

全城減鹽減糖

1

鈉(鹽)

2

進食含高鈉(鹽)的食物對健康有什麼害處？ 本港市民的健康狀況如何？

- ▶ 鈉(鹽) 與健康有密切的關係。膳食中攝取過多的鈉(鹽) 會增加患高血壓的機會，亦會增加患上中風及冠心病的風險。
- ▶ 衛生署的<二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書>顯示，**15 - 84 歲**本地人士高血壓的患病率為**27.7%**。

世界衛生組織對每人每日的鈉攝取量有什麼建議？本港有何目標？

- ▶ 世界衛生組織(世衛) 建議成人每日的鈉攝取量應少於**2 000毫克**(即略少於一平茶匙鹽)，並且在二零二五年將人口平均鹽攝取量降低百分之三十。
- ▶ **2克的鈉等於5克的鹽。**
- ▶ 衛生署的<二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書>顯示，**15-84歲**本地人士平均每日攝取**8.8克鹽**（約**3,520毫克鈉**），攝取量超出世衛建議每日鹽攝取量的人口比例有**86.3%**。
- ▶ 政府發布的<邁向**2025**香港非傳染病防控策略及行動計劃>訂下目標，在二零二五年或之前，人均每天鹽 / 鈉攝入量相對減少**30%**。

食物安全中心在制定有關減鈉(鹽)標準時， 會否優先處理某類食品？原因為何？

- ▶ 食物安全中心(中心) 的調查結果顯示，醬油及調味料、湯水和麵包是本港人口攝取鈉(鹽) 的主要來源。
- ▶ 中心會參考降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會以及降低食物中鹽和糖委員會的意見，和國際間推動減低膳食中鈉(鹽) 的經驗，與業界商討如何降低醬油及調味料、湯水和麵包的鈉(鹽) 含量。

市民可以採取什麼措施去減低從膳食中攝取的鈉(鹽)？

- ▶ 為避免攝取過量鈉(鹽) 影響健康，市民須小心選擇，參考營養標籤，選擇鈉含量較低的食物。
- ▶ 在香港，根據《2014年食物及藥物(成分組合及標籤) 規例》(第132W章)，聲稱「低鈉」、「很低鈉」或「不含低鈉」的預先包裝食物，必須符合每100克食物分別含不多於120毫克鈉、40毫克鈉或5毫克鈉的要求。
- ▶ 市民亦可改變飲食習慣，減少在食物添加鹽或含鈉的調味料。
- ▶ 大家可用天然材料(例如蒜、薑、檸檬/青檸汁、芫茜等) 替代高鹽分的調味料及醬汁(例如蝦醬、豆豉、雞粉、蠔油等)。此舉可讓味蕾適應少鹽的食物。
- ▶ 市民亦宜減少食用加工食物，例如經醃製的魚類/ 肉類/ 蔬菜類食品、火腿和香腸、鹹味零食及即食麵等。

糖

7

進食含高糖的食物對健康有什麼害處？ 本港市民的健康狀況如何？

- ▶ 食用游離糖會增加蛀牙的風險。
- ▶ 從含有大量游離糖的食物和飲料中攝取多餘能量還會導致體重不當增加，可能會導致超重和肥胖。
- ▶ 衛生署的<二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書>顯示，**50.0%的15-84歲本地人士屬於超重或肥胖。**
- ▶ 衛生署發布的二零一一年口腔健康調查，顯示五歲兒童組別中約半數的兒童曾患蛀牙。

世界衛生組織對每人每日的糖攝取量有什麼建議？

- ▶ 世界衛生組織(世衛) 在二零一五年三月發出了新的指引，提出兩項強烈建議，即：
 - (i) 在整個生命歷程中減少攝取游離糖；及
 - (ii) 成人和兒童的游離糖攝取量應減至每日能量總攝取量的百分之十以內。
- ▶ 以每日攝取2 000千卡能量的人為例，每日游離糖的攝取量應少於五十克(即約十粒方糖)。
- ▶ 世衛亦加入一項條件性建議，建議將游離糖攝取量進一步減至每日能量總攝取量的百分之五以內。
- ▶ 游離糖是指包括由生產商、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。

食物安全中心在制定有關減糖標準時，會否優先處理某類食品？原因為何？

- ▶ 食物安全中心(中心) 的調查結果顯示，非酒精飲料是本港人口攝取糖的主要來源。
- ▶ 但是這些飲品含有的糖分，除了增加過重、肥胖及蛀牙的機會外，只有很低的營養價值。
- ▶ 因此，中心會參考降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會以及降低食物中鹽和糖委員會的意見，和國際間推動減低膳食中糖的經驗，與業界商討如何降低非酒精飲料的糖含量。

市民可以採取什麼措施去減低從膳食中攝取的糖？

- ▶ 為避免攝取過量糖影響健康，市民須小心選擇，參考營養標籤，選擇糖含量較低的食物。
- ▶ 在香港，根據《2014年食物及藥物(成分組合及標籤) 規例》(第132W章)，聲稱「低糖」或「無糖」的預先包裝食物，必須符合每100克固體/液體食物分別含不多於5克糖或0.5克糖的要求。
- ▶ 市民亦可改變飲食習慣，減少進食添加大量糖的食物及飲品(如蛋糕、朱古力、糖果、汽水、三合一茶或咖啡、果汁)。
- ▶ 大家可多選擇水果、代糖糖果、無糖汽水、中國茶及清水。此舉可讓味蕾適應少糖的食物。

完