

「全城減鹽減糖行動」及
「食物安全『誠』諾」之
「減鹽、糖、油，我做！」計劃

業界諮詢論壇
25.03.2015

背景(1)

- 鹽/鈉和糖與非傳染病的關係

- 攝取過多鈉→高血壓→心血管疾病

- ◎增加患上致命性中風及冠心病的風險

- 攝取過多糖→是體重和蛀牙的決定性因素

世界衛生組織的建議 – 鹽/鈉

- 強烈建議

- 成人鈉攝入量降至每日<2克(即每日鹽攝入量<5克)。



2012

世界衛生組織的建議 – 游離糖

- 強烈建議

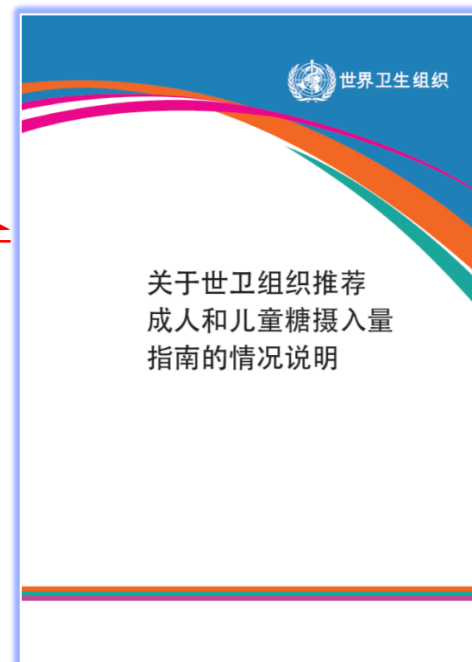
- 在整個生命歷程中減少游離糖攝入量。
- 減低兒童與成年人游離糖攝入量至少於總能量攝入的10%。

(例如一個2000千卡能量膳食應攝取少於50克游離糖(約10粒方糖))

- “條件性” 建議

- 進一步將游離糖攝入量減至總能量攝入的5%以內。

- **游離糖**:包括由生產商、廚師或消費者在食品中添加的單糖和雙糖以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分。



2015



背景(2)

- 在香港，高血壓、中風、冠心病、肥胖等慢性非傳染病均是受關注的健康課題
 - 不健康的飲食習慣是其中一個成因
- 食物安全中心(中心)在2014年成立了降低香港食物中的鈉和糖國際諮詢委員會。食物及衛生局局長剛繼續委任有關專家出任委員會成員。此委員會現稱為降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會。
- 行政長官在2015年施政綱領提出，訂定及推行策略性計劃，推動市民減低從食物中攝入的鹽和糖，以推廣健康飲食這個課題是新措施之一。

背景(3)

- 中心除了推廣食物安全之外，亦提倡要食得健康。
- 中心的調查結果顯示，
 - 醬油及調味料 - 本港人口攝取鹽的主要來源
 - 汽水和果汁 - 本港兒童喜愛的飲料，其所含有的糖分：
 - ⊙ 完全沒有營養價值
 - ⊙ 增加過重及肥胖的機會
- 未來數年，中心會與衛生署緊密合作，進一步推廣少鹽及少糖的膳食。

「全城減鹽減糖行動」內容

- 「降低香港食物中的鈉和糖國際諮詢委員會」
- 「降低膳食中的鈉和糖」專題網頁
 - 「食鹽關注周：鹽與兒童健康」專頁
- 「全城減鹽減糖」Facebook專頁
- 食物安全日2015主題「全城減鹽減糖」
- 「降低膳食中的鈉和糖國際研討會」
- 「食物安全『誠』諾」之「減鹽、糖、油，我做！」計劃

降低香港食物中的鈉和糖 國際諮詢委員會(1)

為政府提供各項意見：

- 降低香港食物中鈉和糖的整體策略；
- 建立、執行及評估關於降低本港食物中鈉和糖的活動計劃；
- 為降低不同食物種類的鈉和糖含量設立指標；以及
- 建議教育公眾的策略。

Norman CAMPBELL
教授（加拿大）



Graham MACGREGOR
教授（英國）



Bruce NEAL
教授（澳洲）



Pekka PUSKA
教授（芬蘭）



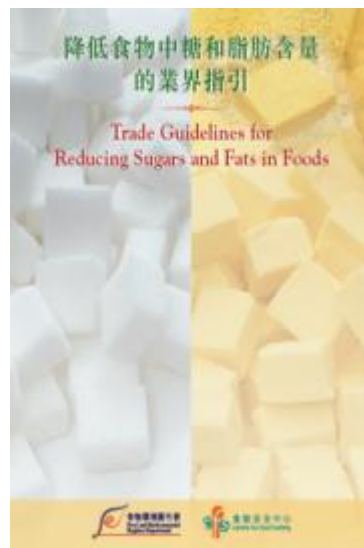
趙文華
教授（中國）



降低香港食物中的鈉和糖

國際諮詢委員會(2)

- 中心會參考委員會的專家意見，制訂減低在食物中的鈉(鹽)及糖含量的目標，與飲食業界攜手合作，給市民提供更健康的選擇。
- 優先處理的食品：
 - 減鹽：醬油及調味料
 - 減糖：汽水和果汁



降低膳食中的鈉和糖專頁

降低膳食中的鈉和糖

降低膳食中的鈉和糖

鈉和糖與健康有密切關係。膳食中吸取過多的鈉會增加患高血壓的機會，亦會增加患上致命性中風及冠心病的風險；而膳食中糖的攝取量是體重和蛀牙的決定性因素。

食物環境衛生署食物安全中心（中心）一直致力保障本港的食物安全及促進市民的健康飲食，包括進行相關的風險評估研究、推行預先包裝食物的營養標籤、制訂減少食物中鈉、糖及脂肪等業界指引。

點擊以下連結，以了解更多關於減鹽（鈉）和減糖的資訊。

減鈉(鹽)

減糖

降低香港食物中的鈉和糖國際諮詢委員會（委員會）

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/programme_rdss.html

全城減鹽減糖 Facebook專頁



<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction>

食物安全日2015

- 主題為「全城減鹽減糖」
 - 為健康着想，鼓勵市民在日常生活中可逐步減少攝取鹽和糖，讓味蕾適應清淡的口味。
 - 少點鹽糖，多點健康。

「食物安全『誠』諾」之 「減鹽、糖、油，我做！」計劃



「減鹽、糖、油，我做！」計劃

目的及內容

目的：

- 從多方面入手，幫助市民在外出用膳時減少攝入鹽糖油的分量。

內容(例子)：

- 鼓勵食肆在配製食物時，參考中心編印的指引。
- 鼓勵食客就個人的需要和口味向食肆要求減少用鹽糖油配製食物。
- 營造一個減鹽、糖、油的環境，承諾人必須：
 - 在供應餐前花生、果仁等作小食時，選擇原味及不經油炸的。
 - 在奉上飲品時，每杯飲品只提供一包砂糖。
- 更希望承諾人可：
 - 安排廚師參加為他們而設的營養健康講座。

「減鹽、糖、油，我做！」計劃 專頁



「減鹽、糖、油，我做！」計劃



「減鹽、糖、油，我做！」計劃，誠心邀請少印業、時常烹調食物的人士，在烹調食物時，減少鹽、糖、油的使用，以減少鹽、糖、油的攝入，從而減少患病的風險。此計劃旨在鼓勵市民在烹調食物時，減少鹽、糖、油的使用，以減少鹽、糖、油的攝入，從而減少患病的風險。此計劃旨在鼓勵市民在烹調食物時，減少鹽、糖、油的使用，以減少鹽、糖、油的攝入，從而減少患病的風險。



「減鹽、糖、油，我做！」
徽章、貼紙



「減鹽、糖、油，我做！」
海報

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/Food_Safety_Charter_Reduce_Salt_Sugar_Oil_We_Do.html

多謝