



應試分類精練 聆聽理解 強化練習一

聆聽資料一

森 森：美兒，我看到你經常喝這個品牌的飲品，真的有那麼好喝嗎？

美兒：這個品牌的飲品不但好喝，而且標榜「低糖」、「低脂」，所以我常常喝它呢！

森 森：連選擇飲品也要低糖、低脂，你還真愛美呢！

美兒：愛美是女性的天性！哪有女孩不愛美的？

陳老師：美兒、森森，你們聊得這麼興高采烈，在聊甚麼熱門話題呢？

美兒：陳老師，遇見您真好！我們在談論一款低糖、低脂的飲品呢！

森 森：是啊，陳老師。不過，所謂的低脂、低糖，究竟指的是甚麼呢？

陳老師：早期由於缺乏監管，一些食物廠商會用營養聲稱來誤導消費者。政府有見及此，在二零一零年引入「營養資料標籤制度」，規定須符合特定要求才可使用特定的營養聲稱。以「低糖」為例，制度限制每一百克或一百毫升食物中，須含不超過五克糖，才可以稱為「低糖」。除此以外，政府亦規定預先包裝食物上須用標籤列明營養資料，當中除了能量外，還須包括蛋白質、碳水化合物、總脂肪等七種指定營養素，讓消費者放心選購食物。

美兒：原來如此！我平日陪媽媽去超級市場買東西時，媽媽總是為如何選購健康食品而煩惱，看來下次我可以用這個方法幫幫她呢！對了，媽媽還很擔心食品中的除害劑或重金屬等有害物質超標，陳老師，您知道有甚麼方法可以避免購買到這類不合標準的食品嗎？

陳老師：不用擔心！我建議你們可以留意新聞或政府資訊，食物安全中心經常會調查市面上的食品，並公佈不合格的食品清單。

森 森：美兒，我曾經聽說進食有機食物可以減少攝入殘餘除害劑和添加劑等化學物呢！

美兒：這是真的嗎？其實媽媽有時候也會購買有機食物，但她常常說現在市面上打着「有機」旗號的食品愈來愈多，說不定只是商家的宣傳伎倆而已。

陳老師：這種擔心不無道理，所以消費者在選購食物時，應該仔細查看食品包裝上的有機標籤，選擇得到認證機構認可的有機產品。

美兒：原來選擇食品也有這麼多的學問，下次我就試試用這些方法幫媽媽選購食品！

