

## 資料文件

### 立法會食物安全及環境衛生事務委員會

#### 減少食物內的鹽分和糖分

#### 目的

本文件向委員簡述政府在減少食物內的鹽分(鈉)和糖分的工作。

#### 背景

2. 政府一向關注市民的健康。飲食習慣與健康息息相關，攝取過量的營養素(例如鈉和糖分)或會引致慢性疾病，政府因此關注市民攝取營養素的情況。

3. 鈉是維持人體機能正常運作必需的礦物質，有助調節體液平衡，對神經脈衝的傳遞亦十分重要。但是，攝取過多的鈉卻會影響健康。流行病學研究顯示攝取過量的鈉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。以高血壓為例，政府統計處過去五年進行的主題性住戶統計調查顯示，本港確診高血壓患病率呈上升趨勢，由 2008 年的 9.3% 上升 2011/12 年的 11%。世界衛生組織(世衛)建議成人每日從膳食攝入不多於 2 000 毫克的鈉(即 5 克鹽)，以降低血壓。然而，早前有報告指港人的鹽分攝取量一般每日達 10 克，較世衛建議的每日攝取限量超標一倍。

4. 食物中的糖分可為身體提供能量(每一克的糖可提供 4 千卡能量),尤其是人的腦部以葡萄糖為能量來源。但是,攝取過多的糖分可以導致能量過剩,增加過重及肥胖的風險,從而增加心臟病及其他慢性病的風險。2012 年衛生署進行的「行為風險因素調查」顯示,36.6%的 18 - 64 歲人士屬於超重或肥胖(體重指數 $\geq$  23.0),當中包括 18.8%的人士屬於肥胖。男性(47.2%)比女性(27.8%)較多屬超重或肥胖,而 45 - 54 歲年齡組別的人士的超重或肥胖比率則為最高(51.1%)。過多的糖分亦可能會影響牙齒健康。世衛及聯合國糧食及農業組織建議游離糖<sup>1</sup>的攝取量應低於日常能量攝取量的 10%。然而,能量的需求會因不同的年齡、性別、體重及活動量而異。以一個需要 2 000 千卡能量的人為例,每日不應攝取多過 50 克游離糖。

5. 多年來,食物環境衛生署(食環署)透過進行風險評估研究、推行營養資料標籤制度,及與食物業合作,推動在食物中減少鹽分(鈉)和糖分。此外,衛生署的「健康飲食在校園」、「有「營」食肆」及「幼營喜動校園」等計劃,亦積極推廣健康的飲食習慣。

## 食物中的鹽(鈉)和糖的研究

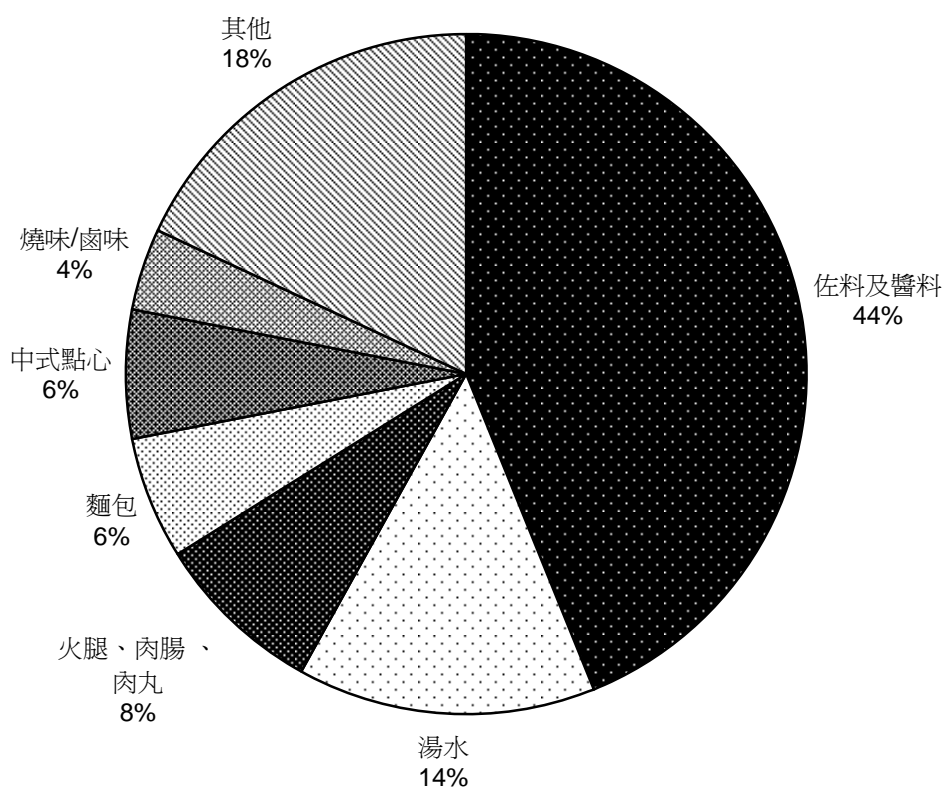
6. 食環署及其轄下的食物安全中心,過往進行了多項與鹽(鈉)和糖有關的研究,部分研究是與消費者委員會合作進行(見附件)。

7. 綜合以往的研究發現,本港市民攝取鈉的主要來源依次為佐料及醬料(例如餐桌鹽、豉油等),湯水,火腿、肉腸及肉丸等加工肉類,麵包及中式點心等(見圖)。

---

<sup>1</sup> 游離糖是指由食品製造商、廚師或消費者在食物中添加的所有單糖和雙糖,以及蜜糖、糖漿及果汁中天然含有的糖。

圖：本港市民攝入鈉的膳食來源估計分布圖



8. 糖含量方面，食物安全中心在 2009 年研究了一些香港常見非預先和預先包裝飲品的營養素含量，發覺它們的糖含量差異較大，其中非預先包裝凍飲(例如紅豆冰、菠蘿冰、三色冰)和酸梅湯的糖含量相對較高(>10g/100ml)。另外，在 80 款預先包裝即飲及沖劑飲品中，以乳酸飲品糖含量最高，其中一款驗出每 100 克含 16 克糖。此外，部分汽水、果汁飲品及檸檬茶的糖含量亦值得關注，一些樣本驗出的糖含量達每 100 克 13 克，若分別飲用一罐／包有關飲品(容量由 200 毫升至 330 毫升不等)，所攝取的游離糖佔每日攝取限量分別由約 50%至接近 90%。

9. 不同食品的鹽(鈉)和糖的含量固然有分別，但研究亦顯示同一類的食品的鹽(鈉)和糖的含量亦有差別，顯示有空間減低食品中鹽(鈉)和糖的含量。以炸薯食物(例如薯條、薯餅)

爲例，鈉含量由每 100 克 370 毫克至 690 毫克不等；不含酒精凍飲飲料(例如少甜凍檸蜜、普通紅豆冰)的糖含量則由每 100 毫升 5.3 克至 12 克不等。

### **營養資料查詢系統**

10. 由食物安全中心設計的「營養資料查詢系統」是一個免費網上資料庫，包羅了本地研究及外地資料庫(中國、美國、澳洲和泰國)內很多食物的鈉和糖含量的資料。業界在製造食物時，可以參考營養資料查詢系統，以估計相關食品配料中的鈉和糖的含量。消費者亦可以使用營養資料查詢系統，尤其是食物營養計算器，監測個人從食物中攝入鈉和糖的情況，並作出有益健康的食物選擇。

### **營養資料標籤制度**

11. 本港自 2010 年 7 月開始實施營養資料標籤制度，營養資料標籤制度旨在：

- (a) 幫助消費者作出有依據的食物選擇；
- (b) 鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食品；以及
- (c) 規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。

12. 除部分獲得豁免的食品之外，所有預先包裝的食品都須附有營養標籤，列明食品的能量及 7 種指定營養素(碳水化合物、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖)(即“1 加 7”)的含量。另外，制度亦規管營養聲稱(包括營養素含量聲稱、營養素比較聲稱及營養素功能聲稱)。根據有關規定，聲稱「低鈉」的食物，其鈉含量不能超過每 100 克或 100 毫升食物含 120 毫克的鈉，而聲稱「低糖」的食物，其糖含量不能超過每 100 克或 100 毫升食物含 5 克的糖。

## 公眾教育及宣傳

13. 食物安全中心一直推出多項宣傳及教育計劃，以加深市民對營養資料標籤制度的認識。在為期三年的宣傳及教育運動於2011年6月結束後，中心於2011年7月再推行為期兩年的營養標籤深化教育及宣傳工作，以持續推動消費者在行為上的改變，幫助他們善用標籤上的營養資料。

14. 食物安全中心透過傳播媒體、單張、講座、工作坊、展覽、獎勵計劃等，教導市民及向市民宣傳使用營養標籤，以作出適合的食物選擇。另外，中心亦製作網上工具「營養標籤小法寶」及流動應用程式「營計寶」供市民免費使用及下載，方便市民運用營養標籤。

15. 為增強市民對運用營養標籤的認知及響應今年的世界衛生日的主題「高血壓」，食物安全中心計劃在2013年推行以減少鈉的攝入為主題的營養標籤公眾教育及宣傳運動。此運動的目標是推動市民作出行為上的改變，比較預先包裝食物上的營養標籤，選擇鈉含量較低的食物。中心將推出全新的電視宣傳短片、電台宣傳聲帶、資料單張及教材套，並舉行公眾講座及工作坊以增加市民及教育伙伴對營養標籤的認識。另外，中心會繼續透過「活學活用營養標籤獎勵計劃」及「活用營養標籤繽紛購物獎勵計劃」，推動參加計劃的中學及社區機構推廣營養標籤的知識及應用。

## 業界指引及工作小組

16. 食物安全中心分別於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》，目的在於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。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。中心鼓勵

食肆及食品行業遵循指引，採納指引的建議。

17. 為進一步與業界合作推動降低食物中鹽(鈉)或糖的含量，食物安全中心於 2013 年分別成立了「降低食物中的鈉工作小組」及「降低預先包裝飲料中的糖工作小組」。

18. 「降低食物中的鈉工作小組」在 2013 年 3 月舉行首次會議，出席會議的代表來自本地及跨國食品製造及供應商、餐飲業界及學者。工作小組成員在第一次會議中，探討了鈉和高血壓的關係、本地食物的鈉主要來源，以及海外國家在減低食物中鈉含量的經驗。工作小組成員亦分享了在各自行業及工作範疇內對減低食物中鈉含量的見解，並承諾會與所屬公司或協會會員進一步探討可採取的措施。中心鼓勵更多食品製造業代表參與未來工作小組的活動，從而製造及推廣更多較低鈉的食物供市民選擇。

19. 「降低預先包裝飲料中的糖工作小組」在 2013 年 2 月舉行首次會議，參加會議的業界包括飲品商會及飲品製造及供應商。是次會議討論了如何減少從預先包裝飲品中攝取糖分的不同策略。食物安全中心在 2013 年會繼續這兩個工作小組的工作。

## 徵詢意見

20. 請委員備悉政府在減少食物內的鹽分(鈉)和糖分的工作。

食物及衛生局  
食物環境衛生署  
食物安全中心  
2013 年 5 月

食物安全中心過往進行有關食物中鈉及／或糖的研究

研究報告
1. 風險評估研究報告 17 號報告：中式點心的營養素含量 (2005 年 4 月)
2. 風險評估研究報告 22號報告：本地粥粉麵飯的營養素含量 (2006年3月)
3. 風險評估研究報告 28號報告：水果和蔬菜的營養素含量 (2007年6月)
4. 與消費者委員會聯合報告：六成鹹味小食含鈉偏高 (2009年3月)
5. 風險評估研究報告 33號報告：香港常見非預先包裝飲品的營養素含量 (2009年4月)
6. 風險評估研究報告 38號報告：本地食物的反式脂肪酸含量(三) (2009年7月)
7. 與消費者委員會聯合報告：乳酸／果汁飲品檸檬茶糖分高過可樂 (2009年11月)
8. 《營養標籤系列》一：「13款即食麵鈉含量過高食一包已超攝入量上限」(2010年3月)
9. 《營養標籤系列》二：「多款午餐肉鈉含量高」(2010年4月)
10. 《營養標籤系列》四：「世界盃熱門小食：薯片蝦片高脂高鈉」(2010年6月)
11. 《營養標籤系列》五：「11款高纖穀類早餐含高糖」(2010年7月)
12. 風險評估研究報告49號報告：本港食物鈉含量的研究 (2012年9月)
13. 與消費者委員會聯合報告：本地食物的反式脂肪 (2012)(2012年12月)