全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction

營養資料 Nutrition Information	
	每100克 / Per100g
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

食健康一點：低鹽低糖飲食習慣

二零二一年八月二十七日

食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心 Centre for Food Safety

1. 營養標籤

2. 減少食物中鹽和糖

全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction
食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department
食物安全中心 Centre for Food Safety

營養標籤

購買預先包裝食物，你會留意什麼？

食用限期?
成分表?
出產地?
價錢?
品牌?
營養成分?

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物名稱
Name of the food

- 須加上可閱標記，不得就食物的性質有虛假、誤導或詐騙成分。
- It shall be legibly marked and shall not be false, misleading or deceptive as to the nature of the food.

製造商或包裝商的名稱及地址
Name and address of manufacturer or packer

保質期的説明
Indication of durability

- “此日期或之前食用”或“此日期前最佳”
- “Use by” or “Best before” date.

數量、重量或體積
Count, weight or volume

配料表
List of ingredients

- **配料**須按用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。
- 如含有法例中列明的**食物致敏物**，必須標示。
- 如使用**添加劑**，須標示其作用類別和其本身所用名稱或國際識別編號（不論是否以“E”或“e”為詞頭）。
- **Ingredients** should be listed in descending order of weight or volume determined as at the time of their use when the food was packaged.
- **Allergenic substances** stated in the law should be specified if they are present in the food.
- Functional class of an **additive** and its specific name or international identification number (with or without the prefix “E” or “e”) should be specified if it is used.

特別貯存方式或使用指示的陳述
Statement of special conditions for storage or instructions for use

營養標籤
Nutrition Label

- 營養標籤是一套有系統地標示食品營養資料的方法。
- 營養標籤一般以列表形式標示有關資料，並加上“營養資料”、“營養成分”或“營養標籤”等標題。
- Nutrition label is a systematic way of presenting nutrition information of food products.
- Nutrition label is usually in a tabular format with a heading like “Nutrition Information”, “Nutrition Facts” or “Nutrition Label”.

營養聲稱
Nutrition Claims

- 營養聲稱是凸顯某種營養素的含量或生理功用的說明。
- 食品必須符合特定的條件才可作出營養聲稱。同時，營養標籤必須列出涉及聲稱的營養素的含量（例如聲稱「低膽固醇」的洋葱湯必須列出膽固醇含量及符合特定的條件）。
- Nutrition claims emphasise the contents or physiological roles of selected nutrients.
- Nutrition claims must meet certain specified conditions. Also, the amounts of those nutrients that are the subjects of nutrition claims must be included in the nutrition label (e.g. a can of onion soup with “low cholesterol” claim must list the cholesterol content and meet certain conditions).

能量及營養素
Energy and Nutrients

- 營養標籤必須列出“1+7”的資料，即能量及七種指定標示營養素的數值（包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉）。
- Nutrition label must list out the energy content and values of 7 nutrients specified for labelling (“1+7”), namely, protein, total fat, saturated fat, trans fat, carbohydrates, sugars and sodium.

食物參考量
Reference Amount of Food

- 能量和營養素數值可以不同的食物參考量來表達，例如以每100克、每100毫升、每食用分量或每包裝。
- Energy and nutrient values can be expressed in different reference amount such as per 100g/mL, per serving or per package.

營養標籤是食物標籤的一部分，列出食物的營養成分。

能量

- 支持人體的活動。
- 若攝入的能量多於所消耗的能量，體重增加。
- 能量需要量因人而異。

蛋白質

- 對成長發育及肌肉、骨骼和牙齒的生長與修補是必需的。
- 每天目標攝入量：60克

按2000千卡的膳食計算

碳水化合物

- 能量的主要來源。
- 每天目標攝入量：300克

按2000千卡的膳食計算

糖

- 為腦部和肌肉即時提供能量。
- 攝入過量：超重/肥胖症及蛀牙的風險增加。
- 每天攝入上限：50克

按2000千卡的膳食計算

營養資料
Nutrition Information

	每100克 / Per100g
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
– 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
– 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
– 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

鈉(或鹽)

- 維持體液平衡。
- 攝入過量：高血壓和胃癌的風險增加。
- 每天攝入上限：2000毫克

與能量無關

總脂肪

- 儲備能量和維持正常身體功能。
- 攝入過量：超重/肥胖症的風險增加。
- 每天攝入上限：60克

按2000千卡的膳食計算

飽和脂肪

- 會提升血液中的“壞”膽固醇，增加患心臟病的風險
- 每天攝入上限：20克

按2000千卡的膳食計算

反式脂肪

- 會提升血液中的“壞”膽固醇和降低“好”膽固醇，增加患心臟病的風險。
- 每天攝入上限：2.2克

按2000千卡的膳食計算

營養標籤上使用的食物參考量

- 每100克(或每100毫升)
- 每包裝
- 每食用分量

Nutrition Information營養資料	Per 100g/ 每100克
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Information營養資料	Per Package 每包裝
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1	
Serving Size/ 食用分量: 236mL / 236毫升	
Energy/ 能量	158kcal/ 千卡 (664kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	7.6g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.2g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.3g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11.3g/ 克
- Sugars/ 糖	11.3g/ 克
Sodium/ 鈉	130mg/ 毫克

Nutrition Information營養資料	Per Serving 每食用分量
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3	
Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)	
Energy/ 能量	218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department
食物安全中心 Centre for Food Safety

由鈉、糖、脂肪開始

全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction

鈉(或鹽)

- 維持體液平衡
- 攝入過量增加高血壓和胃癌風險
- 每日上限:2000毫克

糖

- 提供能量
- 攝入過量可導致超重及蛀牙
- 每日上限：50克
(以2000千卡膳食計)

脂肪

- 能量儲備、維持身體功能
- 攝入過量增加超重/肥胖症風險
- 每日上限：60克
(以2000千卡膳食計)

食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department
食物安全中心 Centre for Food Safety

活用營養標籤三部曲

全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction

營養資料 Nutrition Information	
	每100克/Per100g
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
-糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

1. 睇營養標籤

- 揀選食品
- 看營養資料

2. 知我食多少

- 決定進食分量
- 估算所攝入的營養素

活用營養標籤三部曲

3. 揀啱我需要

- 參考每天攝入上限

要揀啱需要，你可以揀啱

- 進食分量
- 進食次數
- 其他食物的進食分量
- 其他製法或營養素含量不同的同類食品

	每天攝入上限 (以2000千卡膳食計)
脂肪	60克 (4湯匙油)
鈉	2000毫克 (1平茶匙鹽)
糖	50克 (10粒方糖)

營養聲稱

- 營養聲稱須符合特定條件
- 可用作快捷的篩選工具

全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction
食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department
食物安全中心 Centre for Food Safety

營養聲稱須符合法例上特定條件

1. 營養素含量聲稱
   - “低糖”
     - → 每100克/毫升食物含不超過5克糖
2. 營養素比較聲稱
   - “較低脂”
     - → 與同類產品比較，脂肪含量最少低25%
3. 營養素功能聲稱
   - “鈣有助鞏固骨骼生長”

→ 須有科學證據支持該營養素所擔當的生理角色

預先包裝食品『鹽／糖』標籤計劃

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

適用的產品

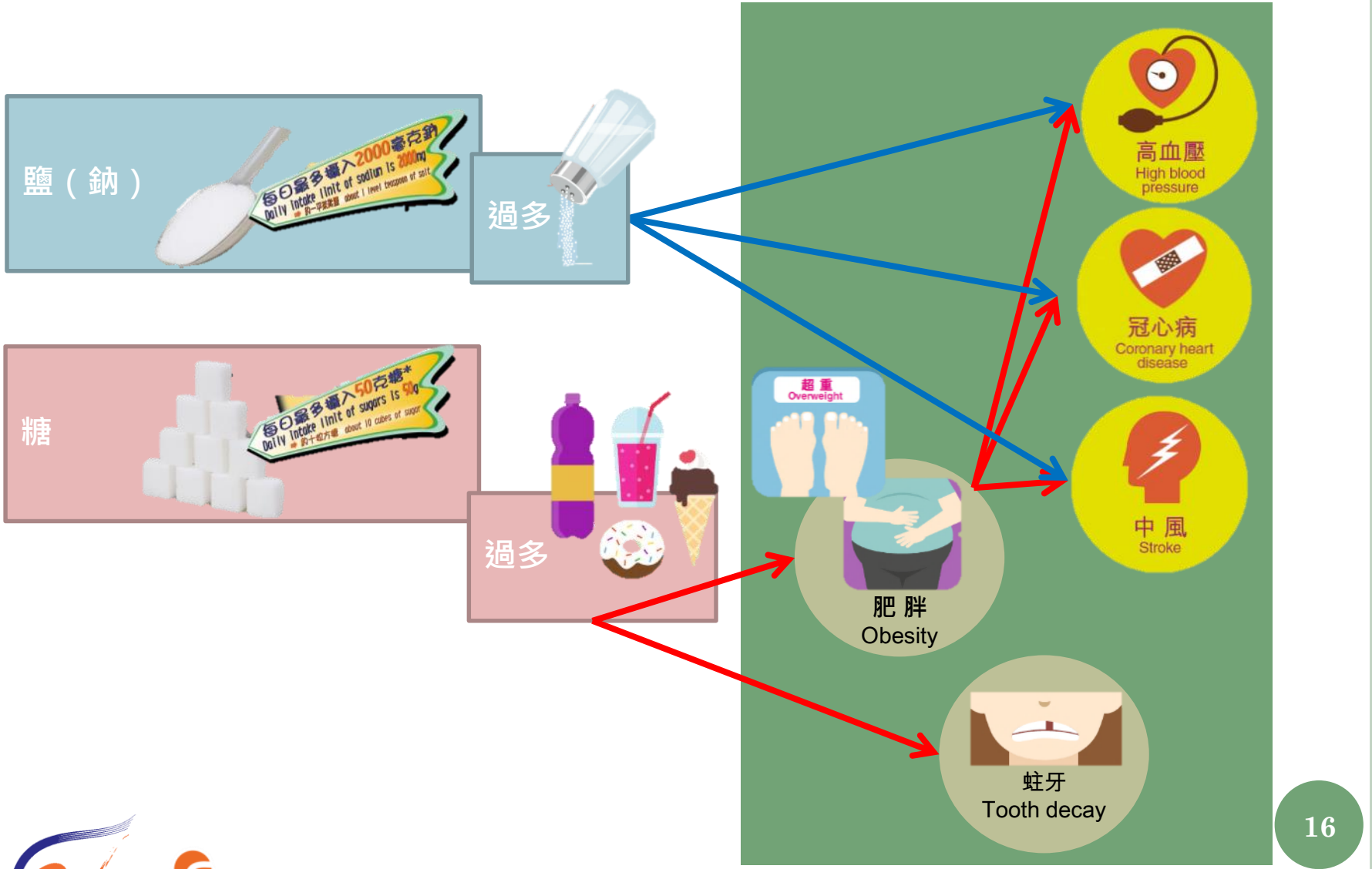
任何符合《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）下「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」定義的預先包裝食品。

營養素	聲稱描述	條件
鈉（鹽）	低	該食物（不論是固體或液體）每100克或100毫升食物含不超過0.12克鈉。
	無	該食物（不論是固體或液體）每100克或100毫升食物含不超過0.005克鈉。
糖	低	該食物是固體食物，且每100克食物含不超過5克糖。或 該食物是液體食物，且每100毫升食物含不超過5克糖。
	無	該食物是固體食物，且每100克食物含不超過0.5克糖。或 該食物是液體食物，且每100毫升食物含不超過0.5克糖。

全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction
食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department
食物安全中心 Centre for Food Safety

減少食物中鹽和糖

減少食物中的鹽和糖的重要性

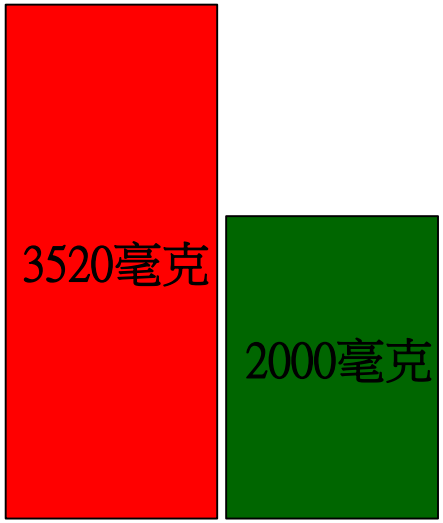


食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department
食物安全中心
Centre for Food Safety

鈉(或鹽)

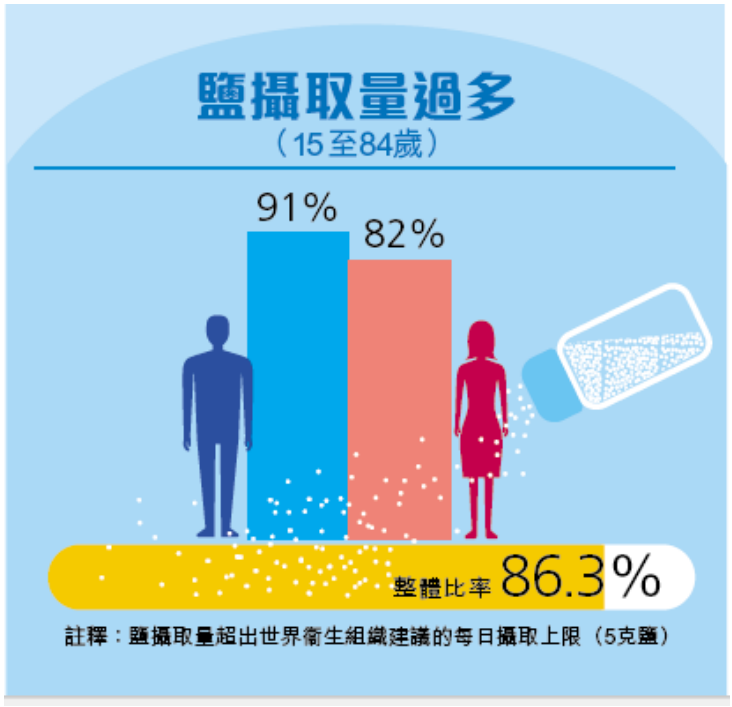
- 維持體液平衡
- 氯化鈉：含有40%鈉和60%氯。換言之，每1克食鹽含0.4克(即400毫克)鈉
- 攝入過量增加高血壓和胃癌風險
- 每日上限:2000毫克

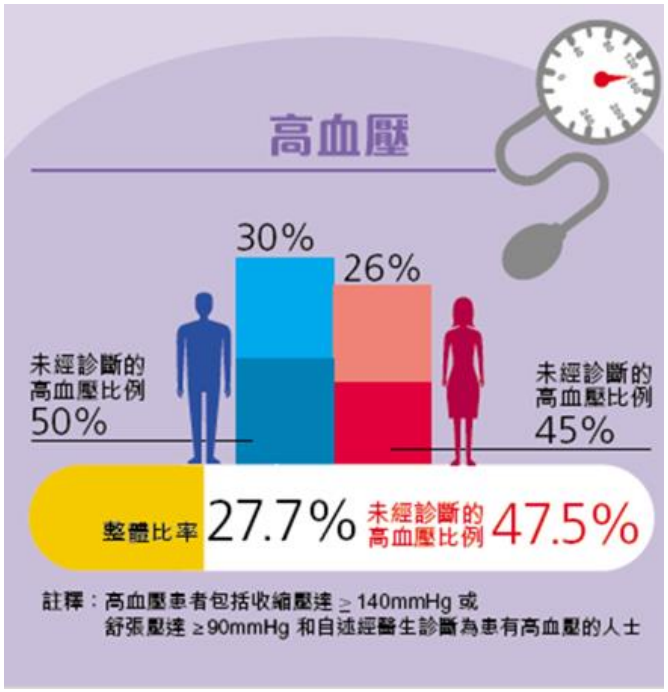
(約5克鹽)



本地人士
平均每日
鈉攝取量

世衛鈉攝
取量建議





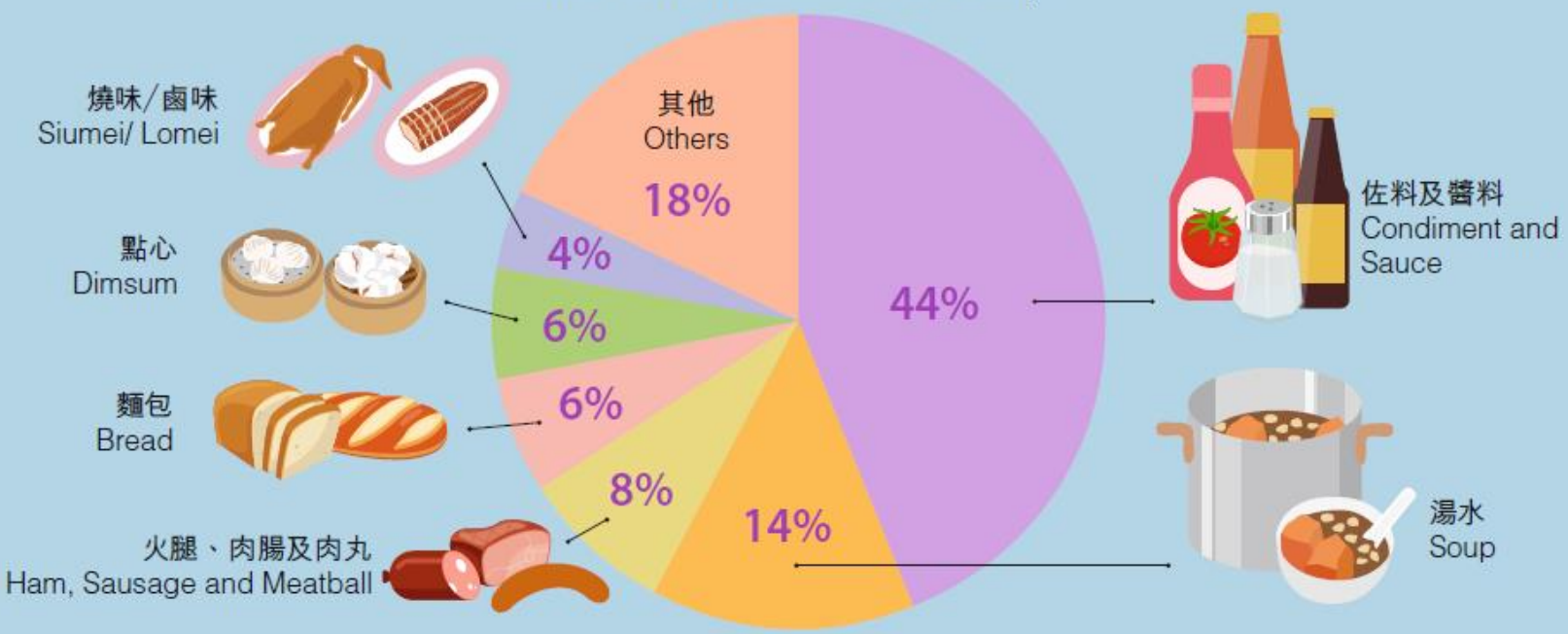
全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction

食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心 Centre for Food Safety

本港成年人攝入鈉的膳食來源主要來自佐料及醬料[1]和湯水[2]

For local adults, large percentage of dietary sodium intakes comes from condiment and sauce[1] and soup.[2]



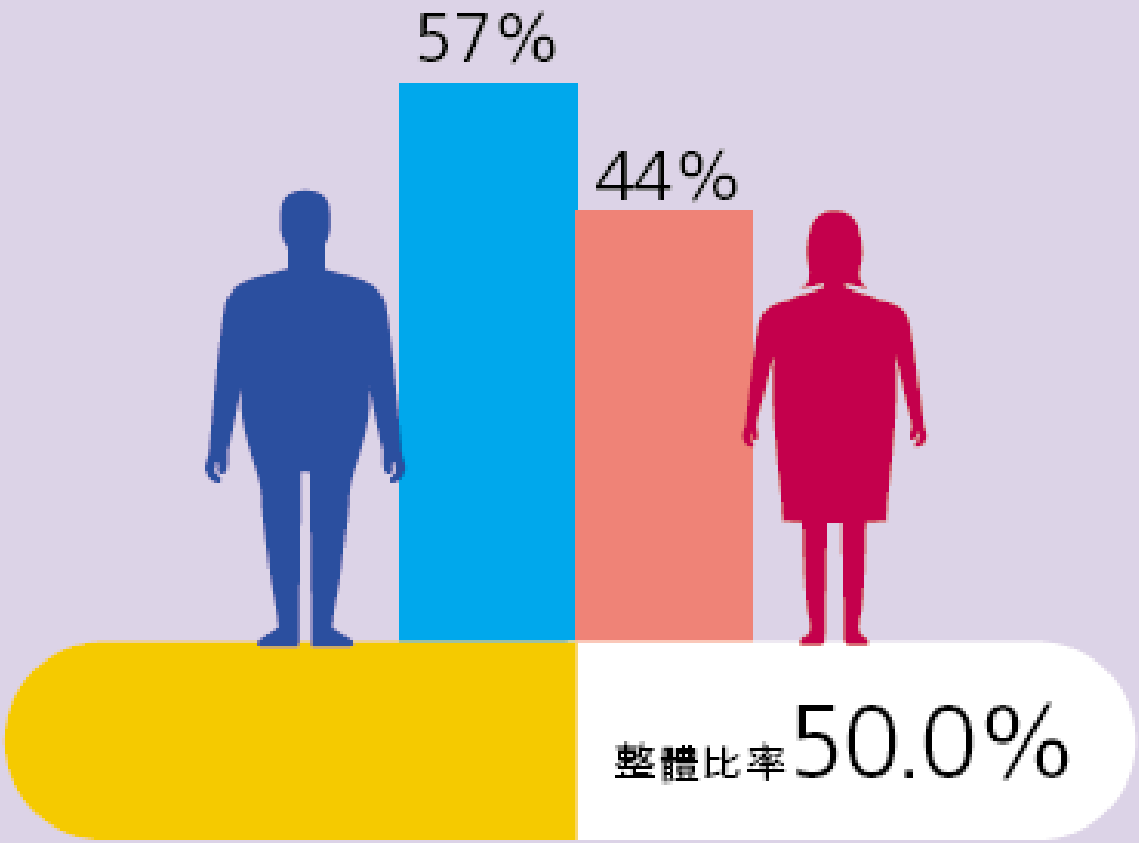
1. 在本港成年人攝入鈉的膳食來源中，44%為「佐料及醬料」，其中「鹽」佔25%，而「佐料及醬料」(不包括「鹽」)則佔餘下19%。
   Of the "Condiment and Sauce" contributing 44% to the sodium intake of the local adult population, 25% is contributed by "salt" and the remaining 19% by "condiment and sauce (other than salt)" respectively.
2. 食物安全中心的資料。
   Data from the Centre for Food Safety (CFS).

糖

- 提供能量
- 游離糖：是指由製造商、廚師和消費者加入食物中的所有單糖和雙糖，以及蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分
- 攝入過量可導致超重及蛀牙
- 每日上限：50克
(以2000千卡膳食計)

Ingredients: Glucose, Sucrose, Acidity Regulators (330, 331), Mineral Salts (Sodium Chloride, Potassium Chloride, Magnesium Sulphate, Calcium Lactate), Flavourings, Sweetener (955).

超重和肥胖



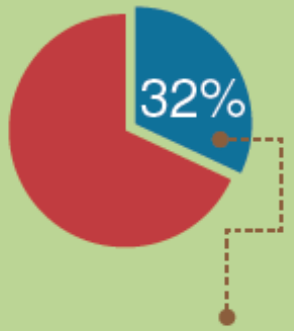
註釋：超重和肥胖指體重指標 ≥ 23kg/m²

全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction
食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department
食物安全中心 Centre for Food Safety

糖攝入量和進食高糖食物/飲料的本港情況
Local situation about sugar intake and food/beverages high in sugar

成人：總糖攝取量每日平均
Adults: average total sugars intake

53克g

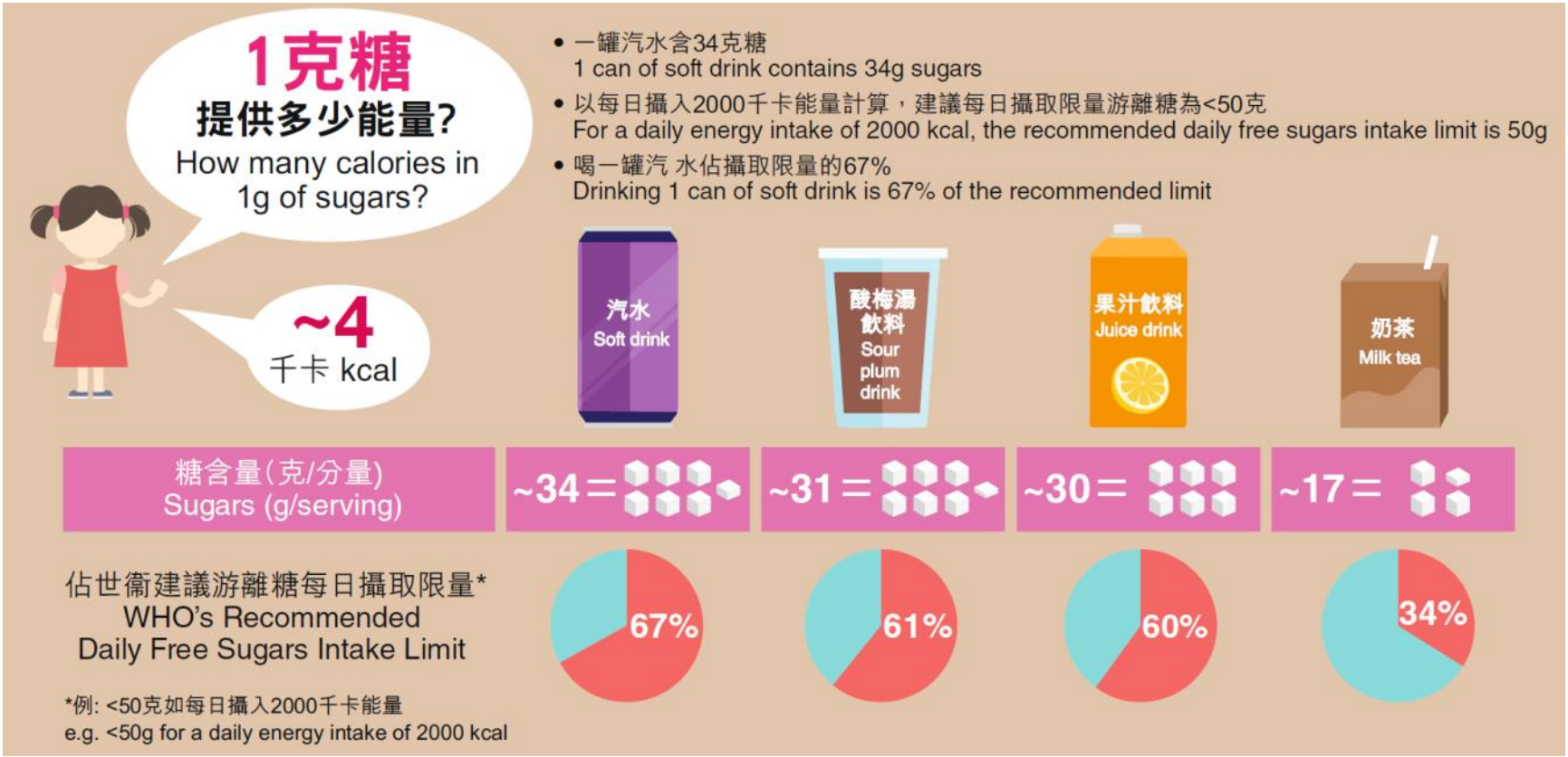


不含酒精飲品
Non-alcoholic beverages
(碳酸飲品、茶類飲品、蔬果汁和果汁飲品)
(Carbonated drinks, tea beverages, and fruit and vegetable juices/juice drinks)

近年的研究
Recent studies

- 本地蛋糕反式脂肪和糖含量 Trans Fat and Sugar Contents of Cakes in Local Market
- 調製茶類飲品的糖含量及能量值 Sugar and Energy Contents of Common Non-indigenous Tea-Based Beverage in Hong Kong
- 本地糖水的糖含量 Sugar Content in Local Sweet Soups
- 餐飲中常見的中式飲品的糖含量 Sugar Content in Popular Chinese-style Beverages Consumed with Meals
- 本港一些非預先包裝食物的糖含量 Sugar Content of Some Non-prepackaged Food in Hong Kong

飲品的糖分含量

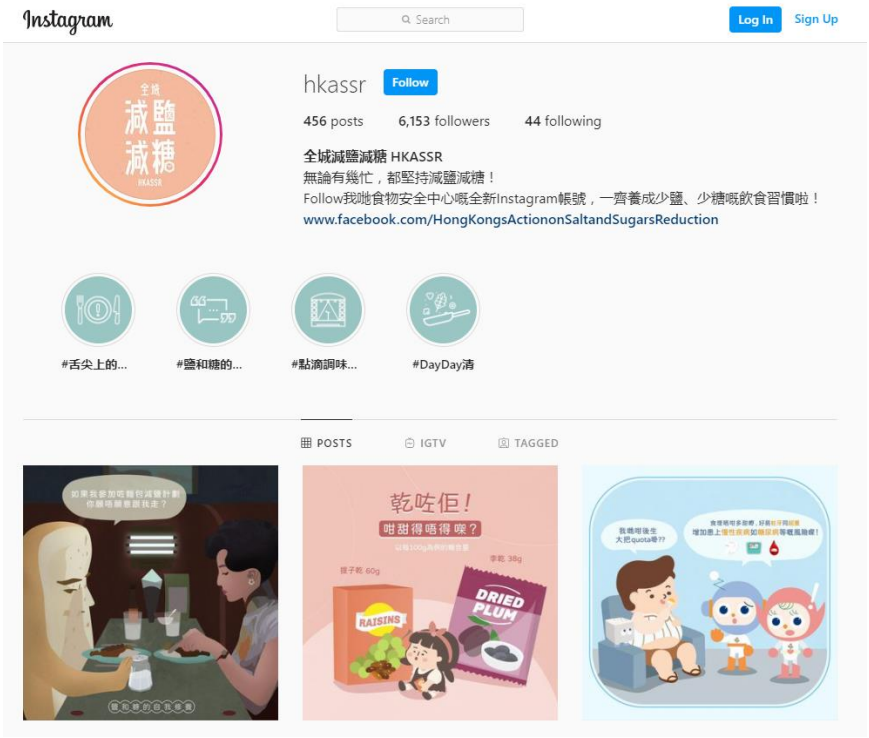

1克糖
提供多少能量?
How many calories in 1g of sugars?
~4
千卡 kcal
• 一罐汽水含34克糖
1 can of soft drink contains 34g sugars
• 以每日攝入2000千卡能量計算，建議每日攝取限量游離糖為<50克
For a daily energy intake of 2000 kcal, the recommended daily free sugars intake limit is 50g
• 喝一罐汽 水佔攝取限量的67%
Drinking 1 can of soft drink is 67% of the recommended limit
汽水
Soft drink
酸梅湯飲料
Sour plum drink
果汁飲料
Juice drink
奶茶
Milk tea
糖含量(克/分量)
Sugars (g/serving)
~34 =
~31 =
~30 =
~17 =
佔世衛建議游離糖每日攝取限量*
WHO's Recommended Daily Free Sugars Intake Limit
67%
61%
60%
34%
*例: <50克如每日攝入2000千卡能量
e.g. <50g for a daily energy intake of 2000 kcal

更多資源

- 中心網頁 www.cfs.gov.hk

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety



食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

謝謝!