中 設於中西區、深水埗、東區、觀塘、葵涌、荃灣、大埔、沙田、東涌、元朗、屯門、

7 高

8-10 中高

10+ 嚴重 塔門

中國各大城市天氣預測

大連	-8°C	-1°C	天晴	呼倫貝爾	-15°C	-4°C	多雲	南寧	7°C	11°C	密雲	烏魯木齊	-20°C	-14°C	多雲
北京	-8°C	4°C	天晴	濟南	-6°C	3°C	天晴	上海	2°C	6°C	多雲	武漢	0°C	3°C	密雲
長春	-22°C	-9°C	天晴	貴陽	-3°C	-1°C	有雨	瀋陽	-20°C	-5°C	天晴	西安	-4°C	2°C	有雲
沙市	0°C	3°C	有雨	海口	16°C	21°C	有雨	昆明	5°C	18°C	驟雨	蘭州	-2°C	2°C	有雲
成都	2°C	7°C	密雲	杭州	-1°C	6°C	多雲	廣州	-10°C	5°C	天晴	台北	12°C	16°C	有雨
重慶	6°C	8°C	有雨	哈爾濱	-24°C	-10°C	天晴	拉薩	2°C	5°C	密雲	太原	-14°C	0°C	天晴
				合肥	-3°C	3°C	密雲	南昌	-2°C	4°C	多雲	天津	-5°C	3°C	天晴

世界各大城市天氣預測

馬尼拉	22°C	30°C	毛雨	悉尼	17°C	26°C	天晴	倫敦	0°C	6°C	多雲	檀香山	18°C	27°C	驟雨
新德里	7°C	19°C	有霧	阿姆斯特丹	1°C	6°C	有雨	莫斯科	-2°C	2°C	有雨	洛杉磯	13°C	21°C	驟雨
首爾	-8°C	1°C	天晴	雅加達	6°C	15°C	有雨	巴塞隆	2°C	6°C	驟雨	紐約	-1°C	1°C	有雲
新加坡	24°C	32°C	驟雨	法蘭克福	1°C	4°C	有雲	羅馬	5°C	12°C	有雨	三藩市	10°C	16°C	天晴
東京	3°C	10°C	天晴	日內瓦	-2°C	3°C	有雲	馬尼拉	25°C	32°C	驟雨	多倫多	-11°C	-9°C	天晴
雅加達	24°C	31°C	薄霧	墨爾本	13°C	21°C	驟雨	里斯本	14°C	15°C	有雨	溫哥華	2°C	9°C	天晴
吉隆坡	25°C	32°C	驟雨					芝加哥	-7°C	1°C	多雲	華盛頓	-8°C	1°C	天晴