

市民對食物安全及營養標籤的認識、態度和行爲的  
統計調查

行政摘要

於二零零九年十二月更新

## 1 背景

1.1 食物環境衛生署（食環署）委託 ACI 國際認可認證有限公司進行統計調查，以了解市民對食物安全和營養標籤的意見，並評估他們在這兩方面的認識、態度及行爲。

## 2 目的

2.1 是次統計調查的目的為：

- 評估市民對「食物安全五要點」(即「精明選擇」、「保持清潔」、「生熟分開」、「煮熟食物」和「安全溫度」)的認識、態度及行爲；
- 搜集市民對營養標籤的意見，評估他們在這方面的認識、態度及行爲；及
- 找出市民的認識差異和資訊需要，從而協助食環署規劃未來的風險傳達活動。

## 3 調查範圍及目標對象

3.1 是次統計調查涵蓋年齡介乎 18-64 歲的全港陸上非住院人口，目標對象為能操廣東語、普通話或英語的居民。

## 4 樣本設計

4.1 是次統計調查從政府統計處備存的屋宇單位框中隨機抽出 2 000 個樣本屋宇單位，並造訪所有居住在樣本屋宇單位內的住戶。

4.2 為選出目標對象完成問卷，本統計調查以基什網格方法從每個樣本住戶中選出一位成員。

## 5 數據搜集方法、實地調查期及回應率

5.1 是次統計調查以面談訪問的方式於抽選的住戶進行。

5.2 本統計調查的主要訪問工作於二零零八年六月十六日至七月十三日期間進行。並於二零零八年五月底進行了一項試驗統計調查，以測試問卷和評估抽樣方法及訪問過程。

5.3 本統計調查成功訪問了 1 213 人，整體回應率達到 70.1%。回應率的計算方法如下：

$$\begin{aligned}\text{回應率} &= \frac{\text{成功訪問的合資格人士}}{\text{合資格人士總數}} * 100 \\ &= \frac{1\,213}{1\,730} * 100 = 70.1\%\end{aligned}$$

## 6 總體統計推論

6.1 在推測總體結果時，所蒐集的數據會按照政府統計處提供的二零零七年本港陸上非住院人口統計數字，就性別、年齡組別及居住地區(即香港島、九龍及新界) 作加權調整。

## 7 主要統計調查結果

### 7.1 煮食頻率

7.1.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲人士中，17.7% (860 000 人) 表示他們會「每次 / 全部時間」煮食，22.9% (1 111 000 人) 說會「多數時候」煮食，而「好少」和「從不」煮食的則分別佔 30.4% (1 476 000 人) 和 8.5% (410 000 人)。其餘 20.5% (992 000 人) 則表示他們會「間中」煮食。

(參考：Q1)

### 7.2 購買預先包裝食物的頻率

7.2.1 關於購買預先包裝食物的頻率，只有少數 (6.2% 或 302 000 人) 18 - 64 歲市民表示會「每次/全部時間」購買這類食物。至於「多數時候」、「間中」和「好少」購買此類食物的市民，分別佔 27.9% (1 355 000 人)、35.4% (1 715 000 人) 和 25.7% (1 245 000 人)。餘下的 4.8% (232 000 人)，則表示他們「從不」購買預先包裝食物。

(參考：Q2)

## 食物安全五要點

「食物安全五要點」包括「精明選擇、保持清潔、生熟分開、煮熟食物及安全溫度」五大要點，由世界衛生組織提出，旨在推廣正確處理食物的方法，從而預防由食物傳播的疾病。

### 7.3 對食物安全的認識

#### 7.3.1 精明選擇

7.3.1.1 當被問到如何確保容易腐壞的預先包裝食物可以安全食用或飲用時，少於五分之二 (37.9% 或 1 838 000 人) 的 18 - 64 歲市民能夠指出三種正確方法 — (i) 「檢查包裝是否完整」；(ii) 「檢查包裝上的食用限期」及 (iii) 「檢查貯存地方的溫度」(即正確的答案)。相反，59.1% (2 868 000 人) 的 18 - 64 歲市民只知道一項或兩項正確方法 (即錯誤的答案)，而餘下的 2.9% (143 000 人) 則「不知道」應怎樣做。

(參考：Q3)

#### 7.3.2 保持清潔

7.3.2.1 當被問及在準備食物或進食前應該如何清潔雙手時，約有四分之三 (74.8% 或 3 626 000 人) 的 18 - 64 歲人士選了錯誤的答案 (當中 53.6% (2 597 000 人) 表示會「用溫水及梘液洗手 10 秒」，21.2% (1 028 000 人) 表示會「用溫水洗手 20 秒」)。相反，只有 24.3% (1 177 000 人) 能正確指出「用溫水及梘液洗手 20 秒」。餘下的 0.9% (46 000 人) 則表示「不知道」正確的洗手方法。

(參考：Q6)

#### 7.3.3 生熟分開

7.3.3.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲人士中，60.3% (2 923 000 人) 知道貯存食物時，「生的食物放在雪櫃下格，熟的食物放在上格」(即正確的答案)。然而，有 34.6% (1 677 000 人) 選擇「生的食物放在雪櫃上格，熟的食物放在下格」這種錯誤方法，3.3% (160 000 人) 錯誤認為可將「生熟食物放在同一格」。其餘 1.8% (90 000 人) 表示他們「不知道」答案。

(參考：Q9)

#### 7.3.4 烹熟食物

7.3.4.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲的市民中，超過七成 (73.0 %) 不能正確指出可確保食物徹底煮熟的最低的食物中心溫度 (「攝氏 75 度或以上」)，當中 64.4% (3 120 000 人) 及 3.6% (174 000 人) 分別錯誤選擇了「攝氏 100 度或

以上」和「攝氏60度或以上」為答案，而 5.1% (245 000人) 則表示他們「不知道」答案。另一方面，27.0% (1 309 000人) 準確知道食物的最低中心溫度 (即正確的答案)。

(參考：Q12)

### 7.3.5 安全溫度

7.3.5.1 當被問及將食物放入雪櫃對大部分細菌的影響時, 78.1% (3 786 000 人) 18 - 64 歲市民能給予「減慢細菌生長」這正確答案。相反，12.6% (610 000 人) 誤以為把食物貯存在雪櫃可以「殺死細菌」，而 5.4% (260 000 人) 認為「無影響」(即錯誤的答案)。餘下的 4.0% (192 000 人) 則表示他們「不知道」。

(參考：Q15)

### 7.3.6 對食物安全認識的整體評估

7.3.6.1 整體而言，市民在食物安全認識評估中的表現未如理想，只有1.6% (77 000 人) 18 - 64 歲的市民能答對全部五條題目。若每答對 1 題得 1 分，答錯或沒有作答得 0 分，有12.5% (606 000人) 取得 4 分, 28.5% (1 384 000 人) 得 3 分，33.8% (1 638 000人) 得 2 分，16.5% (799 000人) 得 1 分，答錯所有題目的市民則佔7.1% (346 000人)。平均分數為 2.28 分。

(參考：Q3, Q6, Q9, Q12 及 Q15)

7.3.6.2 根據 5% 顯著水平進行的 T-檢驗結果顯示<sup>1</sup>，就業和非工作就業市民在食物安全認識方面取得的平均分數有顯著差異。按照 5% 顯著水平進行的 F-檢驗結果指出，不同年齡、教育程度、家庭每月收入和煮食頻率的分組所取得的平均分數亦有顯著差異。

(參考： (Q3, Q6, Q9, Q12, Q15) 及 Q1, Q35 - Q38)

7.3.6.3 不同分組分析顯示，以下組別的人士在食物安全認識評估中所取得的分數較高：

- 在年齡方面，年輕組別的表現比年長組別為佳。平均分數隨年齡上升而遞減，18 - 29 歲人士為最高 (2.56 分)，60 - 64 歲人士為最低 (1.86 分)；
- 就教育程度而言，教育程度較高者比教育程度較低者取得較高分數。平均分數隨教育程度下降而遞減，專上教育及以上程度者為最高 (2.59 分)，小學及以下程度者為最低 (1.55 分)；

<sup>1</sup> 除非另外註明，所有統計檢定皆以  $p$  值  $< 0.05$  為顯著水平。

- 按就業情況而言，工作人士 (2.36 分) 的表現比非工作人士 (2.11 分) 為佳；
- 就家庭每月收入而論，較高收入組別的表現比較低收入組別為佳。平均分數隨收入水平下降而遞減，月入 60,000 元及以上者為最高 (2.88 分)，月入 6,000 元以下者為最低 (1.74 分)；及
- 按煮食頻率分析，「好少」(2.55 分) 和「從不」(2.43 分) 煮食的人士比「間中」(2.32 分)、「多數時候」(2.14 分) 和「每次/全部時間」(1.86 分) 煮食的人士取得較高分數。

(參考：(Q3, Q6, Q9, Q12, Q15) 及 Q1, Q35 - Q38)

#### 7.4 對食物安全的態度

##### 7.4.1 精明選擇

7.4.1.1 絶大部分 (97.4% 或 4 722 000 人) 18 - 64 歲市民同意「已過期的食物就不應該食用」，但有 1.6% (79 000 人) 持相反看法。其餘的 1.0% (48 000 人) 表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q4)

##### 7.4.2 保持清潔

7.4.2.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲市民中，96.7% (4 687 000 人) 認為「處理食物時，花時間經常洗手是值得的」，而 1.7% (85 000 人) 表示不同意。其餘的 1.6% (77 000 人) 表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q7)

##### 7.4.3 生熟分開

7.4.3.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲的市民中，96.8% (4 691 000 人) 同意「分開擺放生熟食物，有助減低食物中毒的機會」，1.6% (75 000 人) 表示不同意。其餘的 1.7% (82 000 人) 表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q10)

##### 7.4.4 烹熟食物

7.4.4.1 接近所有 (98.5% 或 4 778 000 人) 18 - 64 歲市民同意「為確保食物安全，湯羹類食物應該先煲滾才飲用」，表示不同意的只有 1.0% (47 000 人)。其餘的 0.5% (25 000 人) 則表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q13)

#### 7.4.5 安全溫度

7.4.5.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲市民中，80.2% (3 891 000 人) 相信「將熟食擺放於室溫超過兩小時是不安全的」，而 15.4% (747 000 人) 則持相反意見。其餘的 4.4% (211 000 人) 表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q16)

#### 7.5 食物安全的行爲

##### 7.5.1 精明選擇

7.5.1.1 在 18 - 64 歲的市民中，有 21.8% (1 057 000 人) 表示他們會「每次 / 全部時間」先了解店舖的衛生情況才購買食物，而表示「多數時候」、「間中」、「好少」和「從不」了解的則分別有 43.3% (2 100 000 人)、17.3% (841 000 人)、13.2% (640 000 人) 和 3.9% (190 000 人)。餘下的 0.4% (21 000 人) 認為這問題對他們「不適用」(例如：表示未有購買過食物的人士)。

(參考：Q5)

##### 7.5.2 保持清潔

7.5.2.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲市民中，21.8% (1 059 000 人) 表示在準備食物前及處理食物時會「每次 / 全部時間」用梘液洗手，而表示「多數時候」的則佔 37.1% (1 799 000 人)。22.5% (1 089 000 人) 回應說他們會「間中」用梘液洗手。相反地，分別有 14.0% (679 000 人) 和 3.2% (157 000 人) 表示「好少」和「從不」這樣做。其餘的 1.4% (66 000 人) 認為此問題對他們不適用 (例如：「從不」煮食的人士)。

(參考：Q8)

##### 7.5.3 生熟分開

7.5.3.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲市民中，只有 21.2% (1 028 000 人) 「每次 / 全部時間」用不同的刀和砧板分開處理生及熟的食物，以避免交叉污染。表示會「多數時候」和「間中」分開煮食用具的，則分別佔 14.4% (696 000 人) 和 12.7% (613 000 人)。相反，多達 20.9% (1 012 000 人) 和 27.4% (1 330 000 人) 表示他們「好少」和「從不」會這樣做。有 169 000 人 (3.5%) 回答「不適用」(例如：「從不」煮食的人士)。

(參考：Q11)

#### 7.5.4 煮熟食物

7.5.4.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲市民中，過半數 (57.7% 或 2 795 000 人) 表示當翻熱熟食時，會「每次 / 全部時間」確保食物加熱到滾燙。有 31.1% (1 509 000 人) 及 7.4% (358 000 人) 分別表示「多數時候」和「間中」會這樣做。相反，只有 0.3% (15 000 人) 表示他們「從不」留意，2.7% (130 000 人) 則表示「好少」這樣做。其餘的 0.9% (42 000 人) 認為這問題對他們不適用 (例如：「從不」煮食的人士)。

(參考：Q14)

#### 7.5.5 安全溫度

7.5.5.1 市民普遍沒有定時檢查雪櫃內部溫度的習慣。只有小部分 (7.3% 或 355 000 人) 18 - 64 歲人士表示他們會「每次 / 全部時間」檢查雪櫃內部的溫度，而五分之一 (20.1% 或 977 000 人) 表示他們「從不」這樣做。表示「多數時候」、「間中」及「好少」留意雪櫃溫度的，則分別佔 16.6% (805 000 人)、30.5% (1 477 000 人) 和 24.8% (1 203 000 人)。餘下的 0.7% (32 000 人) 認為此問題對他們不適用。

(參考：Q17)

## 營養標籤

強制性營養資料標籤制度將於二零一零年七月一日正式實施。營養標籤上的資料十分重要，有助促進公眾健康，從而預防慢性疾病。

### 7.6 對營養標籤的意見

7.6.1 超過八成 (85.4% 或 4 142 000 人) 18 - 64 歲的市民同意「營養資料標籤有助推廣均衡飲食」，而 9.0% (436 000 人) 則持相反意見。其餘的 5.6% (271 000 人) 表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q18)

7.6.2 當被問及是否同意「實施營養資料標籤制度可以鼓勵食物業界生產或推出健康食品」時，87.2% (4 228 000 人) 18 - 64 歲的市民表示同意，而不同意的則佔 9.1% (441 000 人)。其餘的 3.7% (180 000 人) 表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q19)

7.6.3 在 4 849 000 名 18 - 64 歲市民中，86.4% (4 190 000 人) 認為「營養資料標籤有助促進公眾健康」，而 8.1% (393 000 人) 却不贊同這說法。其餘的 5.5% (266 000 人) 沒有提供任何意見。

(參考：Q20)

7.6.4 總括而言，絕大部分市民 (85% 或以上) 認為營養資料標籤制度有助和有利促進公眾健康(即同意上述說法)。

(參考：Q18 - Q20)

### 7.7 對營養素及營養標籤的認識

#### 7.7.1 對營養素的認識

7.7.1.1 是次統計調查測試了市民有關不同營養素對健康影響的認識。在 4 849 000 名 18 - 64 歲的市民，只有五分之一 (20.9% 或 1 014 000 人) 能正確指出「飽和脂肪」和「反式脂肪」會令血內的「壞」膽固醇水平升高 (即正確的答案)。2 884 000 人 (59.5%) 不能給予完全正確的答案，其中 15.0% 只可指出「飽和脂肪」會有這種壞影響，26.2% 只可指出「反式脂肪」。其餘的 19.6% (951 000 人) 表示「不知道」。

(參考：Q28)

7.7.1.2 約七成 (69.0% 或 3 348 000 人) 18 - 64 歲的市民知道「高血壓」與攝取過多鈉有關 (即正確的答案)。然而，卻分別有 11.2% (544 000 人) 和 12.1% (586 000 人) 紿予「關節炎」和「糖尿病」這兩個錯誤的答案。其餘的 7.6% (371 000 人) 表示不知道與哪種健康問題有關。

(參考 : Q29)

### 7.7.2 對營養標籤的認識

7.7.2.1 是次統計調查亦利用牌子 A 和牌子 B 兩款餅乾的營養標籤 (請參閱附件的圖一及二)，評估受訪者對營養標籤上資料的理解程度。當被問及牌子 A 餅乾的包裝內總共有多少塊餅乾時，只有四分之一 (25.6% 或 1 241 000 人) 18 - 64 歲市民能夠給予「15 塊」這個正確答案，而分別有 46.2% (2 242 000 人) 和 16.3% (788 000 人) 誤以為包裝內有「5 塊」及「10 塊」餅乾 (即錯誤的答案)。其餘的 11.9% (577 000 人) 則表示不知道。

(參考 : Q30)

7.7.2.2 當被問及如果吃掉 5 塊牌子 A 餅乾會攝取多少熱量時，在 4 849 000 名 18 - 64 歲的市民中，有 40.8% (1 977 000 人) 正確知道攝取的熱量為 222 千卡，但分別有 1 884 000 人 (38.9%) 和 359 000 人 (7.4%) 選擇了「444 千卡」和「888 千卡」這兩個錯誤的答案。其餘的 13.0% (629 000 人) 表示他們「不知道」。

(參考 : Q31)

7.7.2.3 最後一條關於營養標籤的問題要求市民指出以食用同等重量的餅乾計算，哪一款餅乾牌子會提供較多糖。在 4 849 000 名 18 - 64 歲的市民中，大部分 (78.8% 或 3 818 000 人) 能計算出正確答案 - 「牌子 B」，而選擇了「牌子 A」和「兩者一樣」這兩個錯誤答案的分別佔 9.8% (476 000 人) 和 3.9% (188 000 人)。其餘的 7.6% (367 000 人) 則表示「不知道」。

(參考 : Q32)

### 7.7.3 對營養素和營養標籤認識的整體評估

7.7.3.1 在營養素和營養標籤認識評估的五條問題中，答對得 1 分，答錯或沒有作答得 0 分。只有 2.5% (123 000 人) 18 - 64 歲的市民能夠全取 5 分，而 5.0% (242 000 人) 不能取得任何分數。另外，獲得 4 分、3 分和 2 分的分別佔 13.8% (671 000 人)、29.3% (1 423 000 人) 及 29.7% (1 442 000 人)。

餘下的 19.5% (947 000 人) 得 1 分。平均分數為 2.35 分。

(參考：Q28 - Q32)

7.7.3.2 根據 5% 顯著水平進行的 T-檢驗結果顯示，工作人士所取得的平均分數與非工作人士存在顯著差異。此外，根據 5% 顯著水平進行的 F-檢驗結果顯示，不同年齡、教育程度、家庭每月收入和購買預先包裝食物頻率的分組所獲得的平均分數亦有顯著差異。

(參考：Q28 - Q32 及 Q2, Q35 - Q38)

- 就年齡分析，結果發現 30 - 39 歲人士 (滿分 5 分中得 2.44 分) 和 18 - 29 歲人士 (2.43 分) 所得的平均分數比 40 - 64 歲分組 (2.36 分 - 2.02 分) 為高，即年輕人士對營養素及營養標籤有較深入的認識。60 - 64 歲人士取得的分數最低 (2.02 分)；
- 在教育程度方面，教育程度較低人士對營養素及營養標籤的理解，比教育程度較高人士為差。平均分數隨教育程度上升而遞增，小學及以下程度者為最低 (滿分 5 分中得 1.84 分)，專上教育及以上程度者為最高 (2.81 分)；
- 按就業情況而言，工作人士 (2.41 分) 所得的分數較非工作人士 (2.24 分) 為高；
- 就家庭每月收入而論，收入較高者在營養素及營養標籤認識評估中的表現比收入較低者為佳。平均分數隨收入水平下降而遞減，月入 60,000 元及以上者為最高 (3.05 分)，月入 6,000 元以下者為最低 (1.97 分)；及
- 按購買預先包裝食物的頻率分析，「好少」 (2.19 分) 和「從不」 (1.82 分) 購買此類食物的市民在營養素及營養標籤認識評估中所獲得的平均分數，比「間中」 (2.42 分)、「每次 / 全部時間」 (2.44 分) 和「多數時候」 (2.48 分) 購買者為低。

(參考：Q28 - Q32 及 Q2, Q35 - Q38)

## 7.8 對營養標籤的態度

7.8.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲市民中，87.3% (4 232 000 人) 認為「購買預先包裝食物前，閱讀營養資料標籤上的資料是重要的」，而 8.6% (419 000 人) 則持相反意見。其餘的 4.1% (198 000 人) 則表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q21)

7.8.2 約八成 (80.7% 或 3 915 000 人) 18 - 64 歲的市民同意「營養資料標籤上的資料可以幫助你決定購買哪種食品」，而 13.2% (641 000 人) 表示不同意。餘下的 6.0% (293 000 人) 則表示「不肯定或無意見」。

(參考：Q22)

7.8.3 當被問及是否同意「營養資料標籤上的資料可以幫助你選擇健康的食物」時，86.9% (4 215 000 人) 表示「同意」，而 9.1% (439 000 人) 說「不同意」。其餘的 4.0% (195 000 人) 則沒有表達意見。

(參考：Q23)

7.8.4 在 4 849 000 名年齡 18 - 64 歲的市民中，少於一半 (45.4% 或 2 202 000 人) 認為「預先包裝食物上的營養聲稱，例如高鈣、低脂，是可信的」，而 42.2% (2 045 000 人) 却持相反意見。其餘的 12.4% (602 000 人) 表示「不肯定」。

(參考：Q24)

7.8.5 大體而言，是次統計調查反映市民對營養標籤資料持正面態度。大部分市民 (多於 80.0%) 意識到營養標籤上的資料的重要性和可用性 (即對該三項說法表示「同意」)。然而，部分市民 (42.2%) 對預先包裝食物上營養聲稱的可信性存疑 (即對「預先包裝食物上的營養聲稱是可信的」這說法表示「不同意」)。

(參考：Q21 - Q24)

## 7.9 應用營養標籤的行為

7.9.1 在 4 849 000 名 18 - 64 歲人士中，約四分之一 (23.2% 或 1 125 000 人) 表示當第一次購買某種食物時，他們會「每次 / 全部時間」閱讀包裝上的營養標籤。相反，11.6% (563 000 人)「從不」留意有關標籤。另外，「多數時候」、「間中」和「好少」閱讀營養標籤的人，則分別佔 31.4% (1 521 000 人)、21.7% (1 051 000 人) 和 11.7% (566 000 人)。餘下的 0.5% (23 000 人) 認

為此問題不適用 (例如：「從不」購買預先包裝食物的市民)。

(參考：Q25)

7.9.2 在統計調查第一次購買某種食物時閱讀包裝上營養標籤的頻率時，表示「每次 / 全部時間 / 多數時候 / 間中」會閱讀標籤的人士界定為「慣常閱讀者」，而表示「好少 / 從不」閱讀的則歸類為「非慣常閱讀者」。根據 5% 顯著水平進行的卡方檢驗結果顯示，閱讀營養標籤的頻率與性別、年齡、教育程度、就業情況、家庭每月收入、居住地區和購買預先包裝食物的頻率有顯著關係。

(參考：Q25 及 Q2, Q34 - Q38, 居住地區)

7.9.3 不同分組分析顯示，以下組別人士為營養標籤慣常閱讀者的比例較高：

- 在性別方面，女性 (82.4%) (男性為 69.2%)；
- 按年齡而言，30 - 39 歲人士 (81.8%) (其他年齡組別為 76.3% - 70.7%)；
- 就教育程度分析，專上教育及以上程度者 (81.9%) 和完成中五程度者 (79.8%) (其他教育程度者為 76.4% - 60.9%)；
- 從就業情況來看，工作人士 (76.8%) (非工作人士為 75.2%)；
- 按家庭每月收入而論，比例隨收入水平下降而遞減，月入 60,000 元及以上人士為最高 (94.1%)，月入 6,000 元以下人士為最低 (61.5%)；
- 在居住地區方面，居住九龍人士 (80.0%) (居住香港島和新界人士分別為 74.9% 和 74.7%)；及
- 按購買預先包裝食物的頻率分析，「多數時候」 (80.4%)、「間中」 (79.8%) 和「每次 / 全部時間」 (77.5%) 購買預先包裝食物者（「好少」購買者為 69.7%）。

(參考：Q25 及 Q2, Q34 - Q38, 居住地區)

7.9.4 表示會閱讀營養標籤的市民亦被問及閱讀標籤上各種營養素的頻率。在各種營養素中，「糖」、「脂肪總量」和「卡路里 / 熱量」是市民最關注的資料，而「反式脂肪」和「飽和脂肪」則是市民最少關注的兩種營養素。表 A 總結了閱讀營養標籤上各種營養資料的慣常與非慣常閱讀者百分比分佈 (按營養素的關注程度由最高至最低順序列出)。

(參考：Q26-1 - Q26-8)

表 A：閱讀營養標籤上各營養素資料的慣常與非慣常閱讀者百分比分佈  
 (按營養素的受關注程度由最高至最低順序列出)

營養素類別	閱讀者類別		
	個別營養素的 慣常閱讀者	個別營養素的 非慣常閱讀者	總計
糖	82.6%	17.4%	<b>100.0%</b>
脂肪總量	79.5%	20.5%	<b>100.0%</b>
卡路里 / 热量	75.0%	25.0%	<b>100.0%</b>
蛋白質	67.3%	32.7%	<b>100.0%</b>
鈉	67.1%	32.9%	<b>100.0%</b>
碳水化合物	66.2%	33.8%	<b>100.0%</b>
飽和脂肪	64.8%	35.2%	<b>100.0%</b>
反式脂肪	60.9%	39.1%	<b>100.0%</b>

7.9.5 市民曾經閱讀的其他營養素如下：「維他命」(75 000 人)、「鈣」(43 000 人)、「礦物質」(29 000 人)、「膽固醇」(24 000 人)、「膳食纖維」(12 000 人)、「鎂」(6 000 人)、「DHA」(3 000 人)、「鉀」(3 000 人) 和「維他命 C」(2 000 人)。  
 (參考：Q26-9)

7.9.6 當被問及購買預先包裝食物時有幾經常選擇低脂的食物時，在 4 849 000 名 18 - 64 歲人士中，13.9% (672 000 人) 表示會「每次 / 全部時間」選購此類食品。「多數時候」、「間中」、「好少」和「從不」選擇低脂食物的，則分別佔 32.7% (1 585 000 人)、29.6% (1 437 000 人)、14.7% (711 000 人) 和 8.3% (404 000 人)。40 000 人 (0.8%) 表示「不適用」(例如：從不購買預先包裝食物的市民)。

(參考：Q27)

7.9.7 當統計調查購買低脂的預先包裝食物的頻率時，表示「每次 / 全部時間 / 多數時候 / 間中」會購買低脂的預先包裝食物的人士歸類為「慣常購買者」，而表示「好少 / 從不」購買的則界定為「非慣常購買者」。根據 5% 顯著水平進行的卡方檢驗結果顯示，性別、年齡、教育程度、家庭每月收入和居住地區與購買低脂的預先包裝食物的頻率有關係。

(參考：Q27 及 Q34 - Q36, Q38, 居住地區)

7.9.8 不同分組分析顯示，以下組別人士為低脂的預先包裝食物的慣常購買者的比例較高：

- 就性別而言，女性 (82.3%) (男性為 69.1%)；
- 按年齡分析，30 - 39 歲人士 (79.0%) 及 40 - 49 歲人士 (78.6%) (其他年齡組別為 74.3% - 72.8%)；
- 依教育程度來看，專上教育及以上程度者 (80.0%) 和完成中五程度者 (77.8%) (未完成中學程度者、預科程度者和小學及以下程度者分別為 75.3%、73.7% 和 68.9%)；
- 從家庭每月收入來看，月入 60,000 元及以上者 (90.8%) (其他收入水平者為 77.2% - 67.8%)；及
- 按居住地區而言，居住九龍人士 (79.0%) (居住新界和香港島人士分別為 76.2% 及 71.8%)。

(參考：Q27 及 Q34 - Q36, Q38, 居住地區)

7.9.9 根據統計調查結果顯示，超過一半 (54.6%) 18 - 64 歲的市民表示他們在第一次購買某種食物時，會「每次 / 全部時間 / 多數時候」閱讀包裝上的營養標籤。

(參考：Q25)

7.9.10 在營養標籤上列出的「糖」、「脂肪總量」及「卡路里/熱量」是慣常閱讀者 (有關定義請參照第 7.9.2 段) 最關注的資料。另一方面，「反式脂肪」和「飽和脂肪」則是他們最少關注的兩種營養素。

(參考：Q26)

7.9.11 購買低脂的預先包裝食物在香港頗為普遍。根據統計調查結果顯示，接近一半 (46.5%) 18 - 64 歲的市民表示他們在購買預先包裝食物時，會「每次 / 全部時間 / 多數時候」選擇低脂食物。

(參考：Q27)

## 7.10 食物安全資訊的來源

7.10.1 有關食物安全資訊的主要來源方面，在4 849 000名18 - 64歲市民中，79.2% (3 840 000人) 記得他們曾經從「電視」獲得有關資訊，其餘依次為「報紙」(72.0% 或 3 493 000人)、「雜誌」(40.5% 或 1 966 000人)、「網站」(28.4% 或 1 378 000人)、「電台」(27.3% 或 1 322 000人)、「健康教材—單張/小冊子」(24.2% 或 1 171 000人)、「親友」(18.7% 或 907 000人)、「健康教材—海報」(18.3% 或 887 000人)、「醫院/診所」(18.0% 或 871 000人)、「學校」(9.4% 或 458 000人)、「巴士/小巴(路訊通/M 頻道)」(7.5% 或 365 000人)、「講座/座談會」(4.7% 或 230 000人)、「港鐵」(4.6% 或 225 000人)、「工作場所」(4.3% 或 211 000人)、「巴士站」(2.7% 或 132 000人) 及「熱線電話」(0.9% 或 43 000人)。

註：被訪者可選擇多個答案

(參考：Q33)

7.10.2 18 - 64歲的市民也會透過其他來源獲取有關食物安全的資訊，如「食店」(0.4% 或 19 000人)、「超級市場」(0.4% 或 18 000人)、「書籍」(0.2% 或 10 000人) 和「營養師」(0.1% 或 3 000人)。

(參考：Q33)

## 8. 總結及建議

### 8.1 食物安全五要點

- 8.1.1 根據「食物安全五要點」的認識評估顯示，市民的表現只屬一般（平均分數為 2.28 分）。鑑於知道應如何清潔雙手才準備食物或進食的市民 (24.3%)，以及能正確指出可確保食物徹底煮熟的食物的最低中心溫度的市民 (27.0%) 均少於三分之一，市民在「保持清潔」和「煮熟食物」這兩方面的認識有待改善。市民在「安全溫度」及「生熟分開」這兩方面的認識評估中表現較佳，能正確指出將食物放入雪櫃對大部分細菌的影響的市民 (78.1%) 和擺放生熟食物於同一個雪櫃內的正確方法的市民 (60.3%) 均逾半數。另一方面，少於五分之二 (37.9%) 的市民能夠指出全部三種正確做法，以確保容易腐壞的預先包裝食物可以安全食用或飲用，可見市民對「精明選擇」的理解程度一般。
- 8.1.2 雖然超過 96% 市民對「精明選擇」、「保持清潔」、「生熟分開」及「煮熟食物」持正面的態度，但只有約八成 (80.2%) 18 - 64 歲的市民認為將熟食放置於室溫超過兩小時是不安全的（安全溫度）。
- 8.1.3 大部分 18 - 64 歲的市民（表示「每次 / 全部時間 / 多數時候 / 間中」者）已採取一些食物安全措施，如當翻熱熟食時，確保食物加熱至滾燙（煮熟食物）(96.2%)；先了解店舖的衛生情況才購買食物（精明選擇）(82.4%)；以及在準備食物前和處理食物時用梘液洗手（保持清潔）(81.4%)。不過，仍有一些食物安全措施為市民忽略，包括檢查雪櫃內部的溫度（安全溫度）(54.4%) 和用不同的刀與砧板分開處理生和熟的食物（生熟分開）(48.2%)。
- 8.1.4 為加強市民對「食物安全五要點」的認識和鼓勵他們在日常生活中採取有關食物安全的措施，有關當局應制定全面的宣傳計劃。在食物安全的認識評估中，較年長人士、非工作人士、教育程度較低人士、家庭每月收入較低人士和較常煮食人士取得的平均分數較低，故建議食物安全信息應針對上述組別人士。此外，食物安全中心可考慮透過第 8.3 段所列的市民較常接觸的宣傳渠道發放有關食物安全的信息。

### 8.2 營養標籤

- 8.2.1 在營養素和營養標籤的認識評估中，平均來說，市民在 5 分中取得 2.35 分。這結果反映市民對上述兩者有基本的認識，但仍有改進的空間，特別是在有關哪種營養素會增加人體血液內的「壞」膽固醇水平，以及營養標籤上

不同專有名詞(例如:食用分量和每包裝所含食用分量數目)的理解及應用等問題上，市民表現較差。

8.2.2 整體而言，市民對營養標籤的態度和意見正面。大部分(超過80%)市民同意營養標籤是重要和有用的。但是，多於五分之二(42.2%)的市民對預先包裝食物上營養聲稱的可信性存疑。

8.2.3 有關閱讀營養標籤的行為方面，多於一半(54.6%)的市民表示在第一次購買某種預先包裝食物前，他們會「每次/全部時間/多數時候」閱讀營養標籤。另一方面，接近一半(46.5%)的市民在購買預先包裝食物時，會「每次/全部時間/多數時候」選擇低脂食物。

8.2.4 糖、脂肪總量及熱量是慣常閱讀者(有關定義請參照第7.9.2段)最關注的三種營養素，而反式脂肪和飽和脂肪則是他們最少關注的。

8.2.5 教育材料應著重介紹營養標籤上的專有名詞和在真實生活情況中的應用方法。同時，教材亦應向市民詳盡解釋各種營養素(如飽和脂肪及反式脂肪)對健康的影響。由於非工作人士、較年長人士、教育程度較低人士、家庭每月收入較低人士和較少購買預先包裝食物人士在營養素及營養標籤的認識評估中表現較差，加上上述組別人士第一次購買某種食物時會閱讀包裝上的營養標籤的比例較低，因此食物安全中心可以考慮在這些組別上投放較多資源。

### 8.3 宣傳渠道

統計調查結果指出，市民從「電視」(79.2%)、「報紙」(72.0%)，「雜誌」(40.5%)、「網站」(28.4%)及「電台」(27.3%)獲取大部分食物安全資訊。食物安全中心可以通過這些宣傳渠道來發放食物安全信息。

完

附件

<b>Nutrition Information 營養資料</b>	
Servings Per Package/每包裝所含食用分量數目:	3
Serving Size/食用分量:	5 pieces (50g) /5塊 (50克)
	Per 100g 每 100 克
Energy/熱量	444 kcal/千卡
Protein/蛋白質	6g/克
Fat, total/脂肪總量	17g/克
Carbohydrate/碳水化合物	65g/克
- Sugar 糖	24g/克

圖一、牌子 A 餅乾的營養標籤(部分)

<b>Nutrition Information 營養資料</b>	
	Per 100g 每 100 克
Energy/熱量	532 kcal /千卡
Protein/蛋白質	4 g /克
Fat, total /脂肪總量	28 g /克
Carbohydrate/碳水化合物	65 g /克
- Sugar 糖	38 g/克

圖二、牌子 B 餅乾的營養標籤(部分)