

降低食物中鈉含量的 業界指引

Trade Guidelines for
Reducing Sodium in Foods



—業界指引簡介—

業界食品安全研討會

2013年9月16日

2:55 – 3:15



衛生署公布的2012年十大主要死因

1. 惡性腫瘤
2. 心臟病
3. 肺炎
4. 腦血管病
5. 慢性下呼吸道疾病
6. 疾病和死亡的外因
7. 腎炎，腎變病綜合症和腎變病
8. 敗血病
9. 癡呆
10. 糖尿病

可能與飲食有關
的非傳染性疾病

世衛對預防非傳染性疾病的飲食建議

關於飲食，針對人群和個人的建議應當包括以下方面：

- 達到能量平衡和健康的體重；
- 限制來自總脂肪的能量攝入並使脂肪攝入從飽和脂肪轉向不飽和脂肪以及逐步消除反式脂肪酸；
- 更多地食用水果、蔬菜、豆類、全谷食物和堅果；
- 限制攝入游離糖；
- 限制食用所有來源的鹽(鈉)並確保對鹽進行碘化。



與非傳染性疾病有關的 幾種主要營養素

鈉	游離糖*	脂肪
過量攝取可能會增加患上多種慢性疾病的風險，包括 高血壓 、 心臟病 、 中風 、 腎病 、 胃癌 ，以及 骨質密度下降 等	過量攝取可能會引致 蛀牙 及 超重/肥胖	過量攝取可能會增加患 冠心病 的風險
		飽和脂肪 ↑「壞」膽固醇
		反式脂肪 ↑「壞」膽固醇 ↓「好」膽固醇
一般成年人每天應攝取不多於 2000毫克鈉	一般每天應攝取不多於 50克游離糖 (在 2000千卡 的膳食中)	一般每天應攝取不多於 20克飽和脂肪 2.2克反式脂肪 (在 2000千卡 的膳食中)
		

*游離糖是指由製造商、廚師和消費者加入食物中的所有單糖和雙糖，加上蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分。

國際間對減低市民 鹽/鈉、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鹽/鈉、游離糖、飽和脂肪和反式脂肪的含量
- 世衛主張減少向兒童推銷富含飽和脂肪、反式脂肪、游離糖或鹽/鈉的食品
- 海外的經驗顯示，已取得一些成果。三項主要策略
 - 逐漸減少或除去鹽/鈉的分量，減少糖和脂肪的含量，不以其他成分代替
 - 使用代替品或代用品
 - 減少每份食物的量/調整產品包裝大小



業界指引背景

- 實現『香港促進健康飲食及體能活動參與行動計劃書』

- 行動 19: 協助生產商推出支持健康飲食文化的食品

- 草稿

- 食物安全中心成立專責草擬業界指引的工作小組
- 草稿經業界及公眾諮詢

- 完稿

- 『降低食物中鈉含量的業界指引』

http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_nifl/files/Trade_Guidelines_for_Reducing_Sodium_in_Foods.pdf

- 『降低食物中糖和脂肪含量的業界指引』

http://www.cfs.gov.hk/english/food_leg/files/Trade_Guidelines_for_Reducing_Sugars_and_Fats_in_Foods.pdf



業界指引目的

- 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**鈉/鹽**、**糖**和**脂肪**含量的食物

業界指引 - 建議大綱

- 有關製造/生產較低鈉/鹽、糖和脂肪含量的食物的建議
 - 採購較低鈉/鹽、糖和脂肪含量的配料/食物及訂定減鈉/鹽、糖和脂肪目標
 - 實踐
- 有關推廣較低鈉/鹽、糖和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

降低食物中鈉含量的 業界指引

Trade Guidelines for Reducing Sodium in Foods



製造/生產(a) – 採購配料/食物及訂定減鈉目標

- 如有選擇，應選用較低鈉含量的配料。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)
- 購買/進口食物/配料時，參考其他有關當局訂定的減鈉目標作為指引 [附件II]
- 建立公司產品資料庫，以監察食物的鈉含量
- 就各食物類別訂定個別的減鈉目標
 - 一些本地食物的鈉含量及可能的減鈉目標 [附件II]

製造/生產(b) – 實踐

- 使用含鹽/鈉的調味料時，應遵從優良製造規範; 務求食物不添加過量鹽/鈉
 - 例如只添加所需的標準分量，或用一些便攜式鹽度計，量度湯、醬汁、調味品等的鹽含量
- 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
- 提供更多無鹽或較低鹽含量(如情況許可，提供碘鹽)的食物供顧客選擇，在顧客要求時才添加鹽/調味料
- 就各食物特徵，逐步減少所供應的食物的鹽含量。其他國家成功減少鹽含量策略和代替品(附件III和IV)

推廣(a) – 廣告/宣傳資料

- 在符合營養標籤制度針對標籤和廣告的要求大前提下，在公司網頁/宣傳資料上列出各種菜式/產品的鈉含量
- 提供小冊子/閱讀材料有關從整體膳食攝入過量鈉的不良影響
- 遵從世衛建議：限制對兒童推廣/宣傳高鈉食物/飲料

推廣(b) – 有關產品

- 有關營養聲稱，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 [附件V]
- 快餐連鎖店和食肆連鎖店
 - 自願在食品上(例如菜單、食物/飲品價目表)提供營養標籤/符號標示鈉/鹽含量，讓顧客作出知情的選擇。

推廣(c) – 其他推廣活動

- 提供獎勵(例如優惠券/折扣/贈品/回贈積分)以鼓勵顧客購買/訂購較低鈉/鹽食物
- 選定一段時間或店內部分地方作宣傳較低鈉/鹽食物之用
- 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鈉/鹽食物
- 自願提供小食營養資料(包括鈉/鹽含量)給由香港營養學會管理的有「營」小食資料庫

降低食物中糖和脂肪含量的 業界指引

Trade Guidelines for Reducing Sugars and Fats in Foods



製造/生產(a) – 採購配料/食物及訂定減糖/脂肪目標

- 建立公司產品的資料庫，以監察食物的糖/脂肪含量。
- 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



製造/生產(b)－實踐

- 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。
(例：減少肉餡餅內總脂肪含量)
 - 選用較瘦的肉
 - 調整餡餅皮的脂肪:麵粉比例
- 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

推廣(b) – 有關產品

- 有關營養聲稱，如產品符合本地規例內有關條件
 - 可就糖/脂肪含量作出“不含”和“低”的聲稱 (附件)
- 快餐連鎖店和食肆連鎖店
 - 自願在食品(例如菜單、食物/飲品價目表)上提供營養標籤 / 符號標示糖/脂肪含量，讓顧客作出知情的選擇。

推廣(c) – 其他推廣活動

- 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
- 用較細小的容器盛載佐料和醬料；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
- 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

降低食物中鈉含量的 業界指引

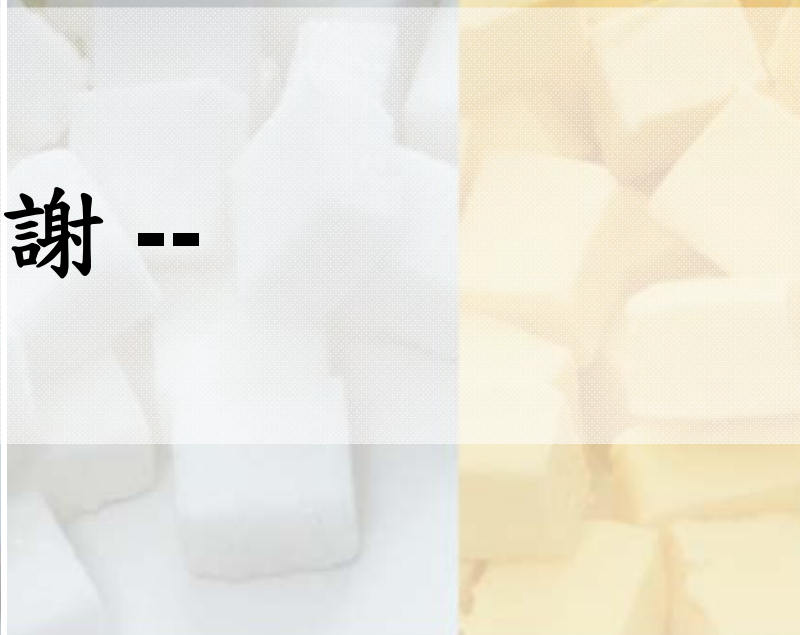
Trade Guidelines for Reducing Sodium in Foods



-- 謝謝 --

降低食物中糖和脂肪含量 的業界指引

Trade Guidelines for Reducing Sugars and Fats in Foods



附件II：一些本地食物的鈉含量及海外當局訂定的減鈉目標範圍

食物	鈉含量（毫克以每100克計）			
	本地數據			可參考的海外減鈉目標範圍
	數目	平均數	最大值	
非預先包裝食物				
西式醃製肉腸 (例如:芝士腸、司華力腸)	4	933	1 000	450-550
炸薯 (例如:薯條、薯餅)	13	370	690	240-290
漢堡包	16	528	760	300-460
薄餅	10	594	790	460-500
預先包裝食物				
沙律醬	5	828	1 200	500-760
番茄醬或番茄汁	5	1 208	1 353	660-860
西式醃製肉 (例如:煙肉、火腿)	5	2 353	6 800	610-1 470
西式曲奇 (例如:碎朱古力、法式牛油餅)	12	292	530	240-260
罐頭茄汁豆	4	455	860	100-310

備註：

本地數據來自食物安全中心在2012年進行，題為『本港食物鈉含量的研究』，共評估了超過600個非預先包裝食物(從實驗室測試所得)和300個預先包裝食物(從營養標籤得知)的鈉含量。

可參考的海外減鈉目標範圍來自以下文獻：

1. 加拿大衛生部
Guidance for the Food Industry on Reducing Sodium in Processed Foods 2016年的目標⁶
2. 紐約市健康與精神衛生局
National Salt Reduction Initiative (Prepackaged Food) 2012年及2014年的目標⁷
3. 紐約市健康與精神衛生局
National Salt Reduction Initiative (Restaurant Food) 2012年及2014年的目標⁸
4. 英國食品標準局
Salt reduction targets 2010年及2012年的目標⁹

附件III：一些鹽代替品/增味劑的應用

代替品/增味劑	應用	意見
氯化鉀	多種食物（例如乳酪、麵包和肉類）；可與氯化鈉混合用。	大多數人認為味苦；可增加鉀的攝入量，對某些人可能會造成損害（例如患病或正在服藥的人）。
晶體結構被改變的鹽	部分食物	多孔星狀結構，藉操控鹽的乾化過程製成，即使鹽的分量較少，也可產生較重的鹹味；如用於食物表面，應用情況尤為理想。
谷氨酸鹽（例如谷氨酸一鈉，俗稱味精）	多種食物	增強鹹味，製造“鮮”味。味精以外的谷氨酸鹽（例如谷氨酸一鉀或谷氨酸鈣）可進一步減低鈉的攝入量。
酵母精	部分食物	往往含有味精，但被視為味精的“天然”代替物；由於有肉和湯的味道，潛在用途受到限制。
核苷酸（例如肌酐一磷酸、鳥苷一磷酸）	部分食物	製造“鮮”味；被發現與谷氨酸鹽產生協同作用，增強在部分食物中的鹹味。
香草和香料	多種食物	提供其他調味特色，對某些人可有助減輕因不下鹽而令食物淡而無味的情況。
氯化鈉代替品和增味劑的混合物	多種食物	包含多種配料，例如非鈉鹽、酵母精、氯化鉀和葡萄糖酸鈉。

資料來源：美國醫學研究所(2010) *Strategies to reduce sodium intake in the United States* — 附錄D¹⁰。

附件IV：在生產肉製品時以一些其他方法代替鈉/鹽的特定功用

功用	其他方法
防腐	冷凍至較低溫度 (如情況許可，把貯存溫度降低兩三度，以延長產品的保質期。)
調味	香草、香料、蒜頭、辣椒、青檸、檸檬、洋蔥、蕃茄、黑胡椒
	焗、烤、煙燻
著色	甜紅椒粉、辣椒、番茄
	焗、煙燻

資料來源: 英國肉類加工協會 (British Meat Processors Associations)
Guidance on Salt Reduction in Meat Products for Smaller Businesses¹¹。

**附件V：《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》
(第132W章)中有關鈉/鹽的聲稱和作出該等聲稱的
相應條件**

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)	<p>鈉含量必須符合以下兩個條件：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 最小相對差額：25%；以及 • 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。

附件：
《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》
（第132W章）中有關糖/脂肪的聲稱和
作出該等聲稱的相應條件

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		
總脂肪	不超過3克	不超過1.5克
飽和脂肪	飽和脂肪和反式脂肪酸 (兩者合計)不超過1.5克； 以及	飽和脂肪和反式脂肪酸 (兩者合計)不超過0.75克； 以及
	飽和脂肪和反式脂肪酸之和提供不超過10% 能量	
糖	不超過5克	
有“不含”字樣的營養素含量聲稱		
總脂肪	不超過0.5克	
飽和脂肪	飽和脂肪和反式脂肪酸(兩者合計)不超過0.1克	
反式脂肪	反式脂肪不超過0.3克； 飽和脂肪和反式脂肪酸 (兩者合計)不超過1.5克； 以及	反式脂肪酸不超過0.3克 飽和脂肪和反式脂肪酸 (兩者合計)不超過0.75克； 以及
	飽和脂肪和反式脂肪酸之和提供不超過10% 能量	
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：		
總脂肪	不少於3克	不少於1.5克
飽和脂肪	飽和脂肪和反式脂肪酸 (兩者合計)不少於1.5克	飽和脂肪和反式脂肪酸 (兩者合計)不少於0.75克
反式脂肪	不少於0.3克	
糖	不少於5克	