



การดำเนินการของฮ่องกง ในการลดเกลือและน้ำตาล



โซเดียม (เกลือ)

การบริโภคอาหารที่มีโซเดียม (เกลือ) สูงมีผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง ประชาชนในท้องถิ่นมีสุขภาพเป็นอย่างไร

- ▶ การบริโภคโซเดียมที่เป็นอาหาร (เกลือ) มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างใกล้ชิด การบริโภคโซเดียม (เกลือ) ที่มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ▶ ตามรายงานการสำรวจสุขภาพประชากรปี พ.ศ. 2557/58 โดยกรมอนามัย (DH) อัตราความชุกของความดันโลหิตสูงอยู่ที่ร้อยละ 27.7 ในกลุ่มบุคคลที่มีอายุ 15-84 ปี

องค์การอนามัยโลกมีคำแนะนำอย่างไรเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียมในแต่ละวัน เป้าหมายสำหรับประชาชนในท้องถิ่นของเราเป็นอย่างไร

- ▶ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำปริมาณการบริโภคโซเดียมอย่างมากที่สุดต้องไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน (หรือน้อยกว่าเกลือขนาด 1 ช้อนชา) สำหรับผู้ใหญ่ และปริมาณการบริโภคเกลือโดยเฉลี่ยของประชากรจะต้องลดลงร้อยละ 30 โดยเทียบเคียง ภายในปี พ.ศ. 2568
- ▶ โซเดียมสองกรัม หมายถึง เกลือ 5 กรัม
- ▶ ตามรายงานการสำรวจสุขภาพประชากรปี พ.ศ. 2557/58 โดยกรมอนามัย (DH) บุคคลที่มีอายุ 15-84 ปี มีการบริโภคเกลือรายวันเท่ากับ 8.8 กรัมต่อวัน (โซเดียมประมาณ 3,520 มิลลิกรัม) คนส่วนใหญ่ (86.3%) ในจำนวนนี้มีการบริโภคเกลือที่เป็นอาหารสูงมากเกินกว่าขีดจำกัดรายวันที่ WHO แนะนำ
- ▶ จาก <Towards 2025: Strategy and Action Plan to Prevent and Control Noncommunicable Diseases in Hong Kong> ที่เผยแพร่โดยรัฐบาล เป้าหมายที่กำหนดไว้คือ การลดลงของการบริโภคเกลือ/โซเดียมโดยเทียบเคียงในแต่ละวันของประชากรโดยเฉลี่ยร้อยละ 30 ภายในปี พ.ศ. 2568

Centre for Food Safety ให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับอาหารบางประเภทที่จะต้องทำการลดปริมาณโซเดียม (เกลือ) หรือไม่ และเพราะเหตุใด

- ▶ ผลของการศึกษาวิจัยที่ดำเนินการโดย Centre for Food Safety (CFS) แสดงให้เห็นว่า ซอสและเครื่องปรุง ซุป และขนมปัง เป็นแหล่งที่มาหลักของการบริโภคโซเดียม (เกลือ) ในหมู่ประชากรท้องถิ่น
- ▶ ดังนั้น CFS จะประสานงานกับธุรกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อลดปริมาณโซเดียม (เกลือ) ในซอสและเครื่องปรุง ซุป และขนมปัง โดยอ้างอิงจากคำแนะนำของ International Advisory Panel on Reduction of Salt and Sugar in Food และ Committee on Reduction of Salt and Sugar in Food รวมทั้งข้อมูลประสบการณ์ในระดับสากลในการลดปริมาณโซเดียมที่เป็นอาหาร (เกลือ)

มีการดำเนินการใดบ้างที่ประชาชนสามารถทำได้เพื่อลดการบริโภคโซเดียม (เกลือ)

- ▶ เพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียต่อสุขภาพที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคโซเดียม (เกลือ) มากเกินไป ประชาชนควรทำการตัดสินใจอย่างรอบคอบ อ่านฉลากโภชนาการ และเลือกอาหารที่มีปริมาณโซเดียมต่ำลง
- ▶ ในฮ่องกง ภายใต้อำนาจบังคับว่าด้วยอาหารและยา (องค์ประกอบและการติดฉลาก) (Cap.132W) อาหารที่ใส่บรรจุภัณฑ์ไว้แล้วซึ่งมีการกล่าวอ้างว่ามี “โซเดียมต่ำ” “โซเดียมต่ำมาก” หรือ “ปราศจากโซเดียม” ต้องมีโซเดียมไม่เกินกว่า 120 มิลลิกรัม, 40 มิลลิกรัม หรือ 5 มิลลิกรัม ตามลำดับ ต่ออาหาร 100 กรัม
- ▶ ประชาชนยังสามารถเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารโดยการลดปริมาณของเกลือหรือเครื่องปรุงที่มีโซเดียมที่ใส่ลงในอาหาร
- ▶ พวกเขาอาจเลือกใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติ (เช่น กระเทียม ขิง น้ำมะนาว ผักชีฝรั่ง) แทนเครื่องปรุงและซอสที่มีเกลือปริมาณสูง (เช่น กะปิ ถั่วดำเค็ม ผงปรุงรสไก่ ซอสหอยนางรม) ซึ่งสามารถช่วยให้ต่อมรับรสเกิดความคุ้นเคยกับอาหารที่มีเกลือน้อยลงได้
- ▶ นอกจากนี้ ยังแนะนำให้ประชาชนลดการบริโภคอาหารแปรรูป เช่น ปลา/ผัก/เนื้อที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร แสมและไส้กรอก อาหารว่างที่มีรสเค็ม และเบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น

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 creates a layered, crystalline effect. The central text is positioned between these two main graphic elements.

น้ำตาล

การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูงมีผลเสียต่อสุขภาพ อย่างไรบ้าง

ประชาชนในท้องถิ่นมีสุขภาพเป็นอย่างไร

- ▶ การบริโภคน้ำตาลอิสระ (Free Sugar) เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ
- ▶ แคลอรีส่วนเกินที่ได้รับจากอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอิสระสูงยังอาจนำไปสู่ภาวะน้ำหนักขึ้นที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งอาจนำไปสู่การมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้
- ▶ ตามรายงานการสำรวจสุขภาพประชากรปี พ.ศ. 2557/58 โดยกรมอนามัย (DH) พบว่าร้อยละ 50 ของผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-84 ปี ได้รับการจัดประเภทว่ามีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน
- ▶ จากการวิจัยสุขภาพปากในปี พ.ศ. 2554 ที่เผยแพร่โดย DH แสดงให้เห็นว่าครึ่งหนึ่งของเด็กอายุ 5 ปี มีประสบการณ์ฟันผุ

องค์การอนามัยโลกมีคำแนะนำอย่างไรเกี่ยวกับการบริโภคน้ำตาลในแต่ละวัน

- ▶ ในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกคำแนะนำชุดใหม่โดยเน้นที่คำแนะนำสองข้อ คือ:
 - (i) ลดการบริโภคน้ำตาลอิสระตลอดช่วงชีวิต และ
 - (ii) ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ควรลดการบริโภคน้ำตาลอิสระจนถึงระดับที่ต่ำกว่าร้อยละสิบของพลังงานทั้งหมดที่บริโภค ซึ่งคิดเป็นปริมาณน้ำตาลอิสระที่ต่ำกว่าประมาณ 50 กรัม (น้ำตาลประมาณ 10 ก้อน) ต่อวัน สำหรับผู้ที่รับประทานอาหาร 2,000 กิโลแคลอรี
- ▶ WHO ยังให้คำแนะนำเพิ่มเติมและเสนอให้ลดการบริโภคน้ำตาลอิสระเพิ่มเติมไปจนถึงระดับต่ำกว่าร้อยละห้าของพลังงานทั้งหมดที่บริโภค
- ▶ น้ำตาลอิสระ หมายถึง น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวและน้ำตาลโมเลกุลคู่ที่เติมในอาหารและเครื่องดื่มโดยผู้ผลิต ผู้ปรุงอาหาร หรือผู้บริโภค รวมทั้งน้ำตาลที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติในน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม น้ำผลไม้ และน้ำผลไม้เข้มข้น

Centre for Food Safety ให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับอาหารบางประเภทที่จะต้องทำการลดปริมาณน้ำตาลหรือไม่ และเพราะเหตุใด

- ▶ ผลของการศึกษาวิจัยที่ดำเนินการโดย Centre for Food Safety (CFS) แสดงให้เห็นว่า เครื่องดื่มที่ปราศจากแอลกอฮอล์เป็นแหล่งที่มาหลักของการบริโภคน้ำตาลในกลุ่มประชากรท้องถิ่น
- ▶ อย่างไรก็ตาม น้ำตาลในเครื่องดื่มเหล่านี้มีแต่จะเพิ่มความเสี่ยงของการมีน้ำหนักเกิน โรคอ้วน และการเกิดโรคฟันผุ ในขณะที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยมาก
- ▶ ดังนั้น CFS จะประสานงานกับธุรกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มที่ปราศจากแอลกอฮอล์ โดยอ้างอิงจากคำแนะนำของ International Advisory Panel on Reduction of Salt and Sugar in Food และ Committee on Reduction of Salt and Sugar in Food รวมทั้งข้อมูลประสบการณ์ในระดับสากลในการลดปริมาณน้ำตาลสำหรับรับประทาน

มีการดำเนินการใดบ้างที่ประชาชนสามารถทำได้เพื่อลดการบริโภคน้ำตาล

- ▶ เพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียต่อสุขภาพที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคน้ำตาลมากเกินไป ประชาชนควรทำการตัดสินใจอย่างรอบคอบ อ่านฉลากโภชนาการ และเลือกอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำลง
- ▶ ในฮ่องกง ภายใต้อำนาจบังคับว่าด้วยอาหารและยา (องค์ประกอบและการติดฉลาก) (Cap.132W) อาหารที่ใส่บรรจุภัณฑ์ไว้แล้วซึ่งมีการกล่าวอ้างว่ามี “น้ำตาลต่ำ” หรือ “ปราศจากน้ำตาล” ต้องมีน้ำตาลไม่เกินกว่า 5 กรัม หรือ 0.5 กรัม ตามลำดับ ต่ออาหารแข็ง/เหลว 100 กรัม
- ▶ ประชาชนยังสามารถเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารโดยการลดการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป
- ▶ ทั้งนี้ สามารถแทนที่ลูกกวาด ของหวาน และเครื่องดื่ม (เช่น เค้ก ช็อกโกแลต ขนมน้ำอัดลม ชาหรือกาแฟแบบปรุงสำเร็จ น้ำผลไม้) ด้วยผลไม้ ขนมน้ำตาล น้ำอัดลมปราศจากน้ำตาล ชาจีน และน้ำดื่ม ซึ่งสามารถช่วยให้ต่อมรับรสเกิดความคุ้นเคยกับอาหารที่มีน้ำตาลน้อยลงได้

จบ