


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

 World Health Organization

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 - 請 To learn more
 2833 0111 www.chp.gov.hk

 Department of Health

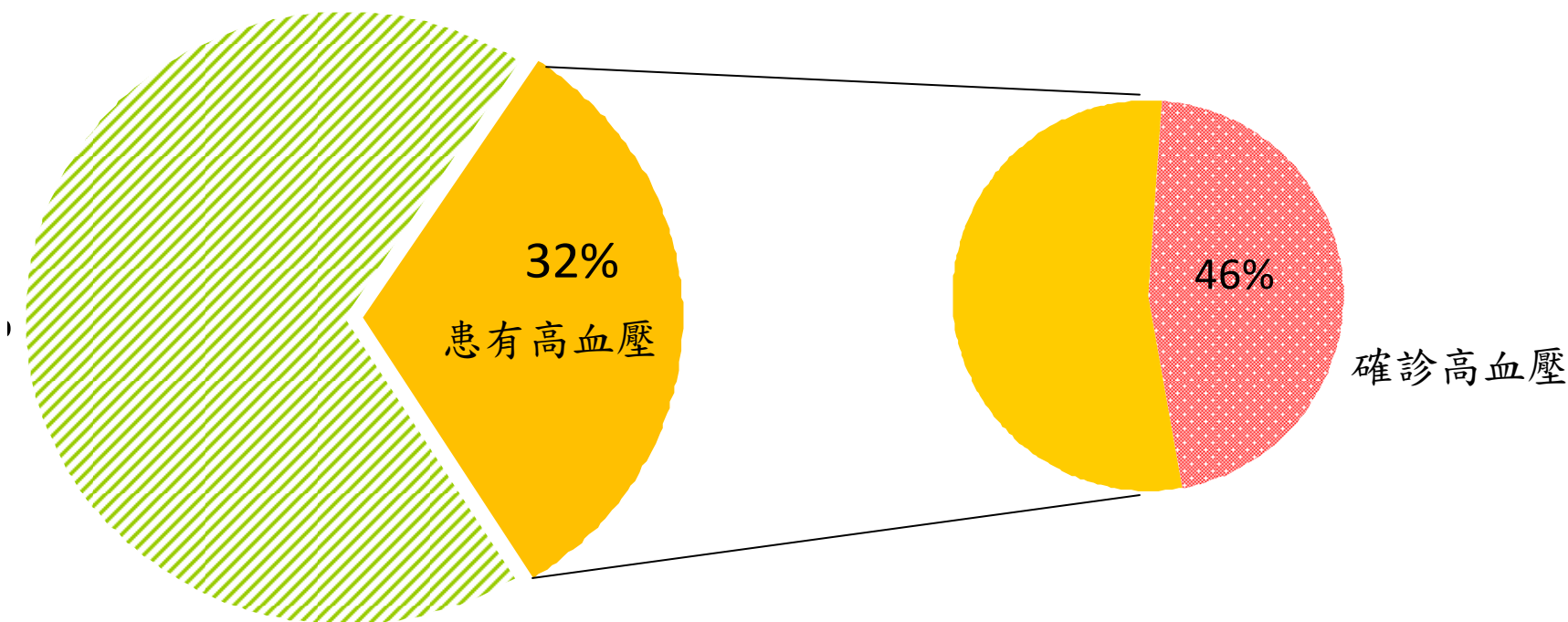
鈉／鹽與健康的關係

- 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

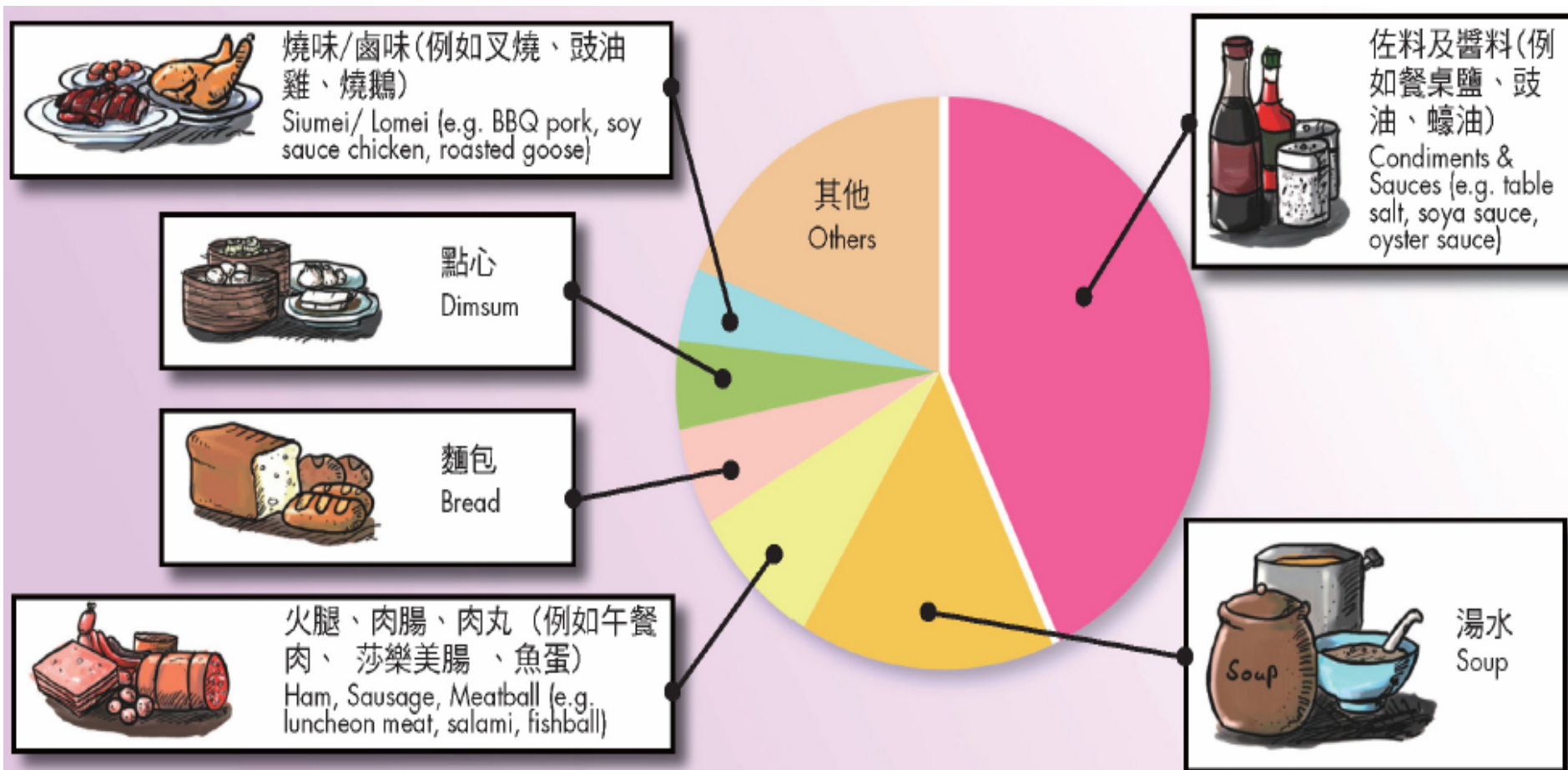


西方飲食：
約75%鹽來自加工食物

亞洲飲食：
主要來自烹調或進食時加入
食物的鹽



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鈉含量的資訊
 - 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—

