

教學課題：

食物安全與規管：美國擬全面禁用人工反式脂肪

相關概念 / 名詞

- 反式脂肪（香港特別行政區食物安全中心 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_13.html）
- 飽和脂肪（香港特別行政區食物安全中心 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_13.html）
- 不飽和脂肪（香港特別行政區食物安全中心 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_13.html）
- 公共衛生（通識教育科網上資源平台 → 下載區 → 概念與議題 → 新高中通識）
- 公共衛生服務（通識教育科網上資源平台 → 下載區 → 概念與議題 → 新高中通識）
- 健康（通識教育科網上資源平台 → 下載區 → 概念與議題 → 新高中通識）
- 健康生活與習慣（通識教育科網上資源平台 → 下載區 → 概念與議題 → 新高中通識）
- 健康教育（通識教育科網上資源平台 → 下載區 → 概念與議題 → 新高中通識）
- 國際合作（以公共衛生為例）（通識教育科網上資源平台 → 下載區 → 概念與議題 → 新高中通識）

建議探究重點

- 為甚麼美國食品及藥物管理局擬全面禁止食品添加人造反式脂肪？這種做法對香港有何啟示？
- 立法全面禁止食品添加人造反式脂肪將會對不同持份者（例如：政府、飲食業界、食物原料供應商、環保團體、棕櫚油製造商、消費者）帶來甚麼影響？這種做法在香港可行嗎？
- 我們怎樣在日常飲食中減少或避免攝取反式脂肪？香港食物安全中心又如何向大眾推廣健康的飲食文化？
- 個人飲食習慣與公共衛生有甚麼關係？試以經常食用高含量反式脂肪食物為例，加以說明。

《資源套》提供的建議探究例子（《資源套》第 63-64 頁）

- 香港人缺乏運動
- 快餐文化、肥胖現象
- 推行禁煙措施和防止青少年吸煙
- 立法規定學校的餐單和向含有飽和脂肪的食物徵稅

相關新聞 / 個案 / 數據 / 評論 / 圖片

- 〈健康代替品好易搵 叮走反式脂肪〉（明報，2013 年 11 月 18 日）
- 〈棕櫚油需求增 恐毀林植樹〉（加拿大星島日報，2013 年 11 月 18 日）
- 〈棕櫚油增產毀生態 美擬禁反式脂肪 印尼商搶市場〉（晴報，2013 年 11 月 18 日）
- 〈FDA 提反式脂肪禁令 生技業樂〉（經濟日報【台灣】，2013 年 11 月 17 日）
- 〈辣招立法系列 (7) 反式脂肪〉（新報，2013 年 11 月 15 日）

- 〈有線新聞通識：人工反式脂肪增加心臟病風險〉
(視頻：http://cablenews.i-cable.com/webapps/program/study/videoPlay.php?video_id=12168742)
- 〈美國擬全面禁用人工反式脂肪 港密切關注減食物含量〉(成報，2013 年 11 月 9 日)
- 〈美擬禁用人造反式脂肪 年減 2 萬宗心肌梗塞 7000 人免死亡〉(新報，2013 年 11 月 9 日)
- 〈蛋撻酥餅多添加 愈香愈脆愈傷「心」美禁人工反式脂肪 香港幾時做〉(東方日報，2013 年 11 月 9 日)
- 〈反式脂肪如殺手 食物安全使人愁〉(東方日報，2013 年 11 月 9 日)
- 〈減反式脂肪食肆應主動〉(星島日報，2012 年 12 月 15 日)
- 〈健康觀察：如何正確看待反式脂肪酸〉(新華網
http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/food/2013-07/09/c_124982351.htm)

學與教素材 (直接相關或類近議題)

- 食物安全與國際社會的介入 (LO_2009_0344c)
- 與肥胖有關的討論 (LO_2008_0231c)
- 食品安全 (LO_2011_0363c)

本組已出版的學與教材料 (直接相關或類近議題)

- 《透視科學、科技與環境議題》(第 29-30 頁)

校內評估題目 (直接相關或類近議題)

- 香港慢性健康問題 (CD 27)
- 快餐文化 (CD 30)
- 肥胖與飲食習慣 (CE 35)

培訓課程 (直接相關或類近議題)

- 關海山教授〈食物安全與監測〉(通識教育科網上資源平台 → 培訓課程資料重溫 → 知識增益 → 公共衛生)
- 李大拔教授〈健康資訊與公共衛生〉(通識教育科網上資源平台 → 培訓課程資料重溫 → 知識增益 → 公共衛生)

與本課題接近的或可供互相比較的探究例子

- 選取其他國家或地區限制反式脂肪的措施與美國比較，並可探究若香港決定限制反式脂肪，哪些國家或地區的做法借得參考，例如：
 - 歐洲多國包括丹麥、荷蘭、法國、瑞典等於多年前已相繼限制食品中的反式脂肪含量，以避免國民攝取過多反式脂肪。(〈視頻：歐洲多國限制食品反式脂肪含量〉，NOW 新聞，<http://news.now.com/home/local/player?newsId=84513>)
 - 新加坡政府於 2013 年 5 月實施限制反式脂肪條例。當地政府給予所有受影

響的業者一年時間作調整，條例規定每 100 克的反式脂肪含量不得超過 2 克，另外製造商在食用油和牛油等零售油脂產品包裝外亦必須貼上顯示反式脂肪含量的標籤。(〈明年 5 月起限制反式脂肪 獅城七成麵包店符條例〉，南洋網 <http://www.nanyang.com/node/486189?tid=748..>)

- ▶ 台灣衛生福利部食品藥物管理署規定無論天然或人造反式脂肪，每 100 公克食品內含反式脂肪量若超過 0.3 公克，就必須標出含量。另外，亦會研究食品包裝是否需要在標籤上加上「本產品含有反式脂肪」等警告語句。(〈反式脂肪 台灣後年起須標示〉，中國時報，2013 年 11 月 9 日)
- 阿斯巴甜 (Aspartame) 於 1965 年被發現，屬於一種代糖，在 1981 年通過安全檢測後廣泛使用於無糖汽水、甜品、香口膠。至今雖未有研究證實阿斯巴甜對身體不利，但坊間一直傳聞食用阿斯巴甜會影響健康，例如引致頭痛、記憶力衰退、癲癇、視力消失、昏迷及腫瘤。(〈飲無糖汽水 增患心臟病風險〉，文匯報，2013 年 7 月 12 日；〈甜味劑 常見超標代糖爭議多 禁用又開放〉，聯合報，2013 年 6 月 16 日)

延伸參考資料

- 〈反式脂肪知多一點點〉食物環境衛生署食物安全中心
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_13.html
- 〈甚麼食物含有反式脂肪？〉食物環境衛生署食物安全中心
http://www.cfs.gov.hk/english/multimedia/multimedia_pub/files/trans-fat_pos.pdf
- 食物環境衛生署食物安全中心《減少食物中反式脂肪：業界指引》，香港：香港特別行政區政府，2008 年。(香港公共圖書館索書號 412.37 8214)
- 庫寶善《不飽和脂肪酸與現代文明疾病》，北京：北京大學醫學出版社，2013 年。
- 鄭易行《看懂食物標籤》，香港：萬里機構，萬里書店，2010 年。(香港公共圖書館索書號 412.37 0762)
- 香港營養師協會認可 (註冊) 營養師編著《101 健康營養真相之擊破港式飲食陷阱》，香港：跨版生活圖書出版，2010 年。(香港公共圖書館索書號 411.3 1111)
- Shauna M Downs, Anne Marie Thow & Stephen R Leeder 〈減少飲食反式脂肪政策的效果：證據的系統評價〉，世界衛生組織簡報，第 91 期第 4 號，2013 年 4 月。
<http://www.who.int/bulletin/volumes/91/4/12-111468-ab/zh/>