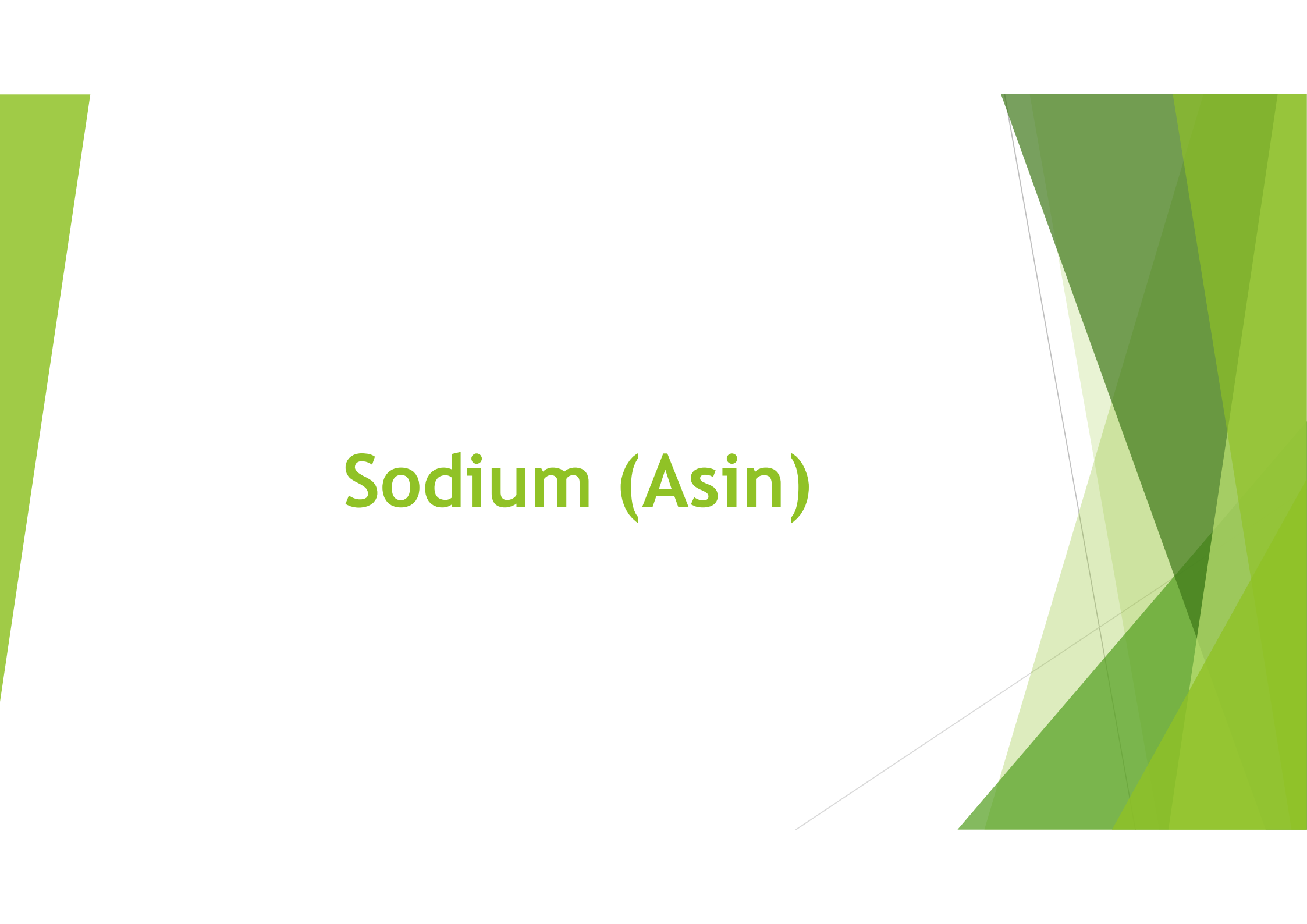


The background features abstract green geometric shapes. On the left, a solid green trapezoid points towards the center. On the right, a complex arrangement of overlapping translucent green triangles and polygons creates a layered effect. A thin, light gray line extends from the bottom left towards the right side of the composition.

Aksyon ng Hong Kong sa pagbawas ng Asukal at Asin

The background features abstract green geometric shapes. On the left, a solid green trapezoid points downwards. On the right, a complex arrangement of overlapping translucent green triangles and polygons in various shades of green creates a layered effect. A thin, light gray line extends from the bottom right towards the center of the page.

Sodium (Asin)

Ano ang masamang epekto sa kalusugan ng pagkaing may mataas na sodium (asin)? Ano ang kalagayan ng kalusugan ng lokal na populasyon?

- ▶ Higit na may kaugnayan ang dietary sodium (asin) sa kalusugan. Ang labis na pagkonsumo ng sodium(asin) ay lalong magdudulot ng panganib sa pagkakaroon ng hypertension, stroke at coronary heart disease.
- ▶ Ayon sa Ulat ng Population Health Survey 2014/15 mula sa Department of Health (DH), ang paglaganap ng hypertension ay 27.7 porsyento sa mga taong may edad na 15-84.

Ano ang mga rekomendasyon ng World Health Organization sa araw-araw na pagkonsumo ng sodium? Ano ang target para sa ating lokal na populasyon?

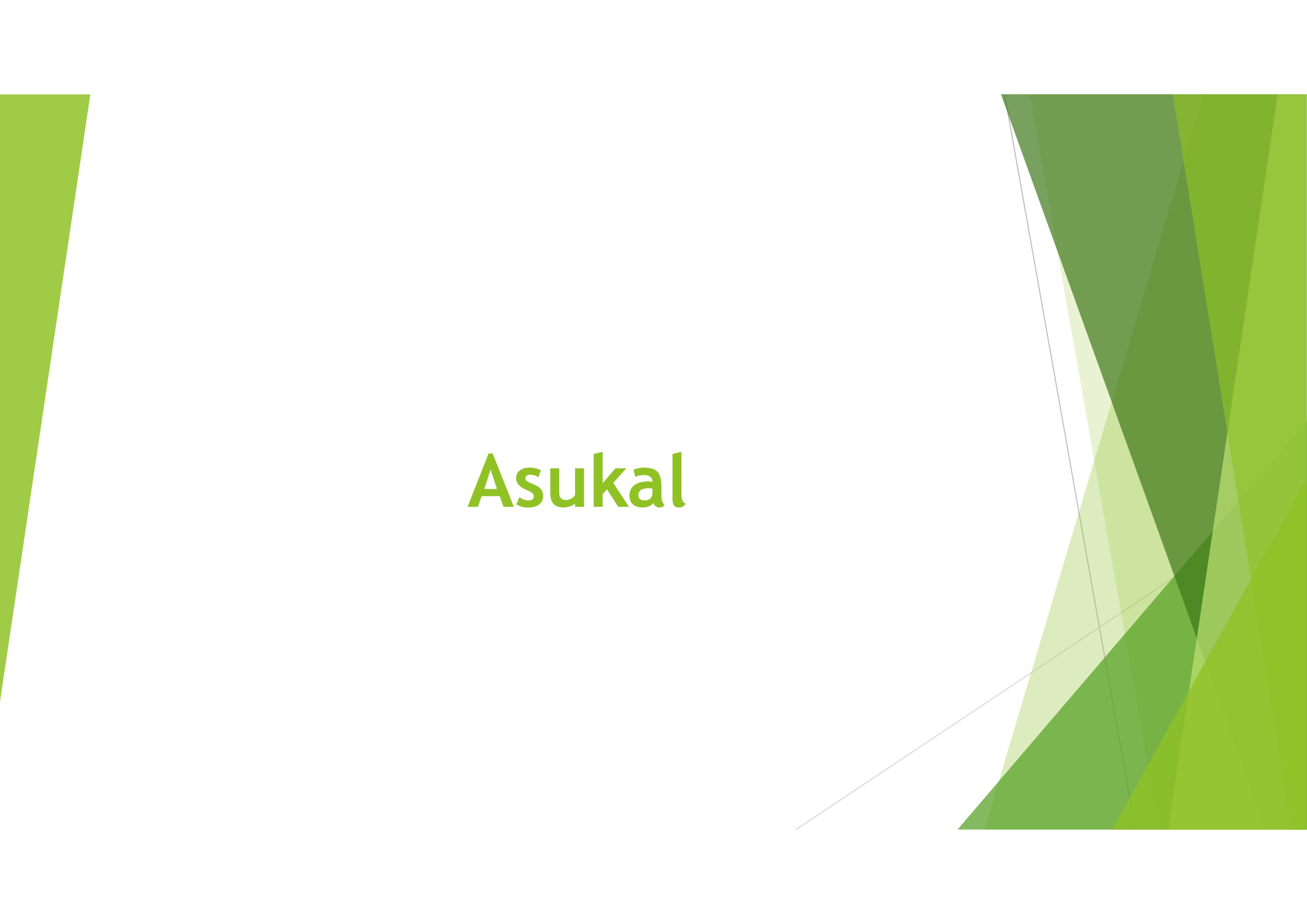
- ▶ Inirerekomenda ng World Health Organization (WHO) ang maximum na pagkonsumo ng sodium na 2,000 milligrams araw-araw (ibig sabihin, bahagyang mas mababa ng 1 antas ng kutsarita ng asin) para sa mga may sapat na gulang at ang karaniwang pagkosumo ng mga tao sa asin ay dapat mabawasan ng halos 30 porsyento sa 2025.
- ▶ Ang dalawang gramo ng sodium ay nangangahulugan ng 5 gramo ng asin.
- ▶ Ayon sa Ulat ng Population Health Survey 2014/15 mula sa Department of Health (DH), ang mga taong may edad na 15-84 ay may pang-araw-araw na pagkonsumo ng asin na 8.8g bawat araw (~3,520 mg sodium). Ang karamihan (86.3%) sa kanila ay may dietary salt intake na mahigit sa inirerekomendang pang-araw-araw na limitasyon ng WHO.
- ▶ Ang <Tungo sa 2025: Estratehiya at Plano ng Pagkilos upang Pigilan at Kontrolin ang Noncommunicable Diseases sa Hong Kong> na inilathala ng Pamahalaan na nagtakda ng target na halos 30 porsyentong pagbawas sa pang-araw-araw na pagkonsumo ng asin/sodium ng mga tao pagsapit ng 2025.

May prioridad ba ang Center for Food Safety sa ilang uri ng mga pagkain para sa pagbabawas ng sodium (asin) content? At bakit?

- ▶ Ang resulta ng mga pag-aaral na isinagawa ng Center for Food Safety (CFS) ay nagpapakita na ang mga sarsa at pampalasa, sabaw at tinapay ay mga pangunahing pinagkukunan ng sodium (asin) intake ng lokal na populasyon.
- ▶ Samakatuwid, makikipag-ugnayan ang CFS sa kalakalan sa pagbabawas ng sodium (asin) sa mga sarsa at pampalasa, sabaw at tinapay kaugnay sa payo ng International Advisory Panel sa Pagbabawas ng Asin at Asukal sa Pagkain at ng Komite sa Pagbabawas ng Asin at Asukal sa Pagkain, pati na rin ang pandaigdigang karanasan sa pagbabawas ng dietary sodium (asin).

Anong mga pagkilos ang maaaring gawin ng publiko upang mabawasan ang dietary intake ng sodium (asin)?

- ▶ Upang maiwasan ang masamang epekto sa kalusugan na dulot ng labis na pagkonsumo ng sodium (asin), pinapayuhan ang publikong gumawa ng maingat na pagpili, magbasa ng mga nutrition label at pumili ng pagkaing mas mababa ang sodium content.
- ▶ Sa Hong Kong, sa ilalim ng Food and Drugs (Komposisyon at Pagle-label) Regulation (Cap.132W), ang claim sa prepackaged na pagkain na may "mababang sodium", "napakababang sodium", o "walang sodium" ay dapat maglaman ng hindi hihigit sa 120 milligrams, 40 milligrams, o 5 milligrams ng sodium para sa bawat 100 grams ng pagkain.
- ▶ Maaari ring baguhin ng publiko ang kanilang mga dietary habit sa pamamagitan ng pagbabawas sa dami ng asin o mga panimplang naglalaman ng sodium na idinagdag sa pagkain.
- ▶ Maaari silang gumamit ng mga natural na sangkap (hal. bawang, luya, lemon/lime juice, parsley) upang palitan ang mga panimpla at sarsa na mataas ang asin (hal. bagoong, inalatang black bean, chicken powder, sarsa ng talaba). Pahihintulutan nitong masanay ang dila sa pagkaing mababa ang asin.
- ▶ Pinapayuhan din silang bawasan ang pagkonsumo ng pinrosesong pagkain, hal. isda/ gulay/ karne, hamon at sausage na na-preserve, maalat na snack food, at mga instant noodle, atbp.

The background features abstract green geometric shapes. On the left, a solid green trapezoid points upwards. On the right, a complex composition of overlapping translucent green triangles and polygons in various shades of green is visible. A thin, light gray line extends from the bottom left towards the right side of the image.

Asukal

Ano ang masamang epekto sa kalusugan ng pagkain na may mataas na asukal? Ano ang kalagayan ng kalusugan ng lokal na populasyon?

- ▶ Ang pagkain nang may asukal ay nagdaragdag sa panganib ng dental caries (pagkabulok ng ngipin).
- ▶ Ang sobrang calories mula sa pagkain at inuming may mga asukal ay nagdudulot din sa hindi malusog na pagbigat ng timbang, na maaaring humantong sa overweight at obesity.
- ▶ Ayon sa Ulat ng Population Health Survey 2014/15 mula sa Department of Health (DH), 50 porsiyento ng tao na may edad na 15 at 84 ay na-uri bilang sobra sa timbang o napakataba.
- ▶ Ang Oral Health Survey 2011 na inilabas ng DH ay nagpapakita na halos kalahati sa 5 taong gulang na mga bata ay may karanasan sa pagkabulok ng ngipin.

Ano ang mga rekomendasyon ng World Health Organization sa pang-araw-araw na pagkonsumo ng asukal?

- ▶ Noong Marso 2015, naglabas ang World Health Organization (WHO) ng isang bagong hanay ng mga alituntunin na may dalawang matinding rekomendasyon:
 - (i) binawasang pagkonsumo ng mga asukal sa buong lifecycle; at
 - (ii) sa parehong mga matatanda at bata, bawasan ang pagkonsumo ng mga asukal sa mas mababa sa sampung porsyento ng kabuuang pagkonsumo ng enerhiya. Nangangahulugan ito ng mas mababa sa 50 gramo ng asukal (tungkol sa 10 cubes ng asukal) bawat araw para sa isang tao na may 2000-Kcal na diyeta.
- ▶ Ang WHO ay gumagawa din ng kondisyonal na rekomendasyon at nagmumungkahi ng karagdagang pagbabawas sa pagkonsumo ng mga asukal ng mas mababa sa limang porsyento ng kabuuang pagkonsumo ng enerhiya.
- ▶ Nangangahulugan ang mga asukal ng monosaccharides at disaccharides na idinagdag sa mga pagkain at inumin ng mga manufacturer, tagaluto o mamimili, at mga asukal na natural na nasa honey, syrups, fruit juices at concentrates ng fruit juice.

May prioridad ba ang Center for Food Safety sa ilang uri ng mga pagkain para sa pagbabawas ng sugar content? At bakit?

- ▶ Ang resulta ng mga pag-aaral na isinagawa ng Center for Food Safety (CFS) ay nagpapakita na ang mga walang alkohol na inumin ay ang pangunahing pinagkukunan ng sugar intake ng lokal na populasyon.
- ▶ Gayunpaman, ang asukal sa mga inuming ito ay pinatataas lamang ang panganib ng sobrang timbang, obesity at dental caries at maliit lamang ang nutritional value.
- ▶ Samakatuwid, makikipag-ugnayan ang CFS sa kalakalan sa pagbabawas ng asukal sa mga walang alkohol na inumin kaugnay sa payo ng International Advisory Panel sa Pagbabawas ng Asin at Asukal sa Pagkain at ng Komite sa Pagbabawas ng Asin at Asukal sa Pagkain, pati na rin ang pandaigdigang karanasan sa pagbabawas ng dietary sugar.

Anong mga pagkilos ang maaaring gawin ng publiko upang mabawasan ang dietary intake ng asukal?

- ▶ Upang maiwasan ang masamang epekto sa kalusugan na dulot ng labis na pagkonsumo ng asukal, pinapayuhan ang publikong gumawa ng maingat na pagpili, magbasa ng mga nutrition label at pumili ng pagkaing mas mababa ang sugar content.
- ▶ Sa Hong Kong sa ilalim ng Food and Drugs (Komposisyon at Pagle-label) Regulation (Cap.132W), ang claim sa prepackaged na pagkain na may "mababang asukal" o "walang asukal" ay dapat maglaman ng hindi hihigit sa 5 gramo o 0.5 gramo ng asukal para sa bawat 100 grams ng solido/likidong pagkain.
- ▶ Maaari ring baguhin ng publiko ang kanilang mga dietary habit sa pamamagitan ng pagbabawas sa pagkaing may sobrang asukal.
- ▶ Maaari nilang palitan ang mga confectionary, panghimagas at inumin (hal. cake, tsokolate, minatamis, soft drinks, 3 in 1 na tsaa o kape, fruit juice) ng mga prutas, walang asukal na minatamis, walang asukal na soft drinks, Chinese tea at inuming tubig. Pahihintulutan nitong masanay ang dila sa pagkaing mababa ang asukal.



The slide features abstract green geometric shapes on the left and right sides. On the left, there is a solid green trapezoidal shape. On the right, there is a complex, layered composition of various shades of green, including dark, medium, and light green, forming a series of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray line extends from the bottom left towards the right side of the slide, passing through the green shapes.

Wakas