

《親子書介》



書 名：看懂食物標籤

作 者：鄺易行博士

出版社：萬里機構



廖家進家長

育有特殊需要兒童的家長為求子女進步，任何治療、方法也會嘗試，例如：針灸、排金屬、戒食某些日常重要營養食物，如穀麥、奶類產品等等，但卻忽略了一些隱藏在我們日常食物中的一些化學物質。

我們日常的食物，如方包當中灌注了乳化劑及防腐劑、果汁含有化學色素、食用油加熱後可引發反式脂肪，還有食物在包裝過程中，會利用輻射消毒等等。幸好政府於年前實施標籤法，規定所有食物均需清楚列明營養、成分等資料。若能看懂營養標籤，我們將可避免進食一些不必要的化學物質。

此書作者鄺易行博士畢業於香港大學生化系，於

2007 年成立了良食關注組。作者深信，要提升市場上食物的質素，除依賴立法外，消費者能掌握足夠及正確的資訊極其重要，因此出版此書教導市民如何看懂食物標籤。

書中分成三部分：包括解讀食物標籤、揀選食物秘笈及附錄。

1. 解讀食物標籤中除可讓讀者認識一般營養及成分標籤外，還包括基因食物、機能性食品（即一些長期食用後可以預防某些疾病的食品，例如益生菌、奧米加 3 等）、輻射食品、公平貿易及質素保證等。
2. 在揀選食物秘笈中，作者抽取了市面上不同類型的食品做例子，包括：早餐食品、零食、飲品、奶類食品、食用油、罐頭食品及麵包蛋糕等等，並會提醒讀者要特別留意標籤上的聲明如低脂、植物油等。
3. 附錄：當中講解了許多不同化學劑所帶來的不同後果，而且還標註了不同化學劑的國際標碼。