

降低食物中糖和脂肪含量的業 界指引

--擬稿--

第三十四次業界諮詢論壇

二零一二年四月廿五日



目的

- 為製造和售賣食物的所有業界而編製
- 目的在於協助他們生產和推廣既健康又可供安全食用的較低糖和脂肪含量的食物

內容(1)

1. 目的

2. 糖

□本地食物中的糖

□糖與健康

■世衛建議(攝取量佔每日所需能量): 游離糖 <10%

□糖在食品加工的作用

內容(2)

3. 脂肪

□ 本地食物中的脂肪

□ 脂肪與健康

■世衛建議(攝取量佔每日所需能量): 總脂肪:
15-30%, 飽和脂肪 <10%, 反式脂肪 <1%

□ 脂肪在食品加工的作用

4. 國際間對減低市民糖和脂肪攝入量的做法

□ 世衛的《飲食、身體活動與健康全球戰略》建議
- 業界限制現有產品中游離糖、飽和脂肪和反式
脂肪的含量

□ 海外的經驗顯示，已取得一些成果

□ 世衛主張限制向兒童推銷或以廣告促銷高糖和高
脂食品和飲料

內容(3)

5. 有關製造/生產較低糖/脂肪含量的食物的建議

- 採購較低糖/脂肪含量的配料/食物及訂定減糖/脂肪目標
- 實踐

6. 有關推廣較低糖/脂肪含量的食物的建議

- 廣告/宣傳資料
- 有關產品
- 其他推廣活動

製造/生產(1) – 採購配料/食物及訂定減糖/脂肪目標 (a)

1. 如有選擇，應選用較低糖/脂肪鈉含量的配料。有關資料來源：
 - 供應商
 - 營養標籤
 - 食物成分資料庫 (例: 營養資料查詢系統)

2. 建立資料庫，以監察食物的糖/脂肪含量

製造/生產(1) – 採購配料/食物及訂定減糖/脂肪目 (b)

3. 各食物類別訂定個別的減糖/脂肪目標 (例子)

4. 根據《減少食物中反式脂肪業界指引》中的建議，採購較低總脂肪、飽和脂肪及 / 或反式脂肪含量的配料



現時有愈來愈多的證據顯示，攝取反式脂肪會增加罹患心血管系統疾病的風險。本指引旨在鼓勵和協助業界減少食物中的反式脂肪，以符合營養準則的方式生產食物，向市民提供健康的食物。

簡介反式脂肪

2. 所有動物和植物源性的脂肪均含有脂肪酸。脂肪酸可分為飽和脂肪酸及不飽和脂肪酸兩類。

製造/生產(2) – 實踐 (a)

1. 使用糖/脂肪時，應遵從優良製造規範；務求不超過減糖/脂肪目標
2. 提供(再)培訓給予廚師/主廚/食品研發人，使了解健康飲食之道和產品中較健康的選擇
3. 在無損食物的質感的情況下，研製低糖及低脂食物，最理想是可以盡量減少使用添加劑。以減少肉餡餅內總脂肪含量為例：
 - 選用較瘦的肉
 - 調整餡餅皮的脂肪:麵粉比例

製造/生產(2) – 實踐(b)

4. 設計低糖/低脂食譜時，考慮食品的觀感和質感，及食品的微生物安全程度/穩定性。例：為降低食品因減少用糖/脂肪而引致的微生物風險：
 - ✗ 防腐劑
 - ✓ ↓酸鹼度，↓貯存溫度，↑加熱過程，善用包裝技術，等
5. 提供更多低糖/低脂食物供顧客選擇(本地例子)
6. 把糖/糖漿及塗醬/沙律醬與食物分開放置，讓顧客按其口味添加於食物。

製造/生產(2) – 實踐(c)

7. 提供各種分量的食品或分量較小的食物。如不能，可建議貯存方法或改良包裝令剩餘的食物保存得更好，以便日後食用。(例子),例如:
 - ✓ 密實袋、可重複密封的盒
8. 依照《減少食物中反式脂肪業界指引》，生產總脂肪、飽和脂肪及反式脂肪含量較低的食物
例如:
 - ✓ 低脂烹調方法(例如清蒸、烤焗)
 - ✗ 油炸
9. 只在有需要時才使用糖/脂肪的替代品

推廣(1) – 廣告/宣傳資料

1. 在公司網頁/宣傳資料上列出各種菜式/產品的糖/脂肪含量 (例子)
2. 提供小冊子/閱讀材料有關從整體膳食攝入過量糖/脂肪的不良影響
3. 遵從世衛建議: 限制對兒童推廣/宣傳高糖/脂肪食物/飲料



推廣(2) – 有關產品

1. 如產品符合有關條件，可就糖/脂肪含量作出“不含”和“低”的聲稱(附件)

2. 天然含有高糖/脂肪而且並不能有目的地按新配方製造的食品

□ 勸諭字句例子：“世衛建議，游離糖的攝取量應少於每日所需能量的10%。(或總脂肪介乎15至30%、或飽和脂肪少於10%、或反式脂肪少於1%)”

□ 標示進食該食品的一個食用分量所攝入的糖/脂肪分量

3. 快餐連鎖店和食肆連鎖店

□ 自願在食品上提供營養標籤(例如以符號標示)標示的糖/脂肪含量，包括食品菜單/食物/飲品的標籤/價目表及其他印刷品



推廣(3) – 其他推廣活動 (a)

1. 提供獎勵(例如優惠券)以鼓勵顧客購買/訂購較低糖/脂肪食物
2. 選定一段時間或店內部分地方作宣傳較低糖/脂肪食物之用
3. 鼓勵廚師/主廚和前線員工向顧客提供建議和協助，指導他們如何選擇低糖/脂肪食物

推廣(3) – 其他推廣活動 (b)

4. 餐桌上不放置糖漿/糖和含有脂肪/油的佐料和醬料，只在顧客要求時才予以提供
5. 自願提供小食營養資料(包括糖/脂肪含量)給由香港營養學會管理的有「營」小食資料庫
6. 在本地中英文報章和雜誌的飲食健康欄供稿，介紹有關按新配方製造的較低糖/脂肪食品

時間表

● 網上諮詢

- * 2012年4月20日至2012年5月24日
- * http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Trade_Guidelines_for Reducing Sugars_and Fats_in_Foods.html

● 完稿

- * 業界指引工作小組再作討論
- * 暫訂於2012年內發布

-- 謝謝 --