

風險評估研究

第 49 號報告書

本港食物的鈉含量研究

香港特別行政區政府
食物環境衛生署
食物安全中心
2012 年 9 月

本報告書由香港特別行政區政府(下稱“政府”)食物環境衛生署食物安全中心發表。未經食物安全中心書面許可，不得翻印、審訂或摘錄或於其他刊物或研究著作轉載本報告書的全部或部分研究資料。若轉載本報告書其他部分的內容，須註明出處。

本報告書載列的資料由政府編製，只供一般參考。政府已盡力確保該等資料準確，但對於該等資料在任何特定情況下使用的準確性、可靠性或合適性，政府並沒有作出任何明示或隱含的聲明、陳述、保證或擔保。

本報告書亦可能載有由其他人士或機構提供的資料，政府對該等人士或機構以及該等資料並無影響力。政府現明文聲明，政府並沒有核准或認可本報告書內由其他人士或機構提供的資料；對於該等資料，政府概不承擔任何(不論如何導致的)責任或法律責任。

對於任何由本報告書所載資料產生或與其相關的損失或損害，政府概不承擔責任。使用者有責任自行評估本報告書所載的一切資料。

通訊處：

香港金鐘道 66 號

金鐘道政府合署 43 樓

食物環境衛生署

食物安全中心

風險評估組

電子郵箱：enquiries@fehd.gov.hk

目錄

	<u>頁數</u>
摘要	5
目的	8
背景	8
研究範圍	11
研究方法	12
結果及討論	14
結論及建議	21
附件 I： 按食物種類列出非預先包裝食物的鈉含量	23
附件 II： 按食物種類列出預先包裝食物的鈉含量	28
附件 III： 這項研究所涵蓋本地食物的鈉含量與外地的減鈉 目標比較	31
參考文件	32

風險評估研究

第 49 號報告書

本港食物的鈉含量研究

摘要

食物安全中心(下稱“中心”)進行了一項研究，評估一些本地食物(包括非預先包裝和預先包裝)的鈉含量，目的是提高市民和食物業界對有關問題的意識。研究選定的食物是外地衛生當局已訂定減鈉目標的食物，又或是文獻記載鈉含量比較高的食物。我們相信，業界有可能減低這些食物的鈉含量。

研究結果就多種食物現時的鈉含量水平提供一些基線數據，並為業界提供參考基準，以便改良不同種類食物的配方，製造鈉含量較低的食物。

鈉是維持人體機能正常運作的必需元素，但攝入過量可能會損害健康，例如增加患上高血壓和其他相關非傳染病的風險。世界衛生組織建議，鈉攝入限量為每日 2 000 毫克(即 5 克鹽)，以減少罹患冠心病和中風的風險。

研究

2012 年 1 月至 4 月期間，中心從本地食物零售市場、食肆和超級市場收集選定食物組別的非預先包裝和預先包裝食物樣本。此外，中心亦收集了市面上鹽 / 鈉含量較低的同類食物樣本。中心合共分析了 632 個非預先包裝食物項目和 314 個預先包裝食物項目的鈉含量。

非預先包裝食物的鈉含量化驗分析工作，由中心的食物研究化驗所進行，以食物樣本(可食用部分)購買時的狀態，全部逐一分析。至於預先包裝食物，則根據營養標籤的資料進行數據分析。

結果

非預先包裝食物

非預先包裝食物項目的鈉含量差別很大，由“檢測不到”至每 100 克 17 000 毫克不等。在各個組別的食物中，平均鈉含量最高的是“加工蔬菜製品”(每 100 克 5 784 毫克)。至於“亞洲食品和點心”(例如燒賣)和“西式快餐食品”(例如漢堡包)兩個食物組別，研究結果顯示即使同一種食物，平均鈉含量差別也很大。

預先包裝食物

預先包裝食物(鹽除外)的鈉含量由每 100 克 12 毫克至 16 807 毫克不等。在各個組別的食物中，平均鈉含量最高的是“佐料及醬料(鹽除外)”(每 100 克 3 585 毫克)。

高鈉食物減鈉的可行性

用水沖洗鹹菜(例如冬菜)，鈉含量的減幅最高達 37%；用水浸泡，則減幅最高達 66%。一些鹹味開胃菜(例如調味裙帶菜(中華沙律))放入一杯清水(250 毫升)涮洗，鈉含量的減幅最高可達 28%。

為避免消費者攝入過量鈉而影響健康，食物業界可考慮提供更多低鈉的食物，供消費者選擇，以及在銷售點供應無加鹽 / 調味料的食物，又或供應食物時另附調味料。此外，業界可考慮參考外地的減鈉目標，先行改良某些非預先包裝對應或類似食物的配方，例如“漢堡包”、“西式醃製肉腸”。業界亦可參考這些目標，改良一些預先包裝食物的配方，或以這些目標作為參考指引，進口一些預先包裝食物，例如“罐頭茄汁豆”、“番茄醬 / 番茄汁”、“沙律醬”。

結論及建議

許多食物的鈉含量相當高，尤其是漢堡包、西式醃製肉、佐料及醬料。以外地一些同類食物的減鈉目標作為準則，這些食物的鈉含量應可大幅減低。此外，研究結果顯示，同一種類食物的鈉含量差別很大，表示許多食品可採用較少鹽的改良配方製造。最後，沖洗或浸泡鹹菜可減低鈉含量。

給消費者的建議

1. 參考營養標籤，選擇鈉含量較低的食物。
2. 改變飲食習慣，盡量減少在食物添加鹽或含鈉的調味料，例如考慮餐桌不放置鹽瓶或含鈉的調味料，讓味蕾逐漸習慣清淡的口味。
3. 減少進食醃製的鹹菜或鹹味開胃菜。
4. 食用鹹菜或烹調含鹹菜配料的菜式前，用水沖洗及 / 或浸泡醃製的鹹菜，以減低鈉的攝取量。

給業界的建議

1. 研發價格實惠的優質低鈉食物。
2. 參考這項研究所得的本地數據和外地的減鈉目標，以改良食物配方，製造鈉含量較低的食物。
3. 建立公司食品資料庫，以監控所製造食品的鈉含量，並使用便攜式鹽度計，量度非預先包裝食品(如湯、佐料及醬料)的含鹽量。
4. 烹調鹹菜前，用水沖洗或浸泡，以減低鈉含量。

目的

這項研究的目的，是評估一些本地食物(包括非預先包裝和預先包裝)的鈉含量。研究結果可(i)就多種高鈉食物現時的鈉含量水平提供一些基線數據；以及(ii)為業界提供參考基準，以便改良不同種類食物的配方，製造鈉含量較低的食物。

背景

2. 鈉是維持人體機能正常運作的必需元素，但攝入過量可能會損害健康，例如增加患上高血壓和其他相關非傳染病的風險。¹ 近年世界癌症研究基金會的專家報告指出，鹽和鹽醃的食物除了引致高血壓外，還可能會增加罹患胃癌的風險。² 2012年5月，世界衛生組織(下稱“世衛”)公布193個成員國的最新健康統計數字，顯示在全球死亡人數中，13%的死因是由於高血壓所致。中風和冠心病的死者中，估計高血壓的患者分別佔51%和45%。³ 根據外地的經驗，減少在食物添加含鹽或含鈉的配料，或改用鹽／鈉的代替品，便可減低某些食物(例如豉油、即食麵、外賣食物)的鈉含量。⁴

3. 2011年，食物安全中心(下稱“中心”)成立工作小組，制訂一套《降低食物中鈉含量的業界指引》(下稱“《指引》”)。經諮詢業界後，《指引》提出建議，協助業界盡量減少在食物使用鈉(或鹽)。衛生署在香港非傳染病防控策略框架下成立的飲食及體能活動工作小組已把這項措施納入行動計劃書內，作為其中一項行動。⁵

4. 世衛提出從直接和間接兩個來源，取得食物的鈉含量資料。直接來源包括國家和地區的食物成分數據庫，其他國家的修訂數據庫，以及直接分析食物。間接來源包括業界提供的數據，審閱食物標籤，食品公司和食肆的網站，以及文獻的研究數據。¹

5. 外地已收集多種不同食物的鈉含量資料。舉例來說，澳洲新西蘭食品標準管理局曾進行分析研究，化驗分析 363 種預先包裝和外賣食物的鈉含量。⁶ 渥太華公眾利益科學中心根據食物標籤或相關食肆網站提供的資料，分析了 264 種預先包裝食物和 50 種食肆食物的鈉含量。⁷ 紐約市健康與心理衛生局根據美國大型快餐連鎖店網站的資料，分析在這些連鎖店購買的方便午餐的鈉含量。⁸ 這方面的工作有助各地政府了解當地食物的鈉含量，以便制訂減鈉政策。

6. 至於香港，為鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食品，政府自 2010 年 7 月起，實施營養資料標籤制度，規定所有預先包裝食物都必須在營養標籤上標示鈉含量。如食物的鈉含量符合指明規定，便可作出“低鈉 / 鹽”、“很低鈉 / 鹽”及“不含鈉 / 鹽”的營養聲稱。⁹

7. 過往有幾份關於本地食物鈉含量的報告，例如 2009 年消費者委員會聯同中心發表有關本地鹹味小食的鈉含量研究報告。¹⁰ 不過，該項研究只集中檢測鹹味小食。此外，數項與食物營養素有關的風險評估研究(例如本地食物的反式脂肪酸含量(三)，以及香港常見非預先包裝飲品的營養素含量)都有檢測本地食物的鈉含量，但沒有進一步深入討論。^{11、12} 這些食物的鈉含量資料已收錄在網上資料庫營養資料查詢系統。然而，至今缺乏進行有關本地食物鈉含量的系統性研究。

鈉的膳食來源

8. 鹽和鈉兩個字經常用作同義字，但以重量計算，鹽的成分是 40% 鈉和 60% 氯(1 克氯化鈉含約 393 毫克鈉)。不過，本港市面上有些鹽產品可能以其他成分，例如氯化鉀(可用作增味劑)，代替部分氯化鈉。根據營養資料標籤制度標示為“減鈉鹽”的鹽產品，鈉含量通常較一般同類產品至少低 25%。

9. 鈉天然存在於植物及動物源性食物和飲用水中。不過，市民從膳食攝入的鈉主要來自佐料及醬料，例如鹽、豉油和蠔油。此外，鈉可能來自加工食物的添加劑，例如硝酸鈉(防腐劑)和谷氨酸一鈉(俗稱味精的增味劑)。⁴

10. 一般人從膳食攝入鈉的主要來源取決於膳食模式。以本港市民來說，飲食習慣大多是中西合璧的。世衛指出，從西式膳食攝入的鈉主要來自加工食物的鹽(約佔 75%)。至於亞洲國家，從膳食攝入的鈉主要來自烹調或進食時在食物添加的鹽。傳統中菜方面，超過 70% 的鹽是在烹調

時加入食物的，其餘的則來自烹調菜式所用的豉油和鹹菜。¹³ 2012 年 4 月，一些報章頭條引述本港一所大學的報告，指港人的鹽攝入量達每日 10 克，超過世衛建議鹽攝入量每日少於 5 克(即少於約 2 000 毫克鈉)的水平。¹³

鈉的生理功能

11. 鈉是維持人體機能正常運作的必需元素，有助保持體內細胞外液和酸鹼平衡。鈉又是神經傳導和肌肉收縮的必不可少物質。¹⁴

12. 腎臟負責調節人體內的鈉含量。鈉水平偏低時，腎臟會貯存鈉；相反，鈉水平偏高時，則會經尿液排出多餘的鈉。當腎臟的排鈉量不足，鈉和體液會積存在體內，可能引致高血壓，增加罹患冠心病和中風的風險。有些人對鈉較為敏感，身體較容易貯存鈉，患上高血壓的風險可能會較高。¹⁴

鹽 / 鈉攝入量的安全參考值

13. 根據世衛的資料，鹽攝入量與血壓兩者存在劑量反應和直接的關係，因此，即使飲食習慣“健康”，減少攝入鹽會對身體有額外的益處。從膳食攝入鹽的分量由每日 10 克減至 5 克，估計整體中風比率會下降 23%，罹患心血管系統疾病的比率則會下降 17%。儘管現時各國對高鈉食物仍沒有劃一的定義，但如食物的鈉含量是每 100 克超過 600 毫克，一些國家(例如英國)或會把這些食物列為高鈉食物。¹⁵ 無論如何，消費者應以世衛的建議作為標準，即鈉攝入量每日少於 2 000 毫克。¹³

食物中的鈉

14. 在食物加工時，鹽具有多種功用。食物添加鹽，可改變食物的口感和味道(例如增加甜味和遮蓋金屬味)。鹽亦可抑制微生物生長，延長食物的保質期和改善食物的質感(例如調控麵團的黏性和使瘦肉更嫩滑)。⁴

國際間和本港監察食物鈉含量的情況

15. 要確保食物安全，實有賴政府、業界及消費者三方共同努力。世衛建議成員國在策劃和實行干預措施減低全民的鈉攝入量時，可採取一些策略，包括舉辦提高公眾意識的運動、實施法規、推行食物標籤、訂定食物類別的營養基準、改良食物配方及進行其他多項工作。¹³

16. 2012 年 7 月，世衛制定了一套預防和控制非傳染性疾病的指標和全球自願性目標，建議人均鹽攝入量從 2010 年到 2025 年相對減少 30%，以達到每日攝入量少於 5 克的目標。世衛認為，實施一些減鹽干預措施，例如改良加工食物的配方，以減低含鹽量，便可實現這個目標。¹⁶

17. 考慮到食物安全、品質和消費者接受程度，業界廣泛採用改良食物配方的做法，以減少一般人從食物攝入鈉的分量。¹⁷ 以下三項措施可在一段時間內把食物的鈉含量減至最低水平：(i)逐漸減少或除去鹽 / 鈉的分量；(ii)改用鹽 / 鈉的代替品；以及(iii)調整食品的包裝大小。

18. 眾所周知，鹽對食物產生的作用和功用視乎食物性質而定，因此，訂定不同食物的減鈉目標是一項複雜的工作。雖然如此，世界各地(例如英國、加拿大、紐約市)已訂定不同類別食物的減鈉目標，並鼓勵業界在未來數年內達到這些目標。食物的味道逐漸減淡，味蕾便會慢慢適應新口味。澳洲進行的一項麵包鈉含量研究顯示，麵包的鈉含量在 6 個星期內逐漸減少 25%，醫院的病人絲毫不覺。加拿大、美國、英國及澳洲一直倡議訂定不同種類食物的國家減鈉目標，逐漸減少食物的鈉含量。^{4、17、18、19、20}

19. 中心擬備了一套《指引》，與這份報告一併公布。《指引》的目的是鼓勵業界研發鈉含量較低且較健康的食物。《指引》提出三項主要建議：(i)在不影響食物質量的原則下，採購鈉含量較低的配料或研發更多創新而鈉含量較低的食物配方；(ii)以香草和香料等其他佐料代替鹽 / 鈉；(iii)調整食品的包裝大小，以減少每次食用時攝入鈉的分量。

研究範圍

20. 這項研究涵蓋外地衛生當局已訂定減鈉目標的食物及 / 或文獻記載鈉含量比較高的食物。這些食物分為 9 個組別：(i)佐料及醬料；(ii)加工肉類製品；(iii)加工蔬菜製品；(iv)零食；(v)烘焙食品；(vi)湯及濃縮湯料；(vii)西式快餐食品；(viii)亞洲食品和點心；以及(ix)其他食品(包括屬非預先包裝食物的即食齋和冷盤 / 開胃菜，以及屬預先包裝食物的穀類早餐)。

研究方法

抽樣工作

21. 2012 年 1 月至 4 月期間，中心從本地食物零售市場、食肆和超級市場收集市民經常食用的食物樣本。中心合共收集了 632 個非預先包裝食物項目和 314 個預先包裝食物項目。表 1 按抽樣的 9 個食物組別列出食物種類和食物項目的數目。至於每個食物種類涵蓋的食物名單，非預先包裝食物載於附件 I，預先包裝食物則載於附件 II。

表 1. 按這項研究抽樣的 9 個食物組別列出食物種類和食物樣本的數目

食物組別	非預先包裝食物 種類數目(項目數目)		預先包裝食物 種類數目(項目數目)	
佐料及醬料	5	(30)	10	(62)
加工肉類製品	11	(80)	6	(40)
加工蔬菜製品	3	(29)	3	(15)
零食	7	(81)	8	(66)
烘焙食品	8	(80)	4	(36)
湯及濃縮湯料	4	(60)	3	(25)
西式快餐食品	6	(67) †	4	(23)
亞洲食品和點心	13	(185) †	4	(35)
其他食品	2	(20)	2	(12)
總計	59	(632) †	44	(314)

† 非預先包裝食物項目總數，包括 624 個個別食物項目，以及其中 2 個食物組別 8 種以平均值計算鈉含量的食物(每種抽取 8 至 12 個樣本，即合共 77 個樣本)。

22. 把上述一些食物組別(即“烘焙食品”、“加工肉類製品”、“零食”和“西式快餐食品”)列入研究範圍內，原因是外地衛生當局已訂定這些組別食物的減鈉目標。至於其他食物組別(即“佐料及醬料”、“加工蔬菜製品”、“湯及濃縮湯料”和“亞洲食品和點心”)，則是根據文獻(包括中心先前進行的

研究)記載鈉含量比較高的本地食物。如食物組別涵蓋的食物品種較多，採樣的限額會相應提高。

23. 這項研究分析的非預先包裝食物通常是沒有營養標籤的即食或外賣食物(例如薯條)。相反，預先包裝食物除了獲豁免(例如小量豁免制度的食品)外，全部附有有效營養標籤，消費者可即時食用(例如薯片)或須進一步配製／處理(例如冷藏點心)。某些種類的非預先包裝食物(例如炸薯)和預先包裝食物(例如豉油類)如有原味／無加鹽或低鹽／低鈉或減鹽／減鈉口味，亦包括在研究範圍內。

24. 為收集各種各樣較高鈉食物的樣本，每個食物種類一般包含 3 至 17 個不同品種的食物項目。此外，為方便說明同一種食物減鈉／鹽的可行性，中心詳細研究了“西式快餐食品”組別其中 2 個種類和“亞洲食品和點心”組別其中 6 個種類的選定食物，即每種食物在約 8 至 12 個處所收集樣本(見附件 I)。在同一種類的食物中，這些食物較為常見及／或現時食物成分資料庫的數據顯示這些食物的鈉含量比較高，所以選定這些食物。

化驗分析和數據收集

非預先包裝食物

25. 中心人員協助抽取食物樣本、量度重量和拍攝樣本的數碼照片。食物樣本在港島、九龍和新界不同地點的超級市場、乾貨店、新鮮糧食店和食肆等購買。抽取同一種類食物的樣本時，盡量根據以下準則選定食物業處所：(i)避免在同一零售連鎖店的不同零售點抽取樣本；以及(ii)避免在同一零售點抽取數目超過限額三分之一的樣本(這項準則不適用於有原味／無加鹽口味的食物和 8 種選定食物)。

26. 非預先包裝食物的鈉含量化驗分析工作由食物研究化驗所(下稱“化驗所”)負責。在分析食物營養素方面，化驗所經驗豐富。首先量度食物樣本的重量，然後逐一分析樣本可食用部分的鈉含量。樣本經勻質化和酸消解後，採用電感耦合等離子體原子發射光譜法(ICP-OES)測定鈉含量。

預先包裝食物

27. 在不同超級市場或便利店購買同一種類食物的樣本時，盡量依循以下準則：(i)避免抽取同一牌子不同包裝的樣本(例如 200 克裝對 300 克裝)；以及(ii)同一牌子避免抽取多於一個樣本(這項準則不適用於有原

味 / 無加鹽或低鹽 / 低鈉 / 減鹽 / 減鈉等多種口味的食物)。預先包裝食物沒有進行化驗檢測。

數據分析

28. 食物的鈉含量以可食用部分每 100 克若干毫克標示，每個食物種類分別按非預先包裝食物和預先包裝食物列出固體和液體每 100 克的平均鈉含量和含量範圍。此外，因應情況，把各個種類食物的平均鈉含量與外地機構訂定的同類食物減鈉目標作比較。

非預先包裝食物

29. 化驗所根據食物樣本購買時的狀態逐一分析其鈉含量。低於檢測限(每 100 克 0.4 毫克)的數值標示為“檢測不到”，介乎檢測限與定量限(每 100 克 1.0 毫克)的數值則標示為“微量”。計算同一種食物的鈉含量平均數值時，“檢測不到”和檢出“微量”鈉的樣本以每 100 克 0 毫克計算。

30. 此外，報告亦列出“亞洲食品和點心”及“西式快餐食品”兩個組別 8 種選定食物的平均鈉含量和含量範圍。

預先包裝食物

31. 預先包裝食物根據營養標籤的資料進行數據分析，並記錄與鈉 / 鹽相關的營養聲稱的資料。

結果及討論

非預先包裝食物的鈉含量

32. 這項研究檢測了 9 個組別 59 類合共 632 個非預先包裝食物項目(包括 624 個個別食物項目和 8 種選定食物(每種抽取 8 至 12 個樣本))。檢測結果顯示，不同組別以至同一組別食物的鈉含量有所差別。

9 個組別食物的鈉含量

33. 9 個組別食物的化驗分析結果載於表 2，詳細數據則載於附件 I。鈉含量最高的組別是“加工蔬菜製品”(每 100 克 5 784 毫克)。檢測結果與現

有的食物成分資料庫的數據相符，加工蔬菜製品 / 鹹菜的鈉含量可高達每 100 克數千毫克。

表 2. 非預先包裝食物 9 個組別的鈉含量

食物組別	項目數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
		平均含量	標準差	最低含量	最高含量
佐料及醬料	30	1 183	1 137	310	4 600
加工肉類製品	80	1 225	1 250	280	6 800
加工蔬菜製品	29	5 784	4 397	380	17 000
零食*	81	935	1 630	0	9 800
烘焙食品	80	315	176	1	660
湯及濃縮湯料	60	343	132	160	810
西式快餐食品*§	67	488	167	130	850
亞洲食品和點心*§	185	361	142	3	900
其他食品	20	715	359	300	1 400
總計	632†				

註：

* 表示包括無加鹽或另附醬料的食物(盡量在同一店鋪收集)，例如薯條、果仁和蒸腸粉。

§ 表示包括從不同店鋪抽取的 8 至 12 個食物樣本的平均含量。“西式快餐食品” — 肉醬意粉、漢堡包；“亞洲食品和點心” — 鹹魚雞粒炒飯、沙爹牛肉飯、味菜排骨炒麵、蝦餃、燒賣(蝦肉 / 牛肉)和煎蘿蔔糕。

† 總數包括 624 個個別項目和其中 2 個食物組別 8 種選定食物(每種抽取 8 至 12 個樣本，合共 77 個樣本)。

8 種選定食物的鈉含量

34. 8 種選定食物的平均鈉含量介乎每 100 克 269 毫克(沙爹牛肉飯)至 598 毫克(燒賣)不等(見表 3)。整體來說，同一種食物的鈉含量差別很大。這正好說明不同製造商生產同一種食物，鈉含量有所差異，視乎所用的

配方而定。業界可使用便攜式鹽度計，量度湯、佐料及醬料等非預先包裝食物的含鹽量，作為日常監控措施。

表 3. 8 種選定非預先包裝食物的鈉含量

食物	樣本數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
		平均含量	標準差	最低含量	最高含量
亞洲食品 and 點心					
鹹魚雞粒炒飯	12	401	58	280	520
沙爹牛肉飯	10	269	67	150	400
味菜排骨炒麵	10	519	131	370	770
燒賣	9	598	138	330	800
煎蘿蔔糕**	10	415	55	320	520
蝦餃	10	473	96	340	650
西式快餐食品					
漢堡包	8	445	128	340	720
肉醬意粉	8	310	76	200	400
總計	77				

註：

** 表示有些樣本可能另附醬料，沒有分析醬料的鈉含量。

預先包裝食物的鈉含量

35. 這項研究記錄了 9 個組別 44 類合共 314 個預先包裝食物標籤的營養資料。從資料顯示，不同組別以至同一組別食物的鈉含量有所差別。表 4 列出 9 個組別食物的平均鈉含量(附件 II 按食物種類列出各種食物的鈉含量詳細數據)。

9 個組別食物的鈉含量

36. 預先包裝食物(鹽除外)的鈉含量由每 100 克 12 毫克至 16 807 毫克不等。在各個食物組別中，平均鈉含量最高的是“佐料及醬料(鹽除外)”(每 100 克 3 585 毫克)。

表 4. 預先包裝食物 9 個組別的鈉含量

食物組別	項目數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
		平均含量	標準差	最低含量	最高含量
佐料及醬料(鹽除外)*	53	3 585	3 859	275	16 807
鹽	4	32 365	12 385	13 800	39 000
有味鹽	5	30 207	5 926	21 400	37 900
加工肉類製品*	40	1 078	1 085	61	6 800
加工蔬菜製品	15	2 177	2 626	500	10 100
零食†	66	1 120	1 254	167	8 121
烘焙食品	36	399	234	52	1 211
湯及濃縮湯料†*	25	2 183	3,278	58	10 110
西式快餐食品*	23	483	227	164	1 230
亞洲食品和點心	35	1 228	956	187	3 616
其他食品	12	295	198	12	623
總計	314				

註：

* 表示包括附有鹽／鈉相關的營養素含量聲稱及／或營養素比較聲稱的食品。

† 表示同一食品備有不同鈉含量系列，或消費者可添加含鈉的醬料／調味料。

減低中菜或亞洲菜常用作配料的加工蔬菜的鈉含量

37. 研究發現，中菜常用的某些“醃菜”或鹹菜(例如梅菜、冬菜)和一些亞洲食品(例如韓式泡菜、調味裙帶菜(中華沙律))的鈉含量甚高，以購買時的狀態來說，鈉含量介乎每 100 克 1 000 毫克至 8 500 毫克不等(見附件 II)。一些研究結果顯示，各種罐頭和包裝蔬菜(例如粟米、豆)經過瀝乾、

沖洗及 / 或浸泡等處理程序後，鈉含量的減幅為約 40%。⁴ 有關中菜或亞洲菜常用的醃菜或鹹菜經處理後鈉含量的減幅，目前並沒有數據，因此，化驗所進行了小規模實驗，了解這些食品用飲用水沖洗及 / 或浸泡後鈉含量的減幅百分比。

用作配料的鹹菜

38. 中心選出合共 7 種本地菜式常用的“醃菜”進行實驗。按照慣常做法，“醃菜”烹調前用水沖洗 / 浸泡一段長短不同的時間，以評估鈉含量的減幅百分比。這 7 種“醃菜”每種 3 個樣本經處理後鈉含量的減幅範圍載於表 5。

表 5. 7 種鹹菜用水沖洗 / 浸泡後鈉含量的減幅

鹹菜	樣本數目	處理前 每 100 克的 鈉含量(毫克) (計算結果)	處理後鈉含量的減幅範圍(%)		
			沖洗 10 秒	浸泡 5 分鐘	浸泡 30 分鐘
榨菜	3	4 900 – 6 500	2.1 – 4.4	1.5 – 5.6	13 – 19
鹹酸菜	3	2 000 – 2 600	3.5 – 21	9.1 – 14	21 – 29
冬菜	3	6 500 – 7 700	26 – 37	17 – 30	57 – 62
大頭菜	3	6 500 – 7 000	5.3 – 6.6	24 – 27	54 – 63
鹹梅菜	3	7 800 – 8 700	10 – 25	31 – 39	48 – 55
甜梅菜	3	6 200 – 8 200	9.6 – 17	34 – 45	56 – 66
雪菜 / 雪裡蕻	3	3 600 – 4 200	14 – 17	21 – 24	29 – 49

39. 實驗結果顯示，醃菜以流動的清水沖洗 10 秒，鈉含量的減幅為約 2.1% 至 37%，視乎醃菜的種類而定。另一方面，“醃菜”用水浸泡 5 至 30 分鐘，鈉含量的減幅為 1.5% 至 66%。浸泡時間越長，減幅通常越大。鈉含量減幅的差異受多種因素影響，例如醃菜表面是否有鹽和醃菜表面的面積等。實驗結果說明，業界或消費者以醃菜作為其中一種配料，烹調本地家常菜式(例如冬菜蒸牛肉餅、榨菜肉絲麵)，可先用水沖洗 / 浸泡鹹味配料，並倒去沖洗 / 浸泡的水。

其他菜式或鹹味開胃菜

40. 中心選出兩款亞洲食肆受歡迎的亞洲鹹味開胃菜(即韓式泡菜和調味裙帶菜(中華沙律))，並按照一些市民外出用膳時的做法，用水涮洗鹹味開胃菜一段長短不同的時間，以評估鈉含量的減幅百分比。這些開胃菜經處理後鈉含量的減幅範圍載於表 6。

表 6. 兩款鹹味開胃菜用水涮洗後鈉含量的減幅

鹹味開胃菜	樣本數目	處理前 每 100 克的 鈉含量(毫克)	處理後鈉含量的減幅範圍(%)	
			涮洗 + 瀝乾 (共 5 秒)	涮洗 + 瀝乾 (共 10 秒)
韓式泡菜	3	680 – 870	12 – 28	22 – 25
調味裙帶菜 (中華沙律)	3	640 – 730	16 – 23	25 – 27

41. 實驗結果顯示，開胃菜放入一杯清水(約 250 毫升)涮洗 5 至 10 秒，鈉含量的減幅為約 12% 至 28%，視乎涮洗時間和鹹味開胃菜的種類而定。涮洗時間越長，減幅通常越大。

自行在食物添加鹽或含鈉醬料 / 調味料

非預先包裝食物

42. 《指引》提出的其中一項建議，是鼓勵業界在銷售點供應無添加鹽或含鈉醬料 / 調味料的食物。這項研究收集了一些含鹽 / 鈉的食物樣本，以及同類食物無添加醬料的樣本，一併進行分析，結果發現這些食物的鈉含量可大幅減低。舉例來說，加鹽和無加鹽薯條的鈉含量分別為每 100 克 200 毫克和 55 毫克(中裝薯條每包重約 100 克)，鹽焗和無加鹽焗夏威夷果仁的鈉含量分別為每 100 克 120 毫克和 1.2 毫克。

預先包裝食物

43. 《指引》提出的另一項建議，是鼓勵業界提供更多低鈉口味的食物，供消費者選擇。根據這項研究，附有營養素比較聲稱或備有不同口味的食物便是其中一些例子(例如少鹽脆片的鈉含量為每 100 克 250 毫克，普通脆片則為 500 毫克)。此外，研究發現某個牌子的罐頭忌廉蘑菇湯備有

3 種不同鈉含量的口味(即分別為每 100 克 342 毫克、542 毫克和 691 毫克)。

44. 《指引》還提出一項建議，就是鼓勵業界提供食物時另附調味料。例如一款點心和一款擠壓類小食另附調味料，並在營養標籤標示調味料本身的鈉含量。此舉讓消費者可按個人口味選擇添加部分調味料或不加調味料。以上述一款點心來說，135 克的鈉含量為 694 毫克，而內附一小包重 5 克的調味料，鈉含量已達 192 毫克。至於上述一款擠壓類小食，每一食用分量(約 43 克)的鈉含量為 260 毫克，但添加調味料(約 2 克)後，總鈉含量將倍增至約 410 毫克。這些例子說明，自行在食物添加鹽或含鈉的調味料，可大大影響個人的鈉攝入量。

本地食物的鈉含量與其他參考數據比較

英國訂定的“高”鈉和“低”鈉食物的準則

45. 英國國民保健服務處把鈉含量為每 100 克超過 600 毫克的食物列為高鈉食物，鈉含量為每 100 克 300 毫克或以下的食物則列為低鈉食物。¹⁵ 根據這個準則，在 632 個非預先包裝食物樣本和 314 個預先包裝食物樣本中，屬於高鈉的食物分別佔約 28% (即 180 個)和 57% (即 178 個)，屬於低鈉的食物則分別佔約 27% (即 169 個)和 15% (即 46 個)。這個對比差異表示，即使是一些通常被視為高鈉的食物(例如“零食”、“亞洲食品和點心”)，業界也可提供鈉含量較低且較健康的同類食物。

外地的減鈉目標

46. 加拿大、紐約市和英國的衛生當局一直倡議訂定不同種類食物的國家減鈉目標，逐漸減低食物的鈉含量。¹⁷⁻²⁰ 附件 III 比較這項研究分析的一些食物的平均鈉含量(和最高鈉含量)和上述衛生當局訂定的對應或類似食物的減鈉目標，結果顯示許多食品的鈉含量偏高，尤其是漢堡包、西式醃製肉腸和佐料及醬料。以外地的減鈉目標作為準則，這些食品的鈉含量仍可予減低。

47. 在食物加工時，鹽 / 鈉具有多種功用，例如改變食物的口感和味道，以及抑制微生物生長。⁴ 考慮到食物安全、品質和消費者接受程度，當局鼓勵業界着手監控上述食品的鈉含量，特別是針對純粹為增加食物的味道而添加鹽 / 鈉的做法，作為減鈉的第一步。此外，業界可參考外地的

減鈉目標，改良一些預先包裝食物的配方，製造較低鈉的食物，或以這些減鈉目標作為參考指引，進口一些較低鈉的預先包裝食物。

研究的局限

48. 根據這項研究的結果，難以評估本港市民從膳食攝入鈉的分量。如油脂、乳類製品、新鮮水果及蔬菜、飲品和高糖分食品／甜點等食物的鈉含量一般較低，並沒有列入研究範圍內。此外，每個種類食物的樣本數目有限，未必能實際反映食物的鈉含量。時令食品方面，有些供應量少，有些則根據營養資料標籤制度獲少量豁免而無須附有營養標籤，所以樣本數目可能不足。

49. 這項研究並沒有對預先包裝食物進行直接化學分析。然而，根據營養資料標籤制度，食品公司應已進行品質控制工作，確保營養標籤的資料準確無誤。此外，一些食物懷疑違反營養資料標籤制度的規定，已轉交執法組別跟進，其資料並沒有在這項研究中採用。

結論及建議

50. 許多食物的鈉含量相當高，尤其是漢堡包、西式醃製肉、佐料及醬料等。以外地一些同類食物的減鈉目標作為準則，這些食物的鈉含量應可大幅減低。此外，研究結果顯示，同一種類食物的鈉含量差別很大，表示許多食品可採用較少鹽的改良配方製造。最後，沖洗或浸泡鹹菜可減低鈉含量。

給消費者的建議

51. 建議市民：

- (a) 參考營養標籤，選擇鈉含量較低的食物。
- (b) 改變飲食習慣，盡量減少在食物添加鹽或含鈉的調味料，例如考慮餐桌不放置鹽瓶或含鈉的調味料，讓味蕾逐漸習慣清淡的口味。
- (c) 減少進食醃製的鹹菜或鹹味開胃菜。

- (d) 食用鹹菜或烹調含鹹菜配料的菜式前，用水沖洗及 / 或浸泡醃製的鹹菜，以減低鈉的攝取量。

給業界的建議

52. 建議業界：

- (a) 研發價格實惠的優質低鈉食品。
- (b) 參考這項研究所得的本地數據和外地的減鈉目標，以改良食物配方，製造鈉含量較低的食物。
- (c) 建立公司食品資料庫，以監控所製造食品的鈉含量，並使用便攜式鹽度計，量度非預先包裝食品(如湯、佐料及醬料)的含鹽量。
- (d) 烹調鹹菜前，用水沖洗或浸泡，以減低鈉含量。

附件 I：按食物種類列出非預先包裝食物的鈉含量

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
佐料及醬料		30	1 183	1 137	310	4 600
燒味／卤味的醬汁	(叉燒汁／燒味汁／卤味汁、薑蓉／薑葱蓉)	6	2 885	1 495	310	4 600
咖喱醬汁	(印式、日式、泰式)(連固體材料)	6	635	135	390	790
白汁	(含蘑菇、粟米等)(連固體材料)	6	485	75	410	580
亞洲醬汁	(越式甜酸汁、肉塊的醬汁)	6	1 300	597	400	2 100
其他肉類醬汁	(黑椒汁、洋葱汁、燒汁)	6	612	229	380	880
加工肉類製品		80	1 225	1 250	280	6 800
燒鹵雞肉	(豉油雞)	7	570	262	320	970
燒鹵鴨肉／燒鹵鵝肉	(鹵水鴨／鹵水鵝、燒鴨／燒鵝)	9	738	347	360	1 400
其他燒鹵家禽	(鹵水乳鴿、燒乳鴿)	7	669	301	280	1 000
燒鹵豬肉	(燒肉／乳豬、叉燒)	9	691	193	350	970
其他燒鹵豬肉產品	(臘肉、鹵水豬肉(豬耳、豬手／豬腳、豬脰))	7	1 199	475	590	1 800
亞洲醃製肉腸	(廣東臘腸／臘腸、紅腸)	5	1 754	775	870	2 700
西式醃製肉腸	(肉腸、芝士腸、司華力腸、豬肉腸、雞肉腸)	4	933	70	840	1 000
即食鹵水內臟	(牛雜、雞潤)	4	585	283	330	990
即食肉丸	(魚蛋／炸魚蛋、牛丸／牛筋丸、貢丸、墨魚丸、蝦丸)	10	744	205	420	980
醃製魚類及海產	(鹹魚、乾貝、蝦米)	9	4 089	1 776	1 700	6 800
醃製／鹵水蛋	(茶葉蛋／鹵水雞蛋、鹹鴨蛋、皮蛋)	9	1 002	478	430	1 900
加工蔬菜製品		29	5 784	4 397	380	17 000
醃製葉菜	(鹹酸菜、雪菜／雪裡蕪、梅菜、冬菜)	14	8 529	3 682	3 100	17 000

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)		
			平均含量	標準差	最低含量 最高含量
醃製非葉菜	(酸蕎頭 / 醃製薑、醃芥菜頭 / 大頭菜、榨菜)	9	4 683	3 758	380 11 000
亞洲醃菜	(韓式泡菜、日式醃蘿蔔)	6	1 033	252	630 1 300
零食		81	935	1 630	0 9 800
炸薯	(薯條*、薯餅、薯角)	13	370	269	20 690
爆谷	(口味：牛油味、朱古力味、原味、焦糖味)	8	164	272	0 730
鹹味果仁	(腰果、杏仁、花生、開心果、葵花籽仁*、松子仁*、夏威夷果仁*)	13	266	419	0 1 500
醃製水果	(檸檬乾、八仙果、加應子、話梅、陳皮)	8	4 280	3 632	940 9 800
肉乾 / 醃製肉類小食	(牛肉乾、豬肉乾 / 豬肉鬆、炸雞塊、雞翼、香腸、牛雜小食、炸大腸、炸魚皮)	13	847	380	390 1 600
醃製海產類小食	(魷魚絲、焗魷魚、沙爹 / 咖喱八爪魚 / 墨魚)、燒魚乾、即食元貝、咖喱螺頭)	11	1 321	671	470 2 200
其他鹹味小食	(咖喱魚蛋、碗仔翅、臭豆腐、煎釀三寶、魚肉燒賣、雞蛋仔)	15	423	198	150 840
烘焙食品		80	315	176	1 660
無餡麵包 / 蛋糕	(白麵包、麥包、豬仔包)、(雪芳蛋糕、牛油蛋糕)	12	350	180	56 630
有肉餡的麵包 / 薄餅麵包	(腸仔包、吞拿魚包、腿蛋包、芝士火腿包、肉鬆包)	13	462	136	260 650
無肉的有餡麵包	(蒜蓉包、雞尾包、菠蘿包、椰絲奶油包)	11	244	93	110 430
撻 / 批	(蛋撻 / 葡撻、椰撻、雞肉批 / 牛肉批、蘋果批 / 香芋批)	11	236	112	48 440
中式餅點	(杏仁餅、合桃酥、牛耳、炒米餅、光酥餅、花生酥、皮蛋酥、老婆餅)	12	93	80	1 220
酥餅	(中式咖哩角、東南亞式咖哩角、牛角包 / 牛角酥)	9	447	101	270 600
油炸麵團食品	(牛蒡酥 / 油炸鬼、冬甩)	5	420	221	230 660
西式曲奇餅	(曲奇餅)	7	356	112	180 480

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
湯及濃縮湯料		60	343	132	160	810
中式老火湯	(菜乾湯、紅蘿蔔粟米豬骨湯、合掌瓜瘦肉湯等)	15	225	53	160	380
中式滾湯	(蛋花湯、胡椒豬肚湯、魚肚羹)	15	379	94	300	640
西式湯 / 西式濃湯	(羅宋湯、牛尾湯、雜菜湯、忌廉蘑菇湯、周打魚湯、酥皮忌廉湯、南瓜湯)	15	335	56	230	460
其他湯	(海鮮冬蔭湯、海南雞飯的湯、酸辣湯、麵豉湯)	15	433	183	210	810
西式快餐食品		67	488	167	130	850
意粉	(包括千層麵、通心粉、意大利雲吞等)(不同配料 / 醬汁：肉醬§、芝士、肉丸、墨汁、蔬菜、海鮮等)	15	336	99	150	460
漢堡包	(不同餡料：漢堡飽§、魚肉、雞肉、牛肉、雞蛋、芝士、素食)	16	528	164	230	760
熱狗	(連香腸)	6	610	182	420	850
薄餅	(不同配料：芝士、肉類、肉腸、海鮮、蔬菜、夏威夷式)	10	594	94	400	790
三文治	(不同配料：碎蛋及蛋黃醬、火腿、芝士、吞拿魚、牛肉、雞肉)	10	539	156	350	760
其他西式快餐食物	(法式鹹批、墨西哥粟米餅 / 捲餅)	10	423	148	130	630
亞洲食品和點心		185	361	142	3	900
炒飯	(鹹魚雞粒炒飯§、生炒牛肉 / 雞絲飯、西炒飯、福建炒飯、瑤柱蛋白炒飯、鮮茄牛肉炒飯、糯米飯)	15	322	105	160	480
白飯配餸	(沙爹牛肉飯§、時菜牛肉、滑蛋蝦仁、焗蘿蔔牛腩、枝竹火腩、粟米肉粒、鮮茄牛肉、咖喱牛腩等)	15	206	76	110	340
有配料的粥	(皮蛋瘦肉、柴魚花生、及第、艇仔、魚片、豬紅、牛肉、生菜鯪魚球、豬潤)	12	283	59	210	420
炒粉麵	(包括河粉、即食麵、米粉、烏冬)(味菜排骨炒麵§、時菜牛肉炒河、豉椒排骨 / 牛肉炒麵、涼瓜牛肉炒麵、炒貴刁、廈門 / 星洲炒米等)	14	412	112	240	650

附件 I

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
有魚類 / 肉類製品的湯粉(魚蛋湯麵、牛腩河粉、沙爹牛肉即食麵、五香肉丁即食麵) 麵 / 撈麵		15	426	123	200	620
餃子湯粉麵 / 撈麵	(魚皮餃粗麵、水餃幼麵、菜肉雲吞油麵、白菜豬肉餃上海麵、雲吞河粉)	15	385	120	230	650
其他湯粉麵	(雪菜肉絲湯米粉、榨菜肉絲湯米粉、日式牛肉拉麵、越式扎肉河粉等)	14	387	106	170	630
腸粉 / 粉卷類點心	(淨腸粉、齋腸粉、牛肉腸粉、蝦米腸粉、鮮蝦腸粉、炸兩、叉燒腸粉、雞絲粉卷)**	17	242	140	3	530
餃子類點心	(蝦餃§、香茜餃、豆苗餃、潮州蒸粉果、上素蒸粉果、小籠包)**	14	416	80	270	560
包裹米飯 / 糰子類點心	(菜飯、糯米雞 / 珍珠雞、裹蒸糰 / 鹹肉糰、鹼水糰)	10	309	143	15	530
蒸包類點心	(燒腩卷、素菜包、大包、菜肉包、雞包仔、叉燒包、糯米包 / 卷)	15	367	75	250	540
其他蒸類點心	(燒賣§、山竹牛肉 / 牛肉球、排骨 / 肉排、豉汁鳳爪、魚雲、鯪魚球、金錢肚、牛栢葉、豉汁鮮魷、雞扎、鴨腳扎等)**	13	556	145	400	900
煎炸及烘焙類點心	(煎蘿蔔糕§、春卷、炸鯪魚球、炸海鮮卷、齋春卷、炸雲吞 / 錦鹵雲吞、蔥油餅、芋頭糕、鍋貼、鹹水角、芋角、蘿蔔絲酥餅、皮蛋酥等)**	16	399	158	160	690
其他食品		20	715	359	300	1 400
即食齋	(素魚、素牛、素家禽、素叉燒)	10	567	173	300	900
冷盤 / 開胃菜	(日式八爪魚仔、鹹花生、白雲鳳爪、海蜇、調味裙帶菜(中華沙律))	10	863	440	300	1 400
		總計 632†				

註：

* 表示包括同一店鋪內備有的原味 / 無加鹽口味食品。

** 表示沒有分析另附的醬料。

附件 I

§ 表示包括從不同店鋪抽取的 8 至 12 個食物樣本的平均鈉含量。西式快餐食品 — 肉醬意粉、漢堡包；亞洲食品和點心 — 鹹魚雞粒炒飯、沙爹牛肉飯、味菜排骨炒麵、蝦餃、燒賣(蝦肉 / 牛肉)和煎蘿蔔糕。

† 總數包括 624 個個別食物項目和其中 2 個食物組別 8 種以平均值計算鈉含量的食物(每種抽取 8 至 12 個樣本，合共 77 個樣本)。

附件 II：按食物種類列出預先包裝食物的鈉含量

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
佐料及醬料**†		62	7 589	10 893	275	39 000
鹽**†	(幼鹽、海鹽、碘鹽、減鈉鹽)	4	32 365	12 385	13 800	39 000
有味鹽	(椒鹽、蒜鹽、蔥鹽)	5	30 207	5 926	21 400	37 900
豉油類*	(生抽、老抽、減鈉豉油)	5	6 017	1 782	3 120	7 850
味精及味精粉 / 味精粒	(雞、蜆、蔬菜)	5	13 381	1 997	11 700	16 807
沙律醬	(千島沙律醬、蛋黃醬、意式油醋醬)	5	828	292	500	1 200
蠔油	(傳統、素食)	5	3 978	907	2 800	4 720
番茄醬 / 番茄汁	(番茄汁)	5	1 208	106	1 058	1 353
其他西式醬料	(辣椒膏 / 醬、白汁、燒烤汁、意粉汁、火雞肉汁、黃汁、薄餅醬等)	9	548	277	275	1 200
其他中式醬料	(豆豉醬、豆瓣醬、柱侯醬、酸梅醬、XO 醬、海鮮醬、腐乳等)	10	2 730	1 396	840	5 000
其他亞洲醬料	(泰式咖喱醬、魚露、日式照燒汁、蒜蓉辣椒醬、煎辣椒醬、燒肉醬、韓式醬油、素醬料等)	9	3 415	2 666	830	9 374
加工肉類製品*		40	1 078	1 085	61	6 800
亞洲醃製肉腸	(廣東臘腸 / 鴨脷腸、臘鴨腿)	6	1 670	708	848	2 863
西式醃製肉腸	(肉腸、芝士腸、豬肉腸、雞肉腸)	6	775	163	565	1 058
罐頭魚*	(沙甸魚、吞拿魚、鯪魚、三文魚、鳳尾魚 / 鯷魚; 包括橄欖油浸、鹽水浸、辣椒、豆豉、茄汁、水浸等口味)	10	622	640	61	2 000
罐頭肉*	(鹹牛肉、午餐肉、肉腸)	5	845	153	696	1 025
冷藏肉丸	(白魚蛋 / 炸魚蛋、牛筋丸、貢丸、墨魚丸、蝦丸)	8	782	281	410	1 280
西式醃製肉類	(煙肉、火腿)	5	2 353	2 507	929	6 800

附件 II

加工蔬菜製品	15	2 177	2 626	500	10 100
腌製葉菜	5	4 112	4 016	500	10 100
腌製非葉菜	7	1 169	772	500	2 843
亞洲腌菜	3	1 306	402	880	1 680
零食†	66	1 120	1 254	167	8 121
薯片†	11	438	158	172	741
脆片或擠壓類小食†	13	832	464	193	1 800
點心麵	4	1 257	611	708	2 112
鹹味果仁	12	747	1 147	167	4 367
腌製水果	6	3 036	2 998	239	8 121
腌製肉類小食	6	1 280	491	819	2 000
腌製海產類小食	8	1 660	585	851	2 664
其他零食	6	855	689	318	2 185
烘焙食品	36	399	234	52	1 211
無餡麵包／蛋糕	8	367	209	91	782
賀年食品	3	496	625	52	1 211
西式曲奇餅	12	292	107	130	530
餅乾	13	496	184	171	900
湯及濃縮湯料*†	25	2 183	3 278	58	10 110
火鍋湯底／上湯*†	9	4 788	4 373	58	10 110
中式老火湯	4	183	29	140	200
西式湯／西式濃湯*†	12	896	850	200	2 400

附件 II

西式快餐食品*	23	483	227	164	1 230
冷藏批 / 冷藏卷 (西蘭花芝士批、雞批、帶子酥、菠菜酥)	5	411	94	296	500
冷藏意粉 (千層麵、通心粉、意式雲吞、意粉; 配蔬菜、雞肉、蜆肉)	8	489	318	209	1 230
冷藏薄餅 (芝士、吞拿魚、海鮮、蔬菜等)	6	554	104	437	700
罐頭茄汁豆* (茄汁豆、減鈉茄汁豆)	4	455	304	164	860
亞洲食品 and 點心†	35	1 228	956	187	3 616
袋裝即食麵(連調味湯粉)† (麵、河粉、米粉、烏冬(連調味湯粉))	8	2 021	1 020	939	3 616
碗裝即食麵(連調味湯粉)† (麵、河粉、米粉、烏冬(連調味湯粉))	9	1 956	716	928	3 279
冷藏即食飯及麵類 (炒飯、餸飯)、(河粉、烏冬)(意粉除外)	8	458	276	187	1 013
冷藏點心 (蝦餃、燒賣)	10	556	118	418	822
其他食品*	12	295	198	12	623
穀類早餐 — 冷食* (粟米片、果麥)	6	326	218	28	623
穀類早餐 — 熱食 (即沖 / 即溶燕麥片、即沖 / 即溶燕麥飲品、小麥飲品)	6	265	191	12	450
總計	314				

註：

* 表示包括附有鹽 / 鈉相關的營養素含量聲稱及 / 或營養素比較聲稱的食品。

† 表示同一食品備有不同鈉含量系列，或消費者可自行添加含鈉醬料 / 調味料。

附件 III：這項研究所涵蓋本地食物的鈉含量與外地的減鈉目標比較

食 物	每 100 克的鈉含量(毫克)			可參考的外地 減鈉目標 所訂含量範圍*
	本地數據			
	項目數目	平均含量	最高含量	
非預先包裝食物				
西式醃製肉腸	4	933	1 000	450 – 550
炸薯	13	370	690	240 – 290
漢堡包	16	528	760	300 – 460
薄餅	10	594	790	460 – 500
預先包裝食物				
沙律醬	5	828	1 200	500 – 760
番茄醬 / 番茄汁	5	1 208	1 353	660 – 860
西式醃製肉類	5	2 353	6 800	610 – 1 470
西式曲奇餅	12	292	530	240 – 260
罐頭茄汁豆	4	455	860	100 – 310

註：

* 數據來自加拿大衛生部(2016 年減鈉目標)、紐約市健康與精神衛生局(2012 年和 2014 年減鈉目標)及英國食品標準局(2012 年減鈉目標)。

參考文件：

- 1 World Health Organization (2010). Strategies to monitor and evaluate population sodium consumption and sources of sodium in the diet.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501699_eng.pdf
- 2 World Cancer Research Fund (2012). Recommendations for Cancer Prevention - 7. Limit consumption of salty foods and foods processed with salt (sodium).
http://preventcancer.aicr.org/site/PageServer?pagename=recommendations_07_salt
- 3 World Health Organization (2012). World health statistics 2012.
http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2012_Full.pdf
- 4 Institute of Medicine (2010). Strategies to Reduce Sodium Intake in the United States. Committee on Strategies to Reduce Sodium Intake.
<http://www.iom.edu/Reports/2010/Strategies-to-Reduce-Sodium-Intake-in-the-United-States.aspx>
- 5 衛生署(2010年)。《香港促進健康飲食及體能活動參與行動計劃書》。
http://www.dh.gov.hk/tc_chi/pub_rec/pub_rec_ar/pub_rec_ncd_ap.html
- 6 Food Standards Australia New Zealand (retrieved on 2012) Sodium levels in a range of packaged and take-away foods.
<http://www.foodstandards.gov.au/scienceandeducation/publications/sodiumlevelsinarange4648.cfm>
- 7 Centre for Science in the Public Interest, Ottawa (2009). Salty to a Fault: Varied Sodium Levels Show Lowering Salt in Processed Foods IS Feasible.
<http://cspinet.org/canada/pdf/saltytoafault.sept2009.pdf>
- 8 Johnson CM et al. (2010). Sodium Content of Lunchtime Fast Food Purchases at Major US Chains. Arch Int Med. 170.
<http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=415813> at New York City Department of Health and Mental Hygiene. Cutting Salt, Improving Health.
<http://www.nyc.gov/html/doh/html/cardio/cardio-salt-initiative.shtml>
- 9 香港法例第 132W 章。《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》。
[http://www.legislation.gov.hk/blis_pdf.nsf/6799165D2FEE3FA94825755E0033E532/918D9443C60802A8482575EE0042BE5A/\\$FILE/CAP_132W_c_b5.pdf](http://www.legislation.gov.hk/blis_pdf.nsf/6799165D2FEE3FA94825755E0033E532/918D9443C60802A8482575EE0042BE5A/$FILE/CAP_132W_c_b5.pdf)
- 10 食物安全中心(2009年)。《六成鹹味小食含鈉偏高》。
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_08.html
- 11 食物安全中心(2009年)。《本地食物的反式脂肪酸含量(三)》。
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_10_c.html
- 12 食物安全中心(2009年)。《香港常見非預先包裝飲品的營養素含量》。
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_09.html

- 13 World Health Organization (2010). Creating an enabling environment for population-based salt reduction strategies.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241500777_eng.pdf
- 14 European Food Safety Authority (2005). Opinion of the Scientific Panel on Dietetic products, nutrition and allergies [NDA] related to the Tolerable Upper Intake Level of Sodium. The EFSA Journal (2005) 209, 1-26.
<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/209.pdf>
- 15 UK National Health Service (2011). Salt: the facts.
<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/salt.aspx>
- 16 世界衛生組織 (2012). 全球非傳染性疾病預防控制綜合監測框架 (含指標) 和自願性目標--世界衛生組織討論文件 (修訂版) (2012 年 7 月 25 日版).
http://www.who.int/entity/nmh/events/2012/Discussion_paper3_CH.pdf
- 17 Health Canada (2012). Guidance for the Food Industry on Reducing Sodium in Processed Foods.
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/guide-ld/2012-sodium-reduction-indust-eng.php>
- 18 New York City Department of Health and Mental Hygiene (2009). National Salt Reduction Initiative (Prepackaged Food).
<http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/cardio/cardio-salt-nsri-packaged.pdf>
- 19 New York City Department of Health and Mental Hygiene (2009). National Salt Reduction Initiative (Restaurant Food)
<http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/cardio/cardio-salt-nsri-restaurant.pdf>
- 20 UK Food Standards Agency (2009). Salt reduction targets for 2010 and 2012.
<http://www.food.gov.uk/multimedia/spreadsheets/salttargets20102012.xls>