

減少食物中的鈉(鹽)

業界諮詢論壇
2013年6月20日



2013年世界健康日



under PRESSURE ?

Cut your risk of heart attack and stroke – control your blood pressure

WORLD HEALTH DAY 2013

www.who.int/control-blood-pressure



隱形殺手高血壓
HIGH BLOOD PRESSURE KILLS
預防治療皆有法
BUT IT'S PREVENTABLE AND TREATABLE

你的血壓正常嗎？
Is your blood pressure normal?

正常讀數低於
Normal reading below

上壓 Top number 120 mmHg

下壓 Bottom number 80 mmHg

更多一啲 To learn more
2833 0111 www.chp.gov.hk

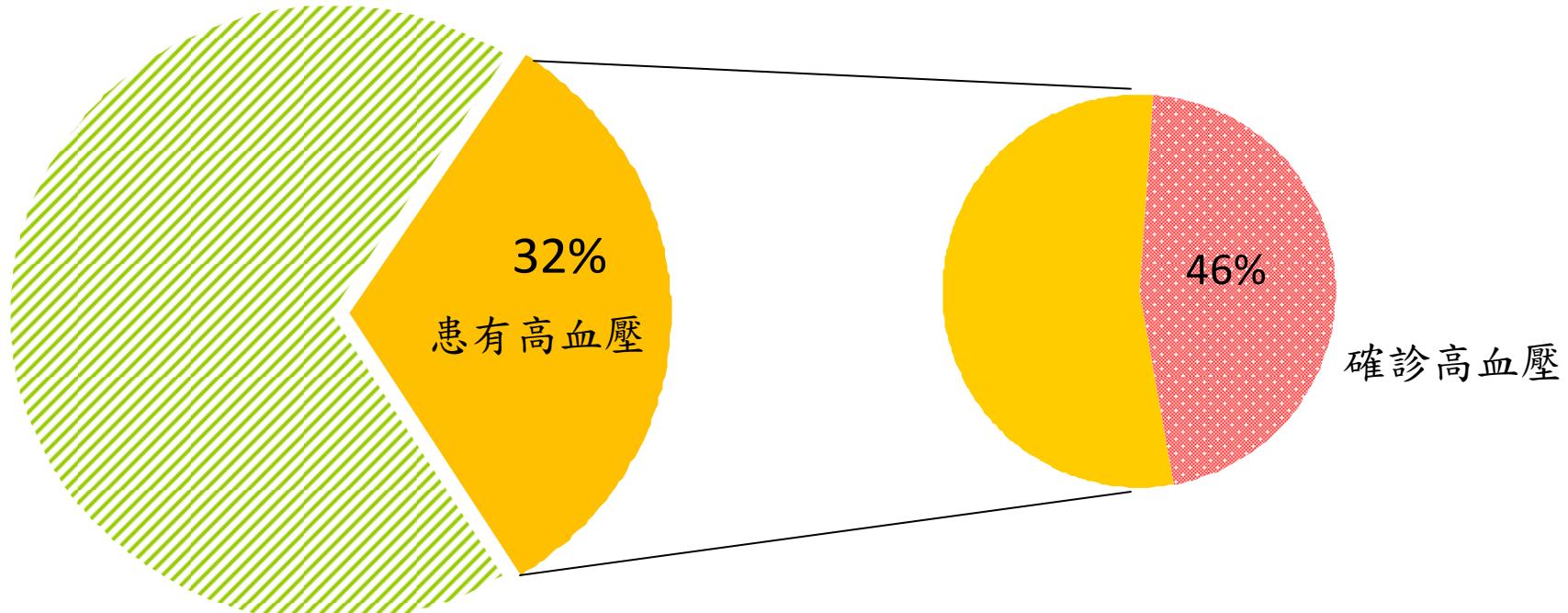
衛生署 Department of Health

鈉／鹽與健康的關係

- 鈉是維持人體機能正常運作的必需元素
- 攝入過量有可能增加患上高血壓、腎病等慢性病的風險
- 世衛建議減少鈉的攝入量
 - 成人每日<2克鈉...以降低成人血壓和減少患上心血管疾病，中風和冠心病的風險(強烈建議)。
 - 兒童每日<2克鈉根據能量需求調低...以控制兒童血壓(強烈建議)。
- 最近一份報告顯示:港人的鹽分攝取量一般每日達10克，超出世衛建議量的一倍。

港人患高血壓普遍嗎？

- 香港高血壓患病率有上升趨勢
 - 從2008年的9.3%升至2011/12年的11%（資料來源：政府統計處）



（資料來源：香港大學公共衛生學院「愛 + 人」計劃全港住戶追蹤研究）



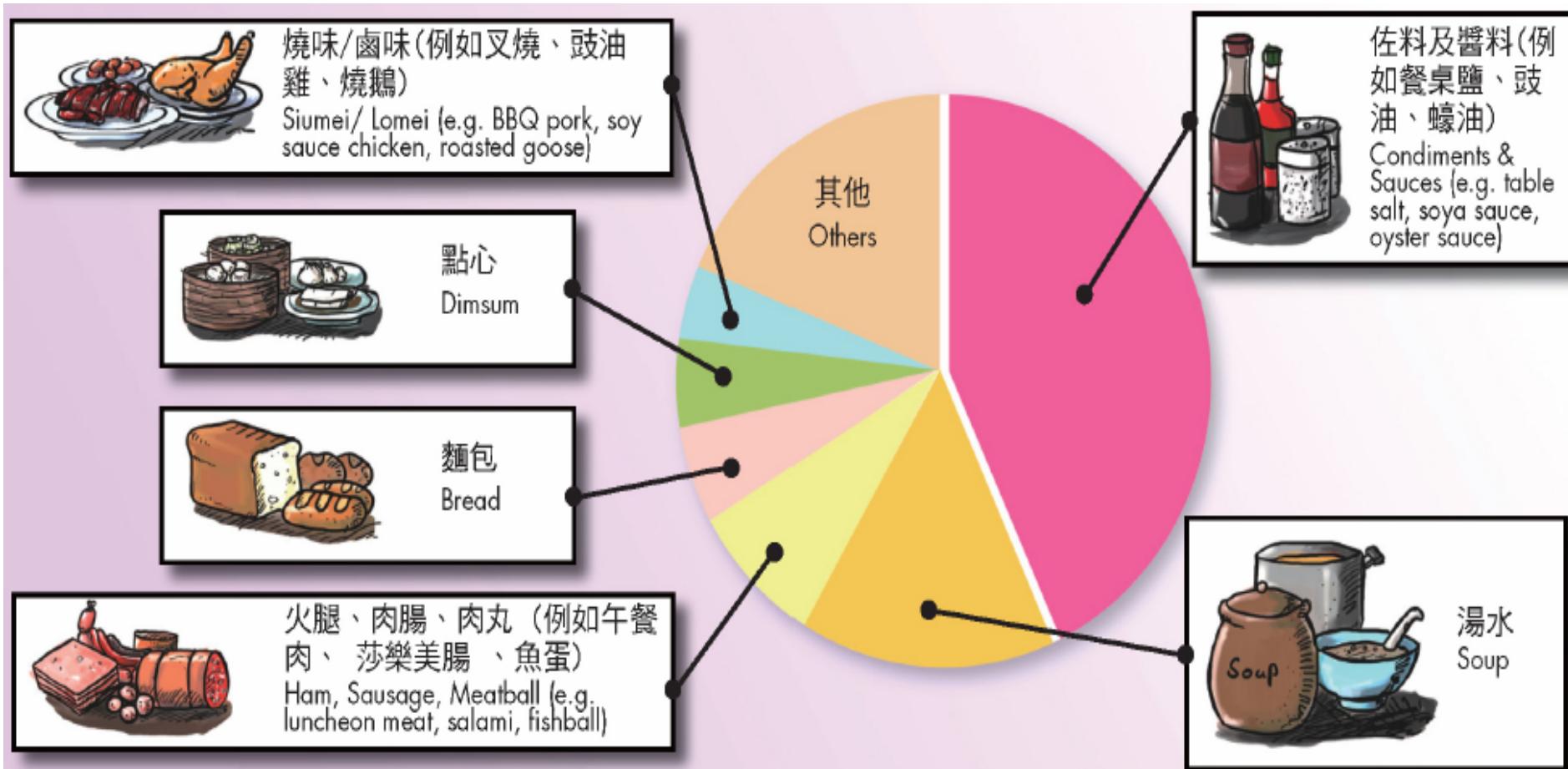
不同膳食模式中鈉的主要來源



http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241500777_eng.pdf



港人攝入鈉的膳食來源分布



世衛對減低食品中鈉含量的立場



- 與食物業界合作，從而
 - 減少加工食品中的鈉含量
 - 令減鈉食品更普及
 - 讓消費者有選擇
- 一些國家的成功經驗:
 - 只要食品製造商與政府機構緊密合作，減少加工食品的鈉含量是可行而且可以實現的
 - 成果是既明顯減少了產品的鈉含量，又沒有流失消費者

http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en/



降低食物中鈉含量 工作小組

職權範圍

1. 為配合減少港人鈉攝取量，令市民更健康的整體策略，找出減低從加工食品攝入鈉的方法。
2. 建立本港加工食品的減鈉目標。
3. 就有關的宣傳活動提出建議和意見。



第一次工作小組會議

- 於2013年3月27日(星期三)
舉行

出席：

- 本地及跨國食品製造及供應商
 - 金寶湯亞洲有限公司
 - 香港山崎麵飽有限公司
 - 鴻福堂(涼茶)有限公司
 - 嘉頓有限公司
 - 麥當勞有限公司
- 餐飲業界
 - 香港餐務管理協會
 - 稻苗學會
- 學術界
 - 香港專業教育學院應用科學系



第一次會議討論的主題

- 鈉與健康的關係
- 本港食品中鈉的主要來源
- 減低食物中鈉含量的海外經驗
- 成員因應其行業和工作領域，分享減鈉的意見
 - 會進一步與公司或協會會員商討一些可行措施，並在下次會議中匯報。



第二次工作小組會議

- 於2013年6月13日(星期四)舉行

出席:

- 本地及跨國食品製造及供應商
 - 金寶湯亞洲有限公司
 - 香港山崎麵飽有限公司
 - 香港火腿廠控股有限公司
 - 鴻福堂(涼茶)有限公司
 - 嘉頓有限公司
 - 李錦記
 - 日清食品有限公司
 - 太興飲食集團
- 餐飲業界
 - 稻苗學會
- 學術界
 - 香港中文大學食品研究中心



第二次會議討論的主題

- 減低食物中鈉含量的3R策略(減少鈉的分量；使用鈉代替品；調整包裝大小)
- 減少食物中的鈉經驗分享
 - 減少方包中的鹽
 - 有「營」食肆運動
 - 成員分享上次會議後的進展
- 未來路向
 - 減少膳食中的鈉的行動計劃
 - 成員對各種減鈉措施的實行計劃的調查



降低本港人口鈉攝取量的各項行動

- 推廣健康生活模式(包括低鹽飲食)；
- 研究本港食物中的鹽(鈉)含量；
- 建立本港食物的營養資料庫，包括食物中的鈉含量(營養資料查詢系統(NIIS));
- 實施營養標籤制度
- 編製《降低食物中鈉含量的業界指引》
- 成立「降低食物中鈉含量工作小組」



未來路向

1. 在各食物類別找出可以做到減鈉的方法，並訂定減鈉目標
2. 為消費者提供食品中納含量的資訊
 - 公司網頁
 - 食肆自願標示食物的營養素含量(包括鈉)



歡迎加入工作小組

—謝謝—

