

降低食物中糖和脂肪含量的業界指引

- 業界諮詢論壇討論文件擬稿 -

目的

本指引是為製造和售賣食物的所有業界而編製，目的在於協助他們生產和推廣既健康又可供安全食用的較低糖和脂肪含量的食物。

糖

本地食物中的糖

食物中的糖(包括單糖和雙糖)是簡單碳水化合物。有些糖天然存在於食物中(例如水果中的果糖、蜂蜜中的葡萄糖、以及奶類中的乳糖)，其他的則是添加於食物中。含大量添加糖的食物包括糖果糕餅、蛋糕、酥皮糕點、餅乾、果汁飲料、濃縮果汁和碳酸飲料(俗稱汽水)等。糖有超過十多個名稱，例如紅糖/黃糖、高果糖玉米糖漿、麥芽糖漿、麥芽糖和糖蜜等。

糖與健康

糖除了為身體提供能量外並無其他營養價值(1 克糖提供 4 千卡能量)。葡萄糖是其中一種糖，可快速為腦部提供能量。進食過多糖(包括游離糖¹)可能令人攝入過多能量，增加超重和患肥胖症的風險，從而增加患上心臟病和其他慢性非傳染病(包括某些癌症)的風險。經常過量攝入游離糖亦會增加蛀牙機會。

世界衛生組織(下稱“世衛”)和聯合國糧食及農業組織(下稱“糧農組織”)建議，游離糖的攝取量應少於每日所需能量的 10%。能量需要因人而異，受多項因素包括年齡、性別、體重及體力活動影響。以一個每日攝取 2000 千卡能量的人為例，每日游離糖的攝取量應少於 50 克(約 10 粒方糖)。

糖在食品加工中的作用

糖通常在食物製造和處理過程中或在餐桌上添加於食物中。添加了

¹ 游離糖是指由製造商、廚師和消費者加入食物中的所有單糖和雙糖，加上蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分。

糖的食物和飲料變得有甜味，更為可口。此外，糖具有防腐的作用，以及改變食物的特性如黏度、質感、色澤等。

脂肪

本地食物中的脂肪

膳食脂肪可來自植物性和動物性食物。不論來自植物或動物，所有脂肪(固體)和油(大部分屬液體)都含飽和及不飽和脂肪酸。反式脂肪屬於不飽和脂肪酸，在結構上含有至少一個反式雙鍵，因而有別於其他不飽和脂肪，但特性卻較近似飽和脂肪。

我們從膳食攝入的脂肪一般來自烹調用脂肪和油、牛油(亦稱奶油或黃油)、人造牛油、沙律醬、煎炸食品、動物皮層、種子和堅果，以及高脂肪動物製品。動物脂肪(例如豬油、牛脂)、全脂乳製品(例如牛油、奶類、芝士、忌廉)、部分經加工的肉類、市售烘焙食品(例如餅乾、酥皮糕點)、油炸快餐食品、椰子油和棕櫚油等，都含有大量飽和脂肪。另一方面，反式脂肪大多來自油炸和烘焙食品等經加工食物(例如餅乾、曲奇餅、蛋糕、酥皮糕點、炸薯條等)。製造這些食品的配料、起酥油和硬人造牛油，都以部分氫化植物油製成。此外，精煉油也含有少量反式脂肪。而牛和羊的肉、奶和奶製品，都含有少量天然的反式脂肪。

脂肪與健康

脂肪提供人體各類組織(特別是神經組織)結構成分所必需的脂肪酸，脂肪還有助吸收脂溶性維他命 A、D、E 和 K。脂肪是濃縮的能量來源(1 克脂肪提供 9 千卡能量)。不過，進食過量脂肪會增加超重和患肥胖症的風險。

飽和脂肪和反式脂肪均會提高血液中的低密度脂蛋白(“壞”)膽固醇含量。此外，反式脂肪更會降低血液中的高密度脂蛋白(“好”)膽固醇含量。世衛指出，有令人信服的證據顯示，進食過量飽和脂肪和反式脂肪會增加患上各類心臟病(現時是香港的第二號殺手)的風險。儘管膳食膽固醇提高血漿膽固醇水平，但膳食膽固醇攝入量與心臟病關係的觀察證據是矛盾的。不過，明智的做法是盡可能保持膽固醇攝入量低於世衛建議的每日 300 毫克。

世衛和糧農組織建議，反式脂肪的膳食攝入量應為極低，實際上應

少於每日所需能量的 1%。至於飽和脂肪和總脂肪，建議的攝入量分別應少於每日所需能量的 10%和介乎 15 至 30%。以一個每日攝取 2000 千卡能量的人為例，每日攝入的總脂肪應少於 60 克(約 4 湯匙油)，其中不多於 20 克來自飽和脂肪，另不多於 2.2 克來自反式脂肪。

脂肪在食品加工的作用

脂肪在食物中擔當着功能和感官的重要角色。例如，脂肪能夠提升和釋放出其他配料的味道；與其他配料產生相互作用時，脂肪使食物具有特殊的質感和口感。脂肪/油亦有防腐作用，可降低食物的水活性、抑制微生物生長和延長產品保質期。此外，在煎炸食物時，脂肪可作為傳熱媒介將食物煮熟。

國際間對減低市民糖和脂肪攝入量的做法

2004 年世衛的《飲食、身體活動與健康全球戰略》建議，會員國應與私立部門、衛生專業機構、消費者團體、非政府組織等合作，合力降低與飲食有關的慢性非傳染病(包括肥胖症)負擔。該文件指出，食物業界採取的減少加工食物糖和脂肪含量以及每份食物的量、更多地引進創新、健康和富有營養選擇的行動，以及對目前市場營銷做法的審查，可加快在全世界取得健康成果。其中一項世衛向業界提出的具體建議是限制現有產品中游離糖、飽和脂肪和反式脂肪的含量。

在推銷手法方面，世衛主張限制向兒童推銷或以廣告促銷高糖和高脂食品和飲料。為響應這項建議，一些國家實施法律管制禁止廣告，另一些則對市場營銷或廣告推行非法定指引和自我管制行業守則(例如減少對兒童的市場營銷壓力的歐洲網絡，兒童食品銷售跨部門工作小組，國際消費者和國際肥胖工作小組公布的守則/指引)。

確保食物安全，有賴於政府、業界及消費者三方共同努力。考慮到食物安全、品質和消費者的接受程度，按新配方製造食物是廣為推薦和採用的方法。利用這個方法減少食物中的糖和脂肪含量，可從而降低市民的整體糖和脂肪攝入量。就選擇更健康的食物而言，實際上是按新配方製造現有食物，把食物中某些成分去除(例如反式脂肪)或減少(例如糖及飽和脂肪)，同時維持食物的味道、質感和保質期等特質。多年來，經過不斷的監察，這方面已取得一些成果。例如，歐盟有報導指飽和脂肪含量在炸薯條中的已減少 30 至 70%，在餅乾中則減少 15 至 18%；而含糖飲料的糖含量則減少 10 至 40%。

海外的經驗顯示，業界生產和推廣既健康又可供安全食用的較低糖及/或脂肪含量的食物，在提升市民的健康水平方面，舉足輕重。就按新

配方製造食物而言，減少食物的糖/脂肪含量的三項主要策略，分別是(一)減少糖和脂肪的含量，不以其他成分代替；(二)使用代替品或代用品；以及(三)減少每份食物的量。例如，英國、荷蘭和加拿大就多種食品訂定減少脂肪含量的目標，供業界遵循。此外，加拿大、英國和其他地方為多種食品提供可以取代糖/脂肪的代替品。最後，不少國家如加拿大、澳洲和部分歐盟成員國(例如英國)建議各公司考慮減少每份食物的量，藉此減少市民攝入糖和脂肪的分量。

有關製造/生產較低糖/脂肪含量的食物的建議

採購較低糖/脂肪含量的配料/食物及訂定減糖/脂肪目標

- (i) 如有選擇，應選用較低糖/脂肪含量的配料。有關資料可請供應商提供，查閱產品的營養標籤，或從一些食物成分資料庫(例如食物安全中心的營養資料查詢系統)獲取。
- (ii) 建立資料庫，以監察食物的糖/脂肪含量。
- (iii) 盡量就各食物類別訂定個別的減糖/脂肪目標。
- (iv) 根據食物安全中心預備的《減少食物中反式脂肪業界指引》中的建議，採購較低總脂肪、飽和脂肪及/或反式脂肪含量的配料。

實踐

- (i) 使用糖/脂肪時，應遵從優良製造規範。如情況許可，務求不超過減糖/脂肪目標。
- (ii) 提供(再)培訓給予廚師/主廚/食品研發人，使他們了解健康飲食之道和產品中較健康的選擇。
- (iii) 在無損食物的質感的情況下，研製低糖及低脂食物，最理想是可以盡量減少使用添加劑。以減少肉餡餅內總脂肪含量為例，可選用較瘦的肉，並可透過調整餡餅皮的脂肪與麵粉比例進一步減少其含量。
- (iv) 設計低糖/低脂食譜時，不但要考慮按新配方所製造之食品的觀感和質感，亦要顧及食品的微生物安全程度及穩定性。為降低食品因減少用糖/脂肪而引致的微生物風險，除使用防腐劑外，還可考慮降低酸鹼度、調低貯存溫度、增加加熱過程或善用包裝技術(例如真空包裝、充氮包裝)。

- (v) 提供更多低糖/低脂食物供顧客選擇。
- (vi) 把糖/糖漿及塗醬/沙律醬與食物分開放置，讓顧客按其口味添加於食物。
- (vii) 提供各種分量的食品或分量較小的食物供顧客選擇。如無法提供分量較小的食物，可建議貯存方法或改良包裝(例如使用密實袋、可重複密封的盒)，令剩餘的食物保存得更好，以便日後食用。
- (viii) 依照《減少食物中反式脂肪業界指引》，生產總脂肪、飽和脂肪及反式脂肪含量較低的食物；提供更多不用油炸，以低脂烹調方法配製的菜式，例如清蒸、烤焗。
- (ix) 只在有需要時才使用糖/脂肪的替代品，以減少食物的糖/脂肪含量。

有關推廣較低糖/脂肪含量的食物的建議

廣告/宣傳資料

- (i) 在公司網頁或宣傳資料上列出各種菜式/產品的糖/脂肪含量，讓消費者知道可選擇糖/脂肪含量較低的食物。
- (ii) 提供小冊子/閱讀材料，講解從整體膳食攝入過量糖/脂肪的不良影響，以及在公司網頁或宣傳資料上列出各種食物的糖/脂肪含量。
- (iii) 遵從世衛的建議，限制高糖/脂肪食物和飲料的市場推銷或廣告宣傳，特別是針對兒童的。

有關產品

- (i) 要為產品就糖/脂肪含量作出“不含”和“低”的聲稱，產品的糖/脂肪含量必須符合本地規例內的有關營養聲稱條件(附件)。
- (ii) 至於一些天然含有高糖分/脂肪而且並不能有目的地按新配方製造的食品(例如甜品、牛油)，應在食品上清晰可閱地述明“世衛建議，遊離糖的攝取量應少於每日所需能量的10%。(或總脂肪介乎 15 至 30%、或飽和脂肪少於 10%、或反式脂肪少於 1%)”或類似的勸諭字句，以及標示進食該食品的一個食用分量所攝入的糖/脂肪分量(參考《預先包裝食物營養標籤的食用分量業界指引》)。
- (iii) 快餐連鎖店和食肆連鎖店應自願在菜單、非預先包裝食物和飲品的標籤、價目表及其他印刷品上提供營養標籤(例如以符號標示)，包括

標示食品的糖/脂肪含量，讓顧客作出知情的選擇。

其他推廣活動

- (i) 提供獎勵(例如優惠券/折扣/贈品/回贈積分)以鼓勵顧客購買/訂購較低糖/脂肪食物。
- (ii) 商店選定一段時間(例如“低糖/脂肪”月)或在店內劃出部分地方(例如小食、甜品、不含酒精飲料)作宣傳較低糖/脂肪食物之用。
- (iii) 鼓勵廚師/主廚和前線員工向顧客提供建議和協助，指導他們如何選擇低糖/脂肪食物。
- (iv) 餐桌上不放置糖漿/糖和含有脂肪/油的佐料和醬料，只在顧客要求時才予以提供。
- (v) 自願提供小食的營養資料(包括糖/脂肪含量)給由香港營養學會管理的有“營”小食資料庫。
- (vi) 向本地中英文報章和雜誌的飲食健康欄供稿，介紹有關按新配方製造的較低糖/脂肪食品。

食物安全中心
風險評估組
2012 年 4 月

附件： 《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第 132W 章)中有關糖/脂肪的聲稱和作出該等聲稱的相應條件

營養素	作出聲稱的條件	
	每100克固體食物	每100毫升液體食物
有“低”字樣的營養素含量聲稱		
總脂肪	不超過3克	不超過1.5克
飽和脂肪	飽和脂肪和反式脂肪酸(兩者合計)不超過1.5克； <u>以及</u>	飽和脂肪和反式脂肪酸(兩者合計)不超過0.75克； <u>以及</u>
	飽和脂肪和反式脂肪酸之和提供不超過10% 能量	
糖	不超過5克	
有“不含”字樣的營養素含量聲稱		
總脂肪	不超過0.5克	
飽和脂肪	飽和脂肪和反式脂肪酸(兩者合計)不超過0.1克	
反式脂肪	反式脂肪不超過0.3克； 飽和脂肪和反式脂肪酸(兩者合計)不超過1.5克； <u>以及</u>	反式脂肪不超過0.3克； 飽和脂肪和反式脂肪酸(兩者合計)不超過0.75克； <u>以及</u>
	飽和脂肪和反式脂肪酸之和提供不超過10% 能量	
糖	不超過0.5克	
營養素比較聲稱		
必須符合25%的最小相對差額； <u>以及</u> 以下的最小絕對差額：		
總脂肪	不少於3克	不少於1.5克
飽和脂肪	飽和脂肪和反式脂肪酸(兩者合計)不少於1.5克	飽和脂肪和反式脂肪酸(兩者合計)不少於0.75克
反式脂肪	不少於0.3克	
糖	不少於5克	