



# 參與「全城減鹽減糖」行動 (及介紹「減鹽、糖、油，我做！」計劃)

食物安全研討會 2015  
第四節：製作更安全健康的食物

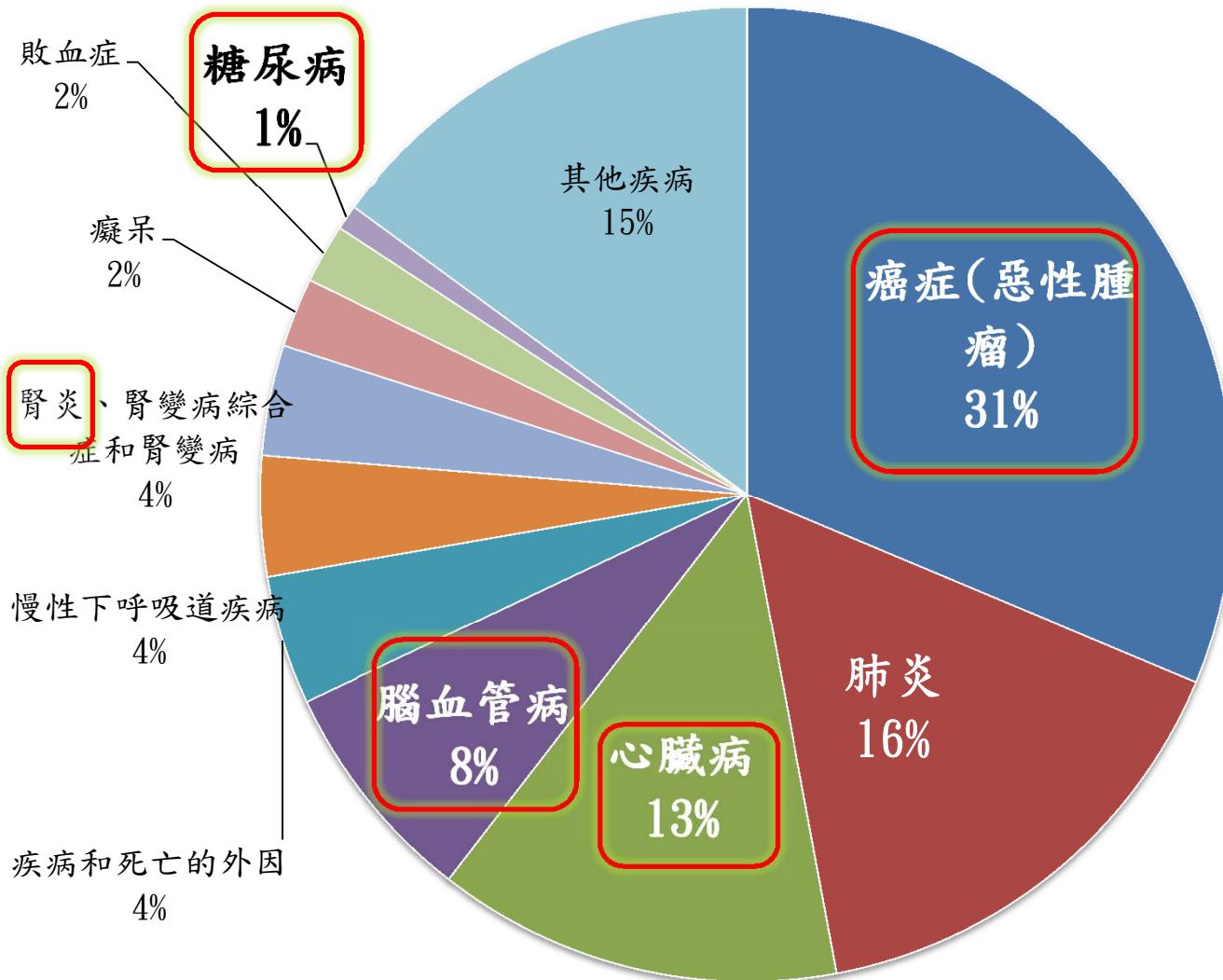
2015年9月15日(星期二)



150915\_HKActnSaltSugarRedn SSO WeDo\_v03.pptx



# 2013年首十類主要死因



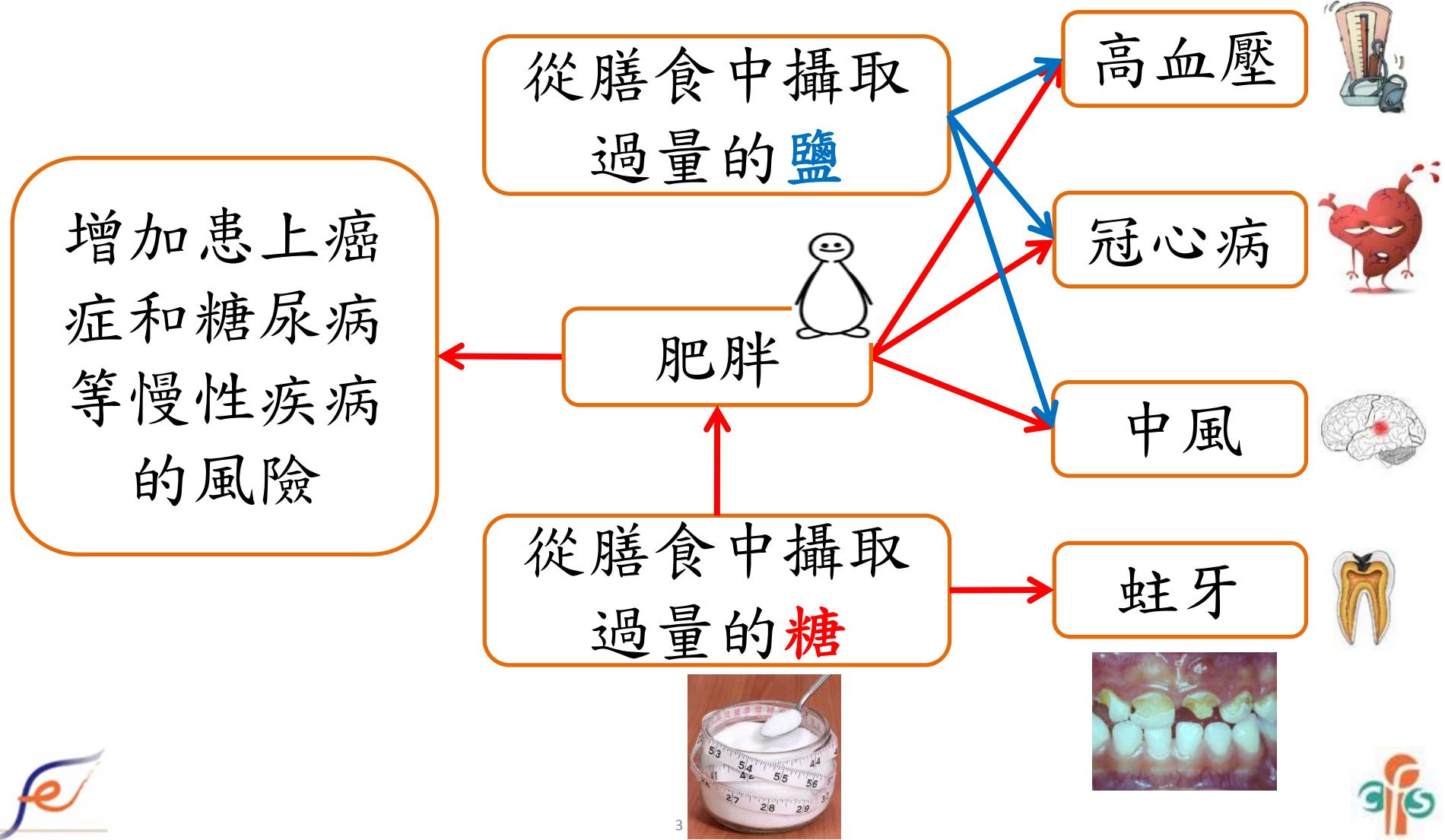
與飲食有關的慢性疾病



資料來源：衛生署衛生防護中心



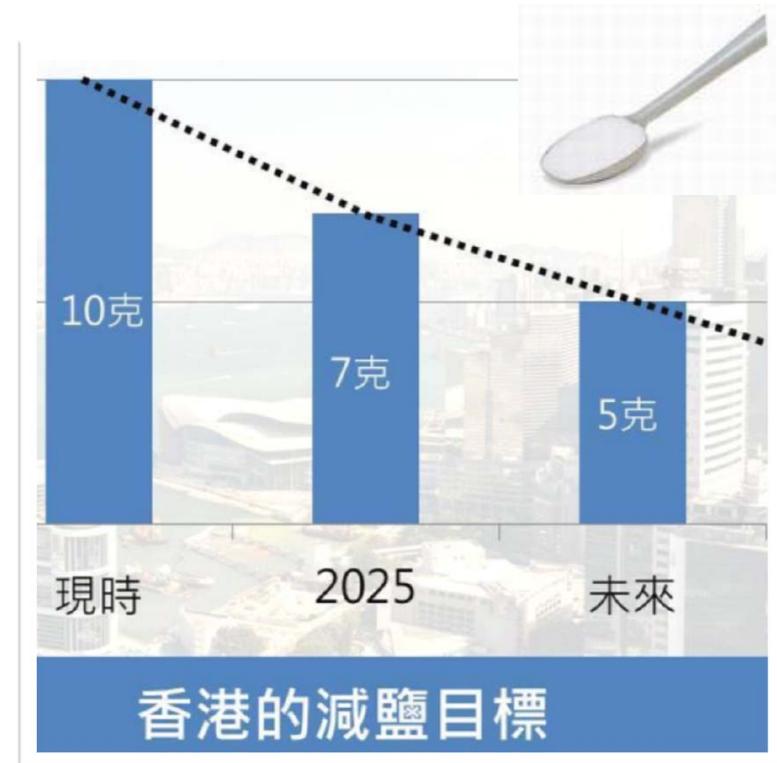
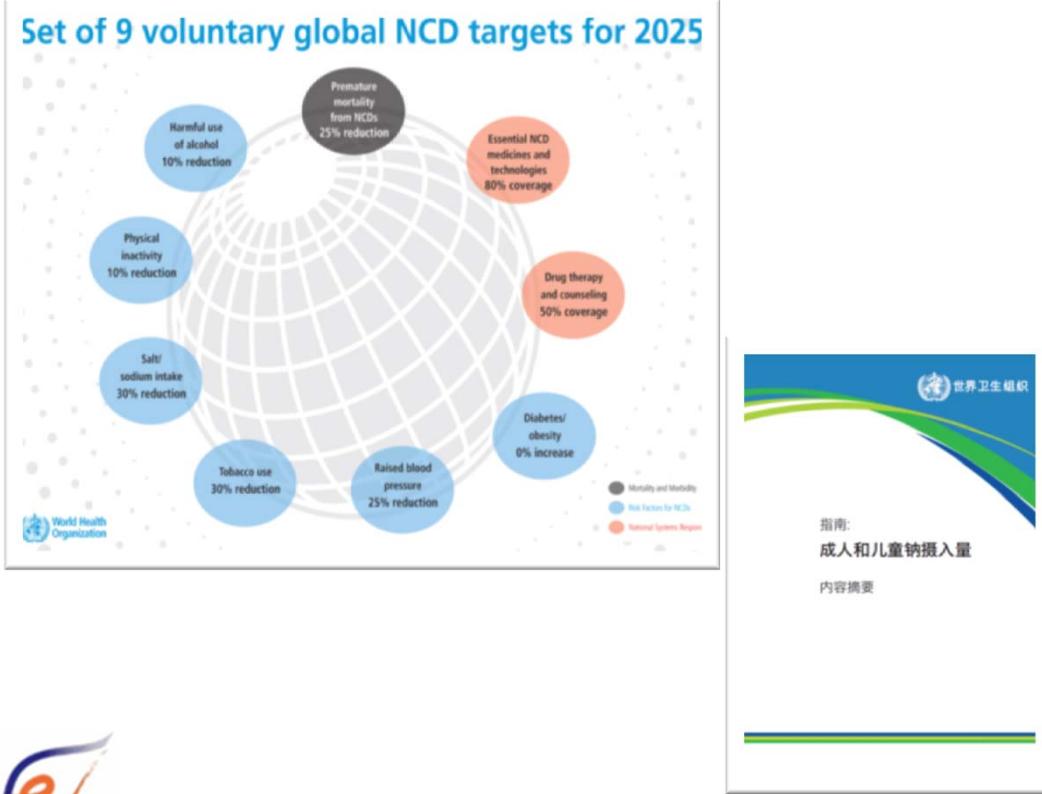
# 過量攝取鹽(鈉)和糖影響健康



# 世界衛生組織(世衛)的建議 鹽/鈉每日攝取量



- 強烈建議一般成年人應少於2,000毫克鈉(即少於5克鹽)



# 世衛的建議 游離糖每日攝取量

- 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))



2015



- 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。



# 政府加大減鹽減糖工作的力度

過往

- 營養標籤制度、與營養有關風險評估研究等工作

2014年  
11月

- 《降低香港食物中的鈉和糖國際諮詢委員會》成立，並在本港舉行會議



2015年  
1月

- 《施政綱領》：訂定及推行策略性計劃，減低從食物中攝取的鹽和糖，推廣健康飲食。
- 「全城減鹽減糖」運動全力推行



2015年  
3月

- 繼續委任《降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會》專家
- 《降低食物中鹽和糖委員會》成立

2015年  
5月

- 舉辦一連兩天的「降低食物中的鹽和糖國際研討會」



# 降低膳食中的鈉和糖專頁

- 2014年12月推出
- 推廣少鹽及少糖的健康飲食習慣
- 為市民和業界提供關於減鹽(鈉)和減糖的活動及其他資訊

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_rdss/programme\\_rdss.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/programme_rdss.html)



## 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。



## 降低香港食物中的鈉和糖國際諮詢委員會（委員會）

為推廣少鹽及少糖的健康飲食，中心於二零一四年年初成立了降低香港食物中的鈉和糖國際諮詢委員會（委員會）。委員會成員將會在降低香港食物中鈉和糖的整體策略、活動計劃、設立指標和公眾教育策略等四方面提供他們的專家意見，以及分享國際間推動減低膳食中鈉和糖含量的成功經驗。

• 委員會成員簡歷（部分只提供英文版）

# 全城減鹽減糖 Facebook專頁

- 2015年1月16日推出
- 向市民和業界推廣少鹽及少糖的健康飲食習慣
- 提供廣泛的減鹽減糖資訊

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



# 食物安全日(一年一度)

- 每年均設不同主題，食物安全日2015 - 「全城減鹽減糖」
- 讓公眾明白減少膳食中的鹽和糖的重要性
  - 減鹽減糖及營養標籤短片創作比賽



食物安全日 2015



公開組冠軍及網上最具人氣短片



# 業界諮詢論壇(定期舉行)

- 2006年7月開始
- 為政府與食物業界交換意見提供一個平台
- 收集業界對風險傳達活動的意見
- 參加者:食物業商會、食物製造商、進口商、批發商和零售商
- 以往與「全城減鹽減糖」有關的議程(2015年3月25日)例子:
  - 介紹「全城減鹽減糖行動」及「食物安全『誠』諾之「減鹽、糖、油，我做！」計劃之內容:
  - 分享「本地兒童餐營養素含量」研究之結果



# 食物安全研討會(兩年一次)

- 目的：
  - 向食物業講解本港最新的規管要求
  - 介紹有關食物安全的新措施及活動
- 食物安全研討會2015
  - 於2015年9月15日舉行
  - 有關遵守法規的議題
  - 推廣食物安全
  - 最新實施/建議的食物規例
  - 製作更安全健康的食物



# 食物安全「誠」諾

- 於2008年成立，與食物業界共同創建
- 協助業界採用食物安全措施，為香港市民及遊客提供以食物安全為本的優質服務
  - 推廣「食物安全五要點」
  - 邀請食物業協會/持牌食物業處所簽署



## 食物安全「誠」諾

「食物安全「誠」諾」由食物安全中心與食物業界共同創建。成立以來，「食物安全「誠」諾」為業界提供日常運作中合適的措施，以食物安全為核心，向香港市民及各地遊客提供真創意及顧客至上的優質服務。

除了要求業界符合法例法規的要求，世界衛生組織向食物業界及大眾宣揚「食物安全五要點」以確保食物安全：



[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_fstr/whatsnew\\_fstr\\_food\\_safety\\_charter.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_food_safety_charter.html)



# 「減鹽、糖、油，我做！」計畫

- 於 2014年實施
- 鼓勵「食物安全『誠』諾」承諾人積極參與
- 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。



## 「減鹽、糖、油，我做！」計劃



食物安全中心推出一個名為「減鹽、糖、油，我做！」的計劃，誠邀「食物安全『誠』諾」的承諾人積極參與，幫助市民在外用膳時減少攝入鹽、糖、油的分量。與此同時，鼓勵食肆在配製食物時，參考中心編印的「降低食物中鈉含量的業界指引」及「降低食物中糖和脂肪含量的業界指引」，及鼓勵顧客按照自己的需要提出減少用鹽、糖、油配製食物的要求。

參與此計劃的承諾人將獲發「減鹽、糖、油，我做！」標貼及徽章，以及名稱亦將上載於食物安全中心的網頁，讓食客了解承諾人不只支持食物安全更關心食客的健康。

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_fstr/Food\\_Safety\\_Charter\\_Reduce\\_Salt\\_Sugar\\_Oil\\_We\\_Do.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/Food_Safety_Charter_Reduce_Salt_Sugar_Oil_We_Do.html)



# 成人健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Adults

成人  
Adults

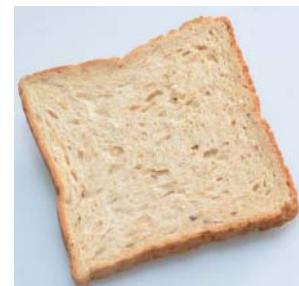


資料來源：衛生署

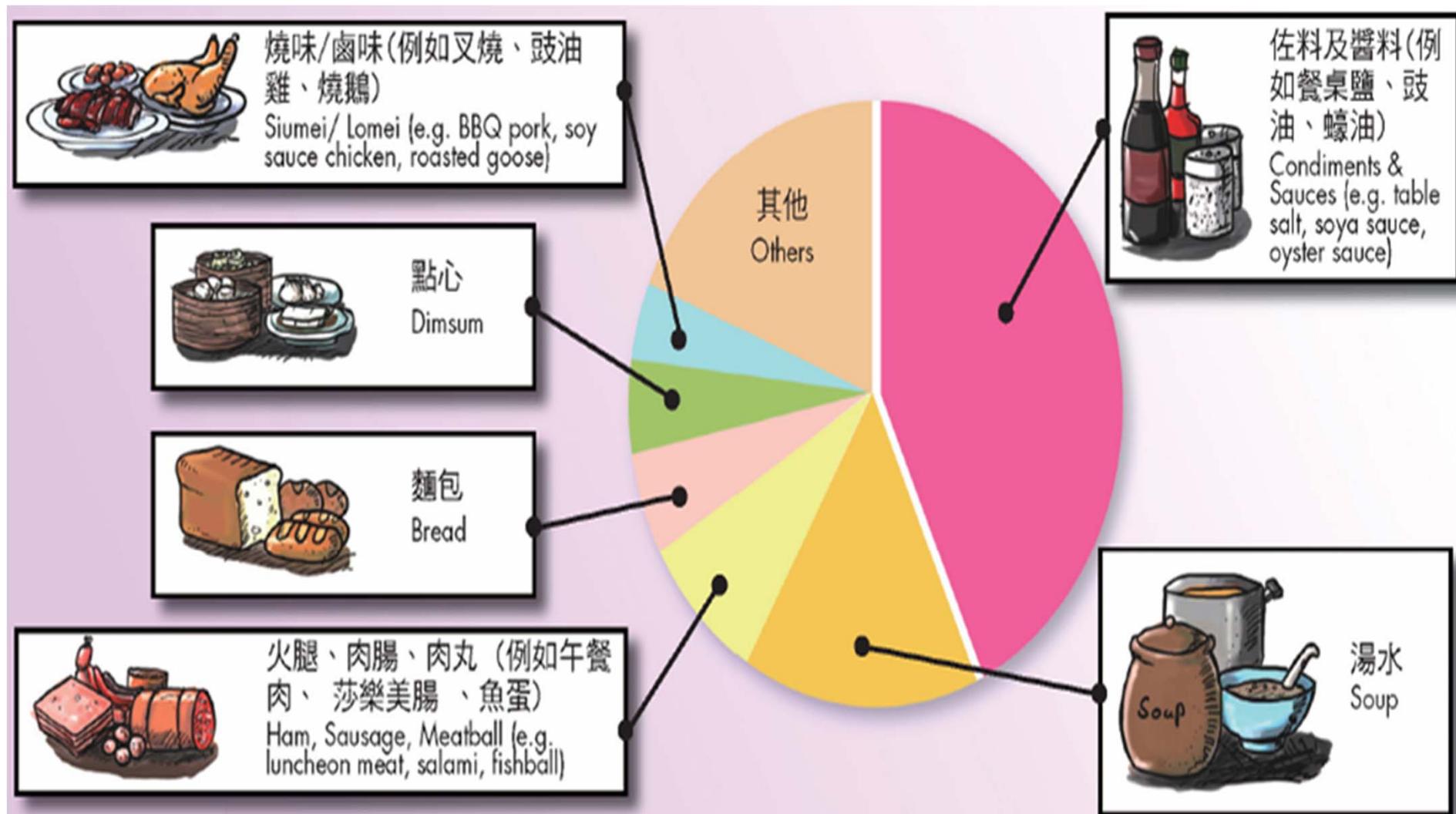


# 鹽(鈉)的食物來源

- 「鹽」和「鈉」二字經常被當作同義詞使用
  - 食鹽 = 化合物: 40%鈉 + 60%氯 = 氯化鈉
  - 1克食鹽 ≈ 0.4克(即400毫克)鈉
- 膳食中攝取鈉的來源:
  - 主要來源: 食鹽
  - 其他來源:
    - 含鈉的佐料及醬料，例如味精、豉油、蠔油、湯精等
    - 添加了鹽或含鈉的防腐劑(例如硝酸鈉和亞硝酸鈉)的罐頭及加工食品，例如煙肉、香腸等
    - 添加了食物添加劑(作抗結劑、酸度調節劑或膨脹劑用的碳酸鈉)，存在於味道清淡的食物中，例如麵包、餅乾及穀類食物等
  - 鈉亦天然存在於奶類、魚、蔬菜和食水等食物中，但分量不多



# 港人攝入鈉的膳食來源分布



# 糖的食物來源

- 可為身體提供能量
  - 1克糖提供4千卡能量
- 簡單碳水化合物
  - 包括單糖和雙糖
- 天然存在於食物中
  - 例如水果中的果糖、蜂蜜中的葡萄糖、以及奶類中的乳糖
- 其他的則是添加於食物中
  - 含大量添加糖的食物包括糖果糕餅、餅乾、果汁飲料、碳酸飲料(俗稱汽水)等
- 糖有多個名稱 – 例如紅糖、黃糖、高果糖玉米糖漿、麥芽糖漿、麥芽糖等



# 港人攝入糖的主要來源

- 本港成年人的總糖攝入量為平均每日53克\*
  - 其中約30%來自不含酒精飲品，包括：汽水、茶類飲品、果汁類飲品等

\*由於食物消費量調查的研究方法存在局限，是次研究很可能低估了市民的總糖攝入量

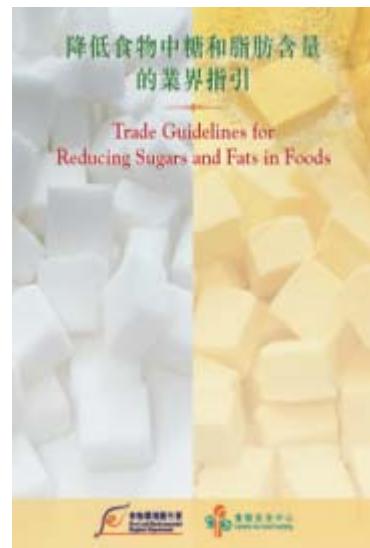


# 國際諮詢委員會對 降低食物中的鹽和糖的建議

- 與飲食業界攜手合作，制訂減低在食物中的鈉(鹽)及糖含量的目標，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：預先包裝不含酒精飲品(例如：汽水和果汁)

降低食物中鈉含量的  
業界指引

Trade Guidelines for  
Reducing Sodium in Foods



# 中心鼓勵消費者購買/預備食物時， 留意它們的營養成分

預先包裝食物



外出用膳



烹煮/預備食物

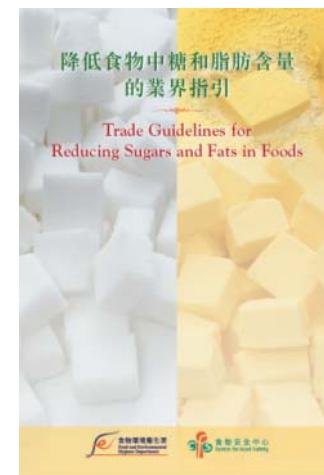


供與求  
一擇  
— 較健康的菜餚

- 看食物成分資料庫
- 自製較少鹽糖食物

# 業界指引

- 中心分別於2012年9月及11月，發出《降低食物中鈉含量的業界指引》及《降低食物中糖和脂肪含量的業界指引》
  - 是經諮詢業界和學術代表後而制定，適用於所有**生產**和**銷售**食品的業界。
- 目的
  - 協助業界**生產**和**推廣**既健康又可供安全食用的**較低鹽(鈉)**或**糖含量**的食物。
- 鼓勵**食肆及食品行業**遵循指引，採納指引的建議。



# 預先包裝食物 – 營養聲稱

- 如產品符合本地規例內有關條件
  - 可就鈉/鹽含量作出“不含”、“低”或“很低”的聲稱
  - 可就糖含量作出“不含”和“低”的聲稱

聲稱	條件
營養素含量聲稱	
“低”鈉(或鹽)	每100克固體食物(或100毫升液體食物) 含不超過120毫克鈉。
“很低”鈉(或鹽)	每100克固體食物(或100毫升液體食物) 含不超過40毫克鈉。
“不含”鈉(或鹽)	每100克固體食物(或100毫升液體食物) 含不超過5毫克鈉。
營養素比較聲稱	
鈉(或鹽)	鈉含量必須符合以下兩個條件： <ul style="list-style-type: none"> <li>最小相對差額：25%；以及</li> <li>最小絕對差額：每100克固體食物 (或100毫升液體食物)含不少於120毫克鈉。</li> </ul>

營養素	作出聲稱的條件	
	每100克固體食物	每100毫升液體食物
有“低”字樣的營養素含量聲稱		
糖	不超過5克	
有“不含”字樣的營養素含量聲稱		
糖	不超過0.5克	
營養素比較聲稱		
必須符合25%的最小相對差額；以及以下的最小絕對差額：		
糖	不少於5克	



# 外出用膳 - 食肆選擇

- 「食物安全『誠』諾」之「減鹽、糖、油，我做！」  
計畫詳請及參加表格



## 食物安全「誠」諾

「食物安全『誠』諾」由食物安全中心與食物業界共同創建。成立以來，「食物安全『誠』諾」為業界提供日常運作中合適的措施，以食物安全為核心，向香港市民及各地遊客提供具創意及顧客至上的優質服務。

除了要求業界符合法例法規的要求，世界衛生組織向食物業界及大眾宣揚「食物安全五要點」以確保食物安全：

1 「據明選擇」



## 「減鹽、糖、油，我做！」計劃

食物安全中心推出一個名為「減鹽、糖、油，我做！」的計劃，該計劃「食物安全『誠』諾」的承諾人積極參與，幫助市民在外用膳時減少攝入營養油的分量。自此同時，該計劃同樣在配製食時，參考中心印制的「降低食水中鈉含量的烹煮指引」及「降低食水中糖和脂肪含量的烹煮指引」，及時地根據自己的需要推出減少用營養油配製食物的要求。

參與此計劃的承諾人將廣發「減鹽、糖、油，我做！」標貼及海報，以及貼紙、海報等宣傳品。承諾人可把宣傳品展示於店內，其店舖名稱亦會上載於食物安全中心的網頁，讓食客得知承諾人不單只支持食物安全更關心食客的健康。



啟承諾人的邀請信  
計劃詳請及參加表格  
參與計劃的店舖名單  
參見與健康標準（二零一五年三月三十日）-邀請信及參加表格



## 「減鹽、糖、油，我做！」計劃

參與「減鹽、糖、油，我做！」計劃的「食物安全『誠』諾」食肆名單  
List of Food Safety Charter Food Premises enrolled to the "Reduce Salt, Sugar, Oil. We Do!" Programme

No.	食肆名稱 Name of Food Premises	地址 (中文) Address (English)	菜式 Cuisine	狀況 Status
1	世寶茶餐廳	香港大嶼山赤鱲角 香港國際機場2號航 道大樓G層GP037A號 鋪	Unit No. 6P037A, Level 6, Terminal 2, Hong Kong International Airport, Chek Lap Kok, Lantau, Hong Kong	港式茶餐 / 粥粉麵 確認 confirmed
2	好順吧	紅磡誠湖南街118號 電梯底	Shop 5, G.F., Palatial Stand, 118 Wu Ho Street, Hung Hom	西式 確認 confirmed
3	油塘醉瘦樓	九龍油塘中心嘉發商 場地下30 - 33, 37 - 42	Shop 30 - 33 & 37 - 42G, G/F Ka Fat Arcade, Yau Tong Ctr., Yau Tong, Kowloon	中式 確認 confirmed
4	煌甲工房	香港大嶼山那洲市集 11號鋪	Shop 11, Ngong Ping Village, Lantau Island, Hong Kong	港式茶餐 / 粥粉麵 確認 confirmed
5	康妮絲美林三文治	香港路仔謝斐道164 號東基大廈地下TE鋪	G/F, Shop E, 164 Jaffe Road, Tung Kai Mansion, Wai Chai, H.K.	快餐 確認 confirmed
6	蛋撻王 - 大葉	觀塘大葉街31號燒味 工商大廈B座地下	Factory B, G/F., Unify Comm. Ind. Bldg., 31 Tai Yip Street, Kwun Tong, Kln.	麵包西餅 確認 confirmed
7	蛋撻王 - 宏開	九龍灣宏開道13號景 發工業中心5A地下	Workshop 5A, G.F., Kingsford Ind. Centre, 13 Wang Hoi Road, Kwun Tong, Kln.	麵包西餅 確認 confirmed
8	蛋撻王 - 宏啟	九龍觀塘鴻圖道1號 地下2號舖	Unit 8, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kln.	麵包西餅 確認 confirmed
9	蛋撻王 - 宏基	九龍新蒲崗大有街29 號宏基中心地下3號 舖	Shop 5, G.F., Winning Centre, 29 Tai Yau Street, San Po Kong, Kln.	麵包西餅 確認 confirmed
10	蛋撻王 - 油塘	九龍油塘鯉魚門廣場 地下2號舖	Shop 2, G.F., Lei Yue Mun Plaza, Yau Tung, Kowloon	麵包西餅 確認 confirmed
11	蛋撻王 - 利佳	九龍觀塘開源道49號 威利廣場地下1號舖	Unit No.1, G/F., Westley Square, 48 Hoi Yuen Road, Kwun Tong, Kln.	麵包西餅 確認 confirmed
12	蛋撻王 - 利高	九龍觀塘開源道62號 駱駒洋工廠1期地下 A1室	Factory A1, G.F., Block 1, Camelpaint Buildings, 62 Hoi Yuen Road, Kwun Tong, Kln.	麵包西餅 確認 confirmed
13	蛋撻王 - 遠東	新界元朗逸東邨遠東 商場地下1號舖	Shop No. 21, G.F., Yat Tung Shopping Centre, Yat Tung	麵包西餅 確認 confirmed



# 「減鹽、糖、油，我做！」

## 計劃內容例子

- 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**。



[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_fstr/Food\\_Safety\\_Charter\\_Reduce\\_Salt\\_Sugar\\_Oil\\_We\\_Do.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/Food_Safety_Charter_Reduce_Salt_Sugar_Oil_We_Do.html)





謝謝！

