



減少膳食中的鹽(鈉)和糖

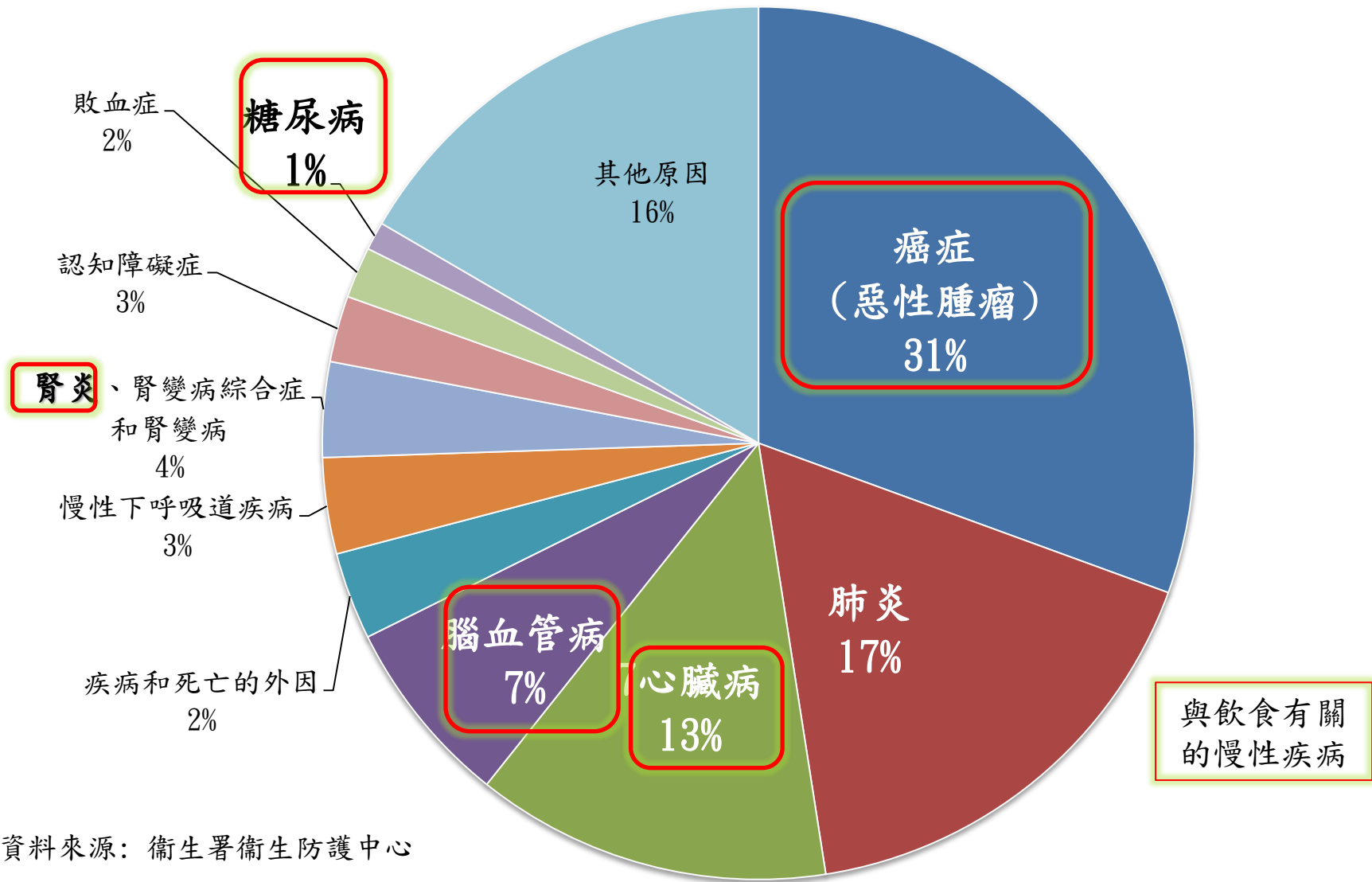
<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction/videos/543282479191309/>

內容

- 「全城減鹽減糖」
 - 過量攝取鹽(鈉)和糖影響健康
 - 運動的詳情
- 減少鹽糖的方法



2017年首十類主要死因



過量攝取鹽(鈉)和糖影響健康

增加患上癌症和糖尿病等慢性疾病的風險

從膳食中攝取過量的鹽

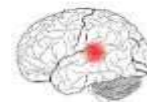
高血壓



冠心病



中風



肥胖



蛀牙



從膳食中攝取過量的糖



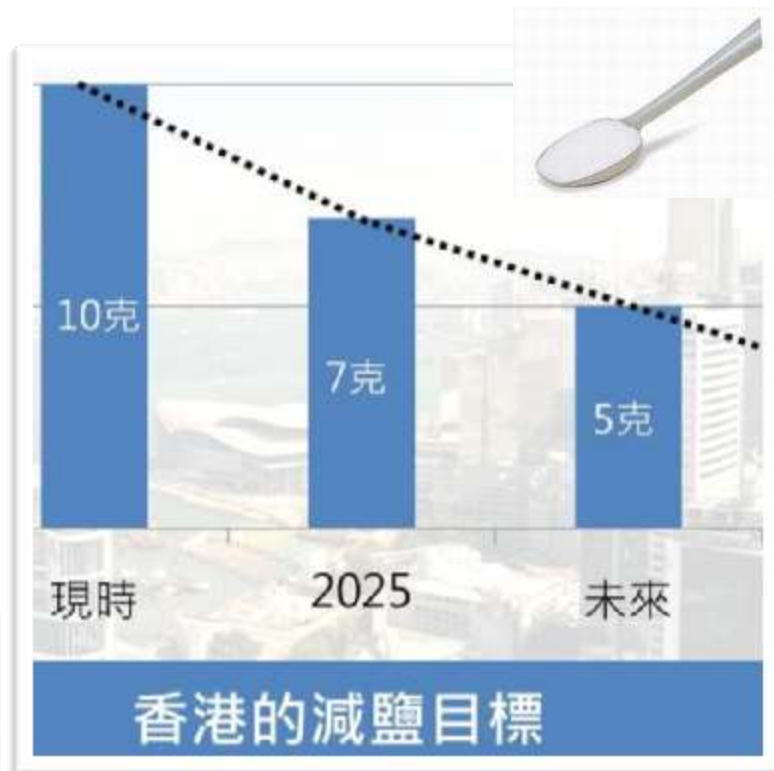
世界衛生組織(世衛)的建議

鹽/鈉每日攝取量

- 強烈建議一般成年人應少於2,000毫克鈉(即少於5克鹽)



2012



世衛的建議

游離糖每日攝取量

- 強烈建議

- 在整個生命歷程中減少游離糖攝入量。
- 減低兒童與成年人游離糖攝入量至少於總能量攝入的10%。

(例如一個2000千卡能量膳食應攝取少於50克游離糖(約10粒方糖))

- 游離糖:包括由生產商、廚師或消費者在食品中添加的單糖和雙糖以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分。



2015



降低食物中鹽和糖委員會建議措施

推廣低鹽低糖飲食



建議政府推行三項措施，在社會上加強推廣「低鹽低糖」的飲食文化，改善公眾健康

1. 加強推廣幼兒健康飲食
2. 推出預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃
3. 在公立醫院的職員餐廳進一步推行「卡路里」標示先導計劃，並配合進行消費者調查研究



降低食物中鹽和糖委員會建議措施

推廣低鹽低糖飲食

加強推廣幼兒健康飲食

- 透過以學前機構為對象由衛生署推動的「幼營喜動校園計劃」，舉辦更多培訓課程予學前機構的炊事員，教導他們可如何準備既美味又「低鹽低糖」的膳食
- 加強教師對鹽及糖的認識及培訓，以及制定更多「低鹽低糖」的食譜與學前機構分享，並鼓勵學前機構互相分享他們的食譜、鼓勵親子共同烹調「低鹽低糖」的菜式或小食等
- 衛生署在2017年開展「學校午膳減鹽計劃」
 - 13間午膳供應商參與計劃
 - 為全港約440間小學的學童提供減鈉午膳餐款
 - 截止2017年11月1日，參與計劃的午膳供應商承諾於2017/18學年提供超過450個減鈉午膳餐款供學校選擇，平均減鈉幅度為8%。



降低食物中鹽和糖委員會建議措施



推廣低鹽低糖飲食

推出預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃

- 使「低鹽低糖」的產品較易辨認，從而方便消費者作出有依據的決定，並希望通過該計劃鼓勵業界提供更多「低鹽低糖」的產品給消費者選擇



預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃

[參與計劃產品名單](#)

目的

降低食物中鹽和糖委員會（委員會）、食物及衛生局以及食物環境衛生署食物安全中心共同推出自願性質的預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃（計劃），讓消費者容易辨認「低鹽低糖」的產品，從而作出有依據的決定，並希望通過計劃鼓勵業界提供更多「低鹽低糖」的產品給消費者選擇。

計劃詳情

標籤樣式



降低食物中鹽和糖委員會建議措施

推廣低鹽低糖飲食

在公立醫院的職員餐廳進一步推行「卡路里」標示先導計劃，並配合進行消費者調查研究

- 在醫院管理局的支持和配合下，公立醫院的職員餐廳於2016年開始推行「卡路里」標示先導計劃
- 目前已有超過八成（即20家）公立醫院的職員餐廳，在其餐牌上標示全部菜式的「卡路里」資訊
- 日後鼓勵更多食肆參與
- 食肆在公立醫院的職員餐廳獲得相關經驗後，便可以運用在它們的其他食肆上，為進一步擴展「卡路里」標示先導計劃提供基礎



降低膳食中的鈉和糖專頁

- 推廣少鹽及少糖的健康飲食習慣
- 為市民和業界提供關於減鹽(鈉)和減糖的活動及其他資訊

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/programme_rdss.html



降低膳食中的鈉和糖

鈉和糖與健康有密切關係，膳食中攝取過多的鈉會增加患高血壓的機會，亦會增加患上致命性中風及冠心病的風險；而膳食中糖的攝取量是體重和蛀牙的決定性因素。

食物環境衛生署食物安全中心(中心)一直致力保障本港的食物安全及促進市民的健康飲食，包括進行相關的風險評估研究，推行預先包裝食品的營養標籤，制訂減少食物中鈉、糖及脂肪等業界指引。

點擊以下連結，以了解更多關於減鹽(鈉)和減糖的資訊。



降低香港食物中的鈉和糖國際諮詢委員會(委員會)

為推廣少鹽及少糖的健康飲食，中心於二零一四年成立國際諮詢委員會(委員會)，委員會成員包括來自香港、內地、澳門、台灣、泰國、菲律賓、新加坡、馬來西亞、印尼、澳洲、紐西蘭、美國、加拿大、英國、法國、德國、意大利、西班牙、葡萄牙、希臘、土耳其、印度、中國、日本、韓國、台灣、香港等地區的食品專家、營養師、醫生、護士、飲食業、零售業、製造業、學術界、政府、非政府組織、消費者團體、媒體、公眾人士等。委員會成員將定期舉行會議，討論有關減少食物中鈉和糖的國際趨勢、最佳實踐、政策、立法、監管、標籤、宣傳、教育、公眾參與、研究、數據收集、監測和評估等事宜。委員會成員將向中心提供有關減少食物中鈉和糖的建議和意見，以及分享有關的經驗。

- [委員會成員簡歷](#) (部分只提供英文版)

科學活動

全城減鹽減糖 Facebook / Instagram 專頁



- 向市民和業界推廣少鹽及少糖的健康飲食習慣
- 提供廣泛的減鹽減糖資訊

<http://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction>

<https://www.instagram.com/hkassr/>



食物安全「誠」諾

- 與食物業界共同創建
- 協助業界採用食物安全措施，為香港市民提供以食物安全為本的優質服務
 - 推廣「食物安全五要點」
 - 邀請食物業協會/持牌食物業處所簽署



http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_food_safety_charter.html

「減鹽、糖、油，我做！」計劃

- 鼓勵「食物安全『誠』諾」承諾人積極參與
- 目的：從多方面入手，幫助市民在外出用膳時減少攝入鹽糖油的分量。



「減鹽、糖、油，我做！」計劃



誠諾人將獲發「誠諾」證書，以表彰其對「減鹽、糖、油，我做！」計劃的貢獻。誠諾人將獲發「誠諾」證書，以表彰其對「減鹽、糖、油，我做！」計劃的貢獻。誠諾人將獲發「誠諾」證書，以表彰其對「減鹽、糖、油，我做！」計劃的貢獻。

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/Food_Safety_Charter_Reduce_Salt_Sugar_Oil_We_Do.html

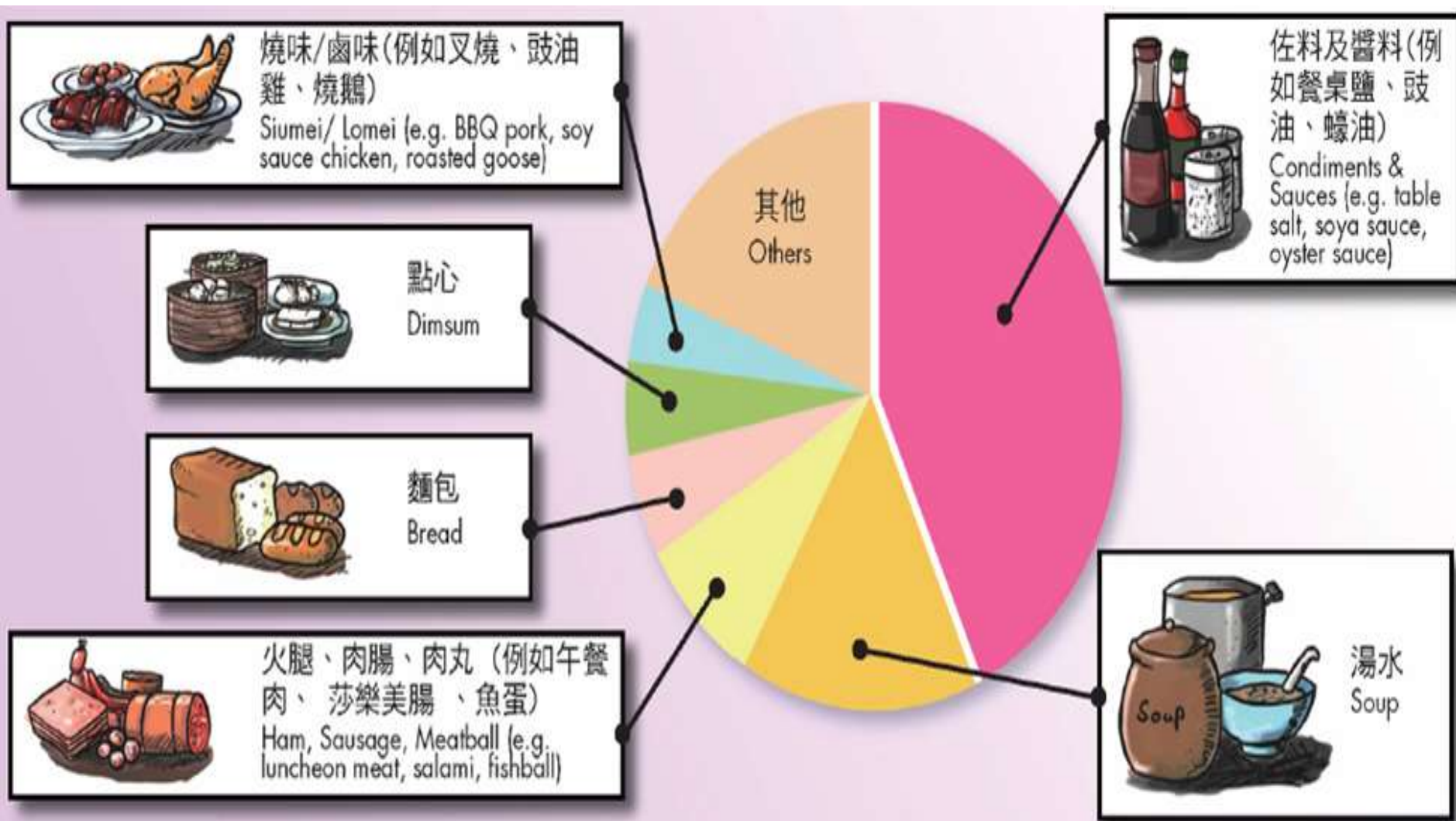


鹽(鈉)的食物來源

- 「鹽」和「鈉」二字經常被當作同義詞使用
 - 食鹽 = 化合物: 40%鈉 + 60%氯 = 氯化鈉
 - 1克食鹽 \approx 0.4克(即400毫克)鈉
- 膳食中攝取鈉的來源:
 - 主要來源: 食鹽
 - 其他來源:
 - 含鈉的佐料及醬料, 例如味精、豉油、蠔油、湯精等
 - 添加了鹽或含鈉的防腐劑(例如硝酸鈉和亞硝酸鈉)的罐頭及加工食品, 例如煙肉、香腸等
 - 添加了食物添加劑(作抗結劑、酸度調節劑或膨脹劑用的碳酸鈉), 存在於味道清淡的食物中, 例如麵包、餅乾及穀類食物等
 - 鈉亦天然存在於奶類、魚、蔬菜和食水等食物中, 但分量不多



港人攝入鈉的膳食來源分布



糖的食物來源

- 可為身體提供能量
 - 1克糖提供4千卡能量
- 簡單碳水化合物
 - 包括單糖和雙糖
- 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、餅乾、果汁飲料、碳酸飲料(俗稱汽水)等
- 糖有多個名稱 – 例如紅糖、黃糖、高果糖玉米糖漿、麥芽糖漿、麥芽糖等



港人攝入糖的主要來源

- 本港成年人的**總糖攝入量**為平均每日53克*
 - 其中約30%來自非酒精類飲品，包括：汽水、茶類飲品、果汁類飲品等

*由於食物消費量調查的研究方法存在局限，是次研究很可能低估了市民的總糖攝入量



非常鹹或濃味 = 鈉含量高?

- 別被味覺蒙騙!



越南酸甜醬汁：
每100克含1 000 - 2 100毫克鈉



湯包：
每100克含230毫克鈉



迷你金華火腿瑤柱月餅：
每100克含534毫克鈉



每片重45克的麵包提供
214毫克的鈉

非常甜的食物才是糖含量高?

- 別被味覺蒙騙!



| 營養資料 Nutrition Information | |
|--|-------------|
| 每包裝含食用分量數目 No. of servings per package: 9.6 | |
| 食用分量 Serving Size: 1湯匙 Tbsp (25克) | |
| 每食用分量 Per Serving | |
| 能量/Energy | 58.5千卡/kcal |
| 蛋白質/Protein | 0.5 克/g |
| 總脂肪/Total fat | 0.5 克/g |
| - 飽和脂肪/Saturated fat | 0 克/g |
| - 反式脂肪/Trans fat | 0 克/g |
| 碳水化合物/Carbohydrates | 13 克/g |
| - 糖/Sugars | 12.5 克/g |
| 鈉/Sodium | 640毫克/mg |

海鮮醬
1湯匙含 12.5 克糖 (約 2.5 粒方糖)



| 營養資料 Nutrition Information | |
|--|-----------|
| 每包裝含食用分量數目 No. of servings per package: 9 | |
| 食用分量 Serving Size: 1湯匙 Tbsp (22克) | |
| 每食用分量 Per Serving | |
| 能量/Energy | 45千卡/kcal |
| 蛋白質/Protein | 0 克/g |
| 總脂肪/Total fat | 0 克/g |
| - 飽和脂肪/Saturated fat | 0 克/g |
| - 反式脂肪/Trans fat | 0 克/g |
| 碳水化合物/Carbohydrates | 11.3 克/g |
| - 糖/Sugars | 9.1 克/g |
| 鈉/Sodium | 333 毫克/mg |

泰式辣醬
1湯匙含 9.1 克糖 (約 2 粒方糖)



番茄醬



乳酸奶飲品



運動飲品

購買預先包裝食物時 - 睇睇同比較營養標籤



http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_19_Nutrition_Labelling_Scheme.html

1. 睇營養標籤

| 營養資料 Nutrition Information | |
|----------------------------|------------|
| 每100克/Per 100g | |
| 能量/Energy | 400千卡/kcal |
| 蛋白質/Protein | 5.3克/g |
| 總脂肪/Total fat | 0.5克/g |
| - 飽和脂肪/Saturated fat | 0.1克/g |
| - 反式脂肪/Trans fat | 0克/g |
| 碳水化合物/Carbohydrates | 93.7克/g |
| - 糖/Sugars | 42克/g |
| 鈉/Sodium | 1100毫克/mg |

每100克玉米片
含**42克糖**

糖 是玉米片中受關注的營養素：
根據食物安全中心與消費者委員會於2010年7月公布的聯合研究發現...
更多

玉米片是

- + 穀類早餐的一種
- + 可作早餐或小食食物
- + 原料為粟米，為增加味道，或會添加糖份

2. 知我食多少

糖的每天攝入上限：50克 (10粒糖)

- + 以2000千卡能量計
- + 糖的攝入上限與能量需要量成正比 **更多**
- + 過量攝取：超重及蛀牙

於早餐時，進食一碗玉米片：
一碗玉米片約重50克
糖的攝取量：21克，約4粒糖
佔每天的攝入上限的**四成**

要改變糖分攝取，你可以揀咗

- + 進食分量
 - + 進食次數
 - + 其他含糖的食物分量
- 或揀選不同含糖量的玉米片

3. 揀咗我需要

「營計寶」



- 是食物安全中心推出的流動應用工具
- 讓你透過使用營養標籤，揀選合適的食物
- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_19_Nutrition_Labelling_Scheme.html



外出用膳 – 食肆選擇(1)

- 「食物安全『誠』諾」之「減鹽、糖、油，我做！」計劃參與計劃的店鋪名單



食物安全「誠」諾



「食物安全『誠』諾」由食物安全中心與食物業界共同創設，成立以來，「食物安全『誠』諾」為業界提供日常運作中合適的措施，以食物安全為核心，向香港市民及各地遊客提供具創意及顧客至上的優質服務。

除了要求業界符合法例法規的要求，世界衛生組織向食物業界及大眾宣揚「食物安全五要點」以確保食物安全：

1. 精明選擇



「減鹽、糖、油，我做！」計劃

食物安全中心推出一個名為「減鹽、糖、油，我做！」計劃，鼓勵「食物安全『誠』諾」的承諾人積極參與，幫助市民在外用膳時減少攝入鹽糖油的分量。與此同時，鼓勵實體在配製食物時，參考中心印的「降低食物中鈉含量的業界指引」及「降低食物中糖和脂肪含量的業界指引」，及鼓勵顧客按照自己的需要提出減少用鹽糖油配製食物的要求。

參與此計劃的承諾人將獲發「減鹽、糖、油，我做！」標貼及證書，以及貼紙、海報等宣傳品，承諾人可把宣傳品展示於店內，其店舖名稱亦將上載於食物安全中心的網頁，讓消費者得知承諾人不單只支持食物安全更關心食客的健康。



「減鹽、糖、油，我做！」證書、貼紙



「減鹽、糖、油，我做！」海報

致承諾人的邀請信

計劃詳情及參加表格

承諾人對的店舖名單

食與健康講座(二零一五年三月三十日)-邀請信及參加表格

「減鹽、糖、油，我做！」計劃

| 參與「減鹽、糖、油，我做！」計劃的「食物安全『誠』諾」食肆名單 List of Food Safety Charter Food Premises enrolled to the "Reduce Salt, Sugar, Oil, We Do!" Programme | | | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|---|---------------|-----------------|
| No. | 食肆名稱 Name of Food Premises | 地址 (中文) | Address (English) | 菜式 Cuisine | 狀況 Status |
| 1 | 世密茶餐廳 | 香港大嶼山赤洲角 香港國際機場2號客 運大樓6樓6P037A號 | Unit No. 6P037A, Level 6, Terminal 2, Hong Kong International Airport, Chek Lap Kok, Lantau, Hong Kong | 港式茶餐/ 粥粉麵 | 確認 confirmed |
| 2 | 好俾吧 | 紅磡蘇州街118號廣 福華庭5號地舖 | Shop 5, G/F, Palatial Stand, 118 Waiwu Street, Hung Hom | 西式 | 確認 confirmed |
| 3 | 油塘翠環樓 | 九龍油塘中心嘉發商 場地下30-33, 37- 42 | Shop 30-33 & 37-42G, G/F Ka Fat Arcade, Yau Tong Ctr., Yau Tong, Kowloon | 中式 | 確認 confirmed |
| 4 | 澄甲工房 | 香港大嶼山界坪市集 13號舖 | Shop 11, Ngong Ping Village, Lantau Island, Hong Kong | 港式茶餐/ 粥粉麵 | 確認 confirmed |
| 5 | 康妮絲美味三文治 | 香港灣仔謝斐道164 號樂基大廈地下B舖 | G/F, Shop E, 164 Jaffe Road, Tung Kai Mansoon, Wai Chai, H.K. | 快餐 | 確認 confirmed |
| 6 | 壹健王-大業 | 觀塘大業街31號協發 工廠大廈B座地下 | Factory B, G/F., Unify Comm. Ind. Bldg., 31 Tai Yip Street, Kwan Tong, Kln. | 麵包西餅 | 確認 confirmed |
| 7 | 壹健王-宏閣 | 九龍灣宏閣道13號長 發工業中心5A地下 | Workshop 5A, G/F., Kingsford Ind. Centre, 13 Wang Hoi Road, Kowloon Bay, Kln. | 麵包西餅 | 確認 confirmed |
| 8 | 壹健王-宏啟 | 九龍觀塘鴻圖道1號 地下B號舖 | Unit G8, 1 Hung To Road, Kwan Tong, Kln. | 麵包西餅 | 確認 confirmed |
| 9 | 壹健王-宏基 | 九龍新蒲崗大有街29 號宏基中心地下5號舖 | Shop 5, G/F., Winning Centre, 29 Tai Yau Street, San Po Kong, Kln. | 麵包西餅 | 確認 confirmed |
| 10 | 壹健王-油塘 | 九龍油塘鯉魚門廣場 地下2號舖 | Shop 2, G/F., Lei Yue Mun Plaza, Yau Tong, Kowloon | 麵包西餅 | 確認 confirmed |
| 11 | 壹健王-利佳 | 九龍觀塘開源道48號 利佳中心地下1號舖 | Unit No.1, G/F., Wentley Square, 48 Tai Yau Street, Yau Tong, Kowloon | 麵包西餅 | 確認 confirmed |

外出用膳 - 食肆選擇(2)

- 衛生署「有『營』食肆」 - 「3少之選」菜式



外出用膳貼士

- 出外用膳時，要求食肆在配製食物時「少鹽」，「少糖」
- 點菜時選擇沒有醬料的菜式
- 要求侍應把食物和糖／糖漿、醬料分開送上
- 在額外添加鹽、糖或佐料前先試味及減少用量

唔該少鹽!
少糖!

食燒味點減鹽?





1碟燒味飯鈉含量為1200毫克

1湯匙燒味汁的鈉含量為290毫克

營養資料查詢系統

- 食物營養搜尋器，有7000款食品的营养素的資料，出外購買非預先包裝即食食物或食材，及揀選食材烹煮前先查查
- 食物營養計算器，估計從已選食物中攝取的營養素含量
- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenuc.shtml

The screenshot shows the website's main interface. On the left is a navigation menu with categories like '最新消息', '關於我們', '新聞稿', '營養標本的標識結果', '工作項目', '議員會及論壇', '進口管制 / 出口管制', '國際食品藥物監管', '食物標籤 / 指引', '產品標籤', and '營養資料查詢'. The main content area features a search bar at the top, a central banner for the 'Nutrition Information Search System', and several news articles. On the right side, there are several promotional banners and buttons:

- '降低膳食中的鈉和糖' (Reduce Sodium and Sugar in Diet)
- '鹽/糖，標籤計劃' (Salt/Sugar Labeling Scheme)
- '有關膳食用油及因食「高鹽高糖」的立法建議' (Legislative proposals on dietary oil and high salt/sugar food)
- '營養素的定義及功用' (Definition and Use of Nutrients)
- '食物營養搜尋器' (Food Nutrition Searcher)
- '按食物類別或細分類別 瀏覽資料' (Browse information by food category or sub-category)
- '按食物名稱 瀏覽資料' (Browse information by food name)
- '食物營養計算器' (Food Nutrition Calculator)

煮食貼士

- 用**新鮮食材**(例如新鮮番茄、辣椒)，少用醬料和佐料(例如番茄醬、辣椒醬)
- 在配製食物時**減少食譜建議的食鹽及糖用量**，改用**香草及香料**(例如蒜頭、薑、香茅、胡椒)或**水果及蔬菜**(例如檸檬、菠蘿、甜椒)來調味
- 烹調時使用**量匙**(例如茶匙)，以免在食物中添加太多糖或鹽
- 自製鈉含量較低的**上湯**，做好後分成小包放進冰格待用
- 烹調前先用**水沖洗及/或浸泡醃製的鹹菜**，以減低鈉的攝取量
- 在派對或節慶聚會時，用蘇打水/有氣水和新鮮水果或果汁(例如檸檬片)**自製果味汽水**
- 烹調食物時逐漸減少調味料的用量，讓味蕾慢慢適應少鹽少糖的口味



多用新鮮食材 少用含鈉醬料



新鮮蒜頭

100克含約 **8** 毫克鈉

10克使用分量 · 含約 **0.8** 毫克鈉

蒜蓉醬

100克含約 **1720** 毫克鈉

10克使用分量 · 含約 **172** 毫克鈉





紅豆沙



芒果布甸



梳夫厘



馬卡龍



邊種最多糖？





| | | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <p>每100克 平均含糖量</p> | <p>6.7 克</p> | <p>7.8 克</p> | <p>16 克</p> | <p>39 克</p> |
| <p>進食<u>一件或一個單位</u>佔每日攝取糖上限50克的百分比</p> | <p>53%</p> | <p>31%</p> | <p>52%</p> | <p>11%</p> |

* = 約 5 克糖

湯水鹽分有高低 你會揀邊款?

- 世界衛生組織建議成人每日攝入少於5克鹽(2000毫克鈉)
- 以下是飲用一碗湯(240克) 佔每日鹽攝取限量的百分比(%)

亞洲湯水

冬蔭功湯



青紅蘿蔔豬肉湯

中式清湯



中式湯羹

酸辣湯



西式湯水

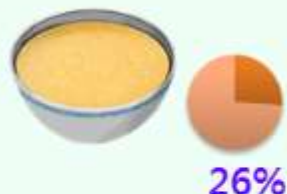
羅宋湯



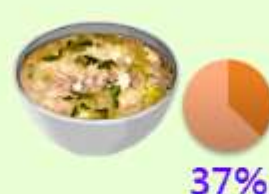
麵豉湯



響螺煲雞湯



西湖牛肉羹



忌廉蘑菇湯



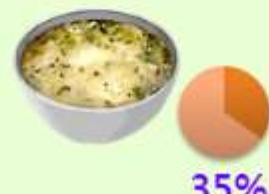
肉骨茶



粉葛湯



海鮮羹



洋蔥湯



人參雞湯



購買/預備食物時， 留意它們的營養成分



預先包裝食物

- 睇營養標籤

外出用膳

- 少鹽、少甜、少汁

烹煮/預備食物

- 少落鹽糖，多用天然食材調味

降低食物中鈉含量的 業界指引

Trade Guidelines for
Reducing Sodium in Foods



謝謝!

降低食物中糖和脂肪含量 的業界指引

Trade Guidelines for
Reducing Sugars and Fats in Foods

