

《本澳中學生食用蛋糕習慣初探性調查》

近年本澳市面上出現越來越多西餅甜品店，為消費者提供了更多種類的蛋糕甜點選擇，不少本澳青少年學生更會在放學後購買蛋糕甜點作為下午茶，成了消費的一大群體。

民政總署食品安全中心早前進行了《本澳中學生食用蛋糕習慣初探性調查》，以問卷形式訪問了本澳 189 名年齡介乎 12 至 18 歲的中學生（當中 3 份失效問卷），以了解發育中的青少年對食用糕點甜品的膳食習慣與食安觀念。

調查分**膳食習慣與消費量分析**及**食安意識綜合分析**兩部分，以下為問卷所得之結果：

膳食習慣與消費量分析

(一) 購買蛋糕地點

受訪者幾乎全部都從麵包店或咖啡店等實體店面購買蛋糕，而近年甚為流行沒有實體店鋪的網上商店，反而尚未受到受訪年青人的青睞。顯示青少年在選購食品時，還是會選擇較傳統、較可信、能夠見到實物的實體店（見圖一）。



圖一：你最常會到哪裡購買蛋糕？

(二) 食用蛋糕之類型

受訪的中學生對象中大多選擇水果類蛋糕，約佔 62%。對於其他種類的蛋糕，果仁類的受歡迎程度最低，只有 2%。雖然，大多數人選擇了看似較健康的水果類蛋糕，但不能忽略一些水果食材所經過的加工處理（例如：浸泡糖水的罐頭雜果、糖漬、蜜餞或煮成果醬、果泥等）以中和水果的酸度，所以大家食用蛋糕時不要輕視糖分的攝入量（見圖二）。



圖二：你會選擇買配有以下哪種材料的蛋糕？

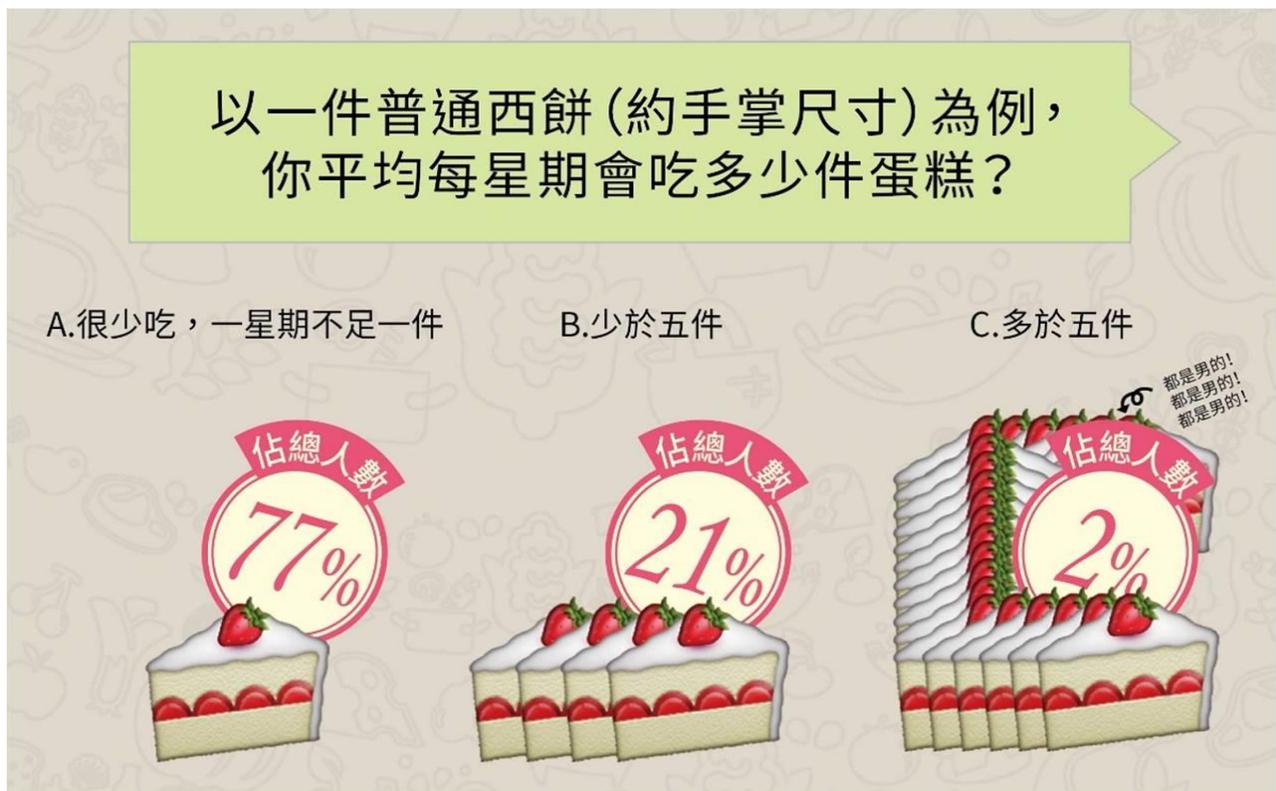
(三) 食用蛋糕的頻率

以一件手掌大小的蛋糕為準則，從調查顯示 77% 受訪青少年每星期食用不足一件的蛋糕，當中 74% 為女生；而 21% 受訪者是每星期至少進食一至五件。當中不足 2% 受訪者（均為男性）是經常進食蛋糕。而值得關注的是，這些男學生每周食用蛋糕多於五件，平均幾乎每個返學日都會食用。

從性別刻板觀念來看，一般認為女性會更偏愛甜食。但本次調查發現受訪女同學不太喜愛吃太甜的糖果類蛋糕。反之，男生愛吃偏甜的糖果類蛋糕比較多，共有 20 位。

從**膳食習慣與消費量**分析後得出，受訪中學生在消費蛋糕甜點時，除考慮味道、價錢、外觀等主觀因素外，“食物與肥胖”是時下青少年所關注的因素，亦反映在食用量與喜愛蛋糕的類型上（見圖三）。

蛋糕甜點普遍含糖分及脂量均高，為了健康要注意均衡飲食，且配合適量運動才是健康不二之選。



圖三：你平均每星期會吃多少件蛋糕？

食安意識綜合分析

一直以來發生在本澳的食源性疾病，大多與食品的貯存時間、溫度，及個人衛生習慣有關。蛋糕富含蛋白質及水分，為較易變壞的食品，所以希望於本調查中，進一步了解青少年對食安知識的運用與實踐。

(一) 購買後食用時間及貯存方式

分析受訪者選購蛋糕的主要途徑，是從麵包店的實體店為主，佔受訪人數 74%。當中的風險因素比起網購大為降低，其中主要較具風險環節為從麵包店購買後而又未立即食用，在這段時間裡，充滿鮮忌廉的蛋糕會在危險溫度下被運輸、貯存，使微生物有機會大量繁殖，影響蛋糕品質之餘，進食後更有可能引致腸胃不適。

從數據分析中得知，約九成受訪者會在購買蛋糕後 2 小時內進食，而 88%受訪者會將剩餘的蛋糕放於合適溫度的雪櫃內。整合以上兩題問題得知，受訪青少年都能把食品安全基本觀念應用在日常生活中。但尚有約 11%的同學，有可能進食在不當溫度下擺放大半天的蛋糕，這些同學應要多加注意食品安全（見圖四及圖五）。



圖四：購買蛋糕後，您會什麼時候把蛋糕吃掉？

若未能當下完成食用， 您會如何處理剩餘的蛋糕？

A. 放於桌上，
直到再次食用為止



佔總人數
4%

B. 放於陰涼處，
避免陽光照射
(例如：食貯物櫃，焗爐)



佔總人數
8%

C. 放於雪櫃內



佔總人數
88%

圖五：若未能當下完成食用，您會如何處理剩餘的蛋糕？

綜合分析《本澳中學生食用蛋糕習慣初探性調查》後，在食品安全和食得健康的角度上，本次調查並沒有出現預設中最差的蛋糕膳食狀況——“從互聯網上經常購買須冷藏的蛋糕，並於一周內進食多於五件糖份較高的糖果類蛋糕。同時，購買後會在室溫下擺放，並超過2小時後才進食。”

整體上，受訪者對蛋糕（高風險食品之一）的處理和進食時間，均符合食品安全的基本要求。

在食安中心過去的**恆常市場抽檢**及**專項食品調查**的持續性監測結果顯示，本澳市場上所出售的蛋糕樣本中，食品添加劑及致病菌的檢測，於現階段並沒有發現異常。同時，本次調查顯示受訪年青人對蛋糕的攝入頻率低，相對地因蛋糕而引起的食安威脅並不高。

給消費者的小知識

(一) 半熟型及非烘培類蛋糕

“麵糊”是麵粉、禽蛋、調味料、牛奶和水分的混合物，是製造蛋糕的基本原料，其水活性及營養含量高，可以為細菌生存及繁殖提供營養，成為細菌的溫床。在食品處理及等待發酵過程中，某些種類的細菌更能產生耐熱性較強的天然毒素。**半熟型及非烘培類蛋糕**——例如：流心及慕斯蛋糕的烘焙溫度較低，甚至不須熱處理，不足破壞耐熱性較強的細菌毒素，一旦製作過程被污染，烘焙後又經歷降溫冷卻，在危險溫度間來回上下，就增加食物變壞及食物中毒的機會。

(二) 食物致敏原

由於食物過敏問題曾在歐美地區引起致命案例，近年漸漸被全球所關注，為了進一步提升食品業界客戶服務水平，烘焙業可於食物介紹上標示“致敏源”（例如：果仁、牛奶等），讓消費者更能清晰地因應自身狀況挑選合適的食物。