

2017年11月14日  
討論文件

## 立法會食物安全及環境衛生事務委員會

### 降低食物中鹽和糖的措施

#### 目的

本文件向委員簡介政府推動降低食物中鹽和糖的措施。

#### 攝入過多鹽和糖的害處

2. 鹽和糖的攝入量與健康有密切關係。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。膳食中糖的攝取量是體重和蛀牙的決定性因素。

#### 世界衛生組織的建議

3. 世界衛生組織（世衛）為成人每日攝取鹽和糖的份量訂出了指引。在鹽方面，世衛建議成人應每日進食少於 5 克鹽（即略少於一平茶匙）<sup>1</sup>。就糖方面，世衛建議成人和兒童的游離糖<sup>2</sup>佔每日能量攝入量的比例應低於 10%，以每日從膳食攝入 2 000 千卡能量的人為例，游離糖的每日攝入量應少於 50 克（即約 10 粒方糖）。

#### 減鹽減糖工作的挑戰

4. 我們需要社會上人人身體力行，付諸行動，在食物內減少鹽和糖的含量，在飲食上減少攝取鹽和糖，才能做到整體降低本港人

---

<sup>1</sup> 世衛建議在 2025 年將人口平均鹽攝取量降低 30%，就本港而言，即由 10 克減至 7 克。

<sup>2</sup> 游離糖指由製造商、廚師和消費者在食物添加的單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿及果汁中天然含有的糖。

口的鹽和糖的攝取量。換句話說，大家不僅需要明白多鹽多糖傷身、少鹽少糖有利健康這道理，更要把認知化成行動。

5. 要人人接受少鹽少糖的飲食文化，是充滿挑戰的工作。一般而言，較鹹較甜的食物比較容易吸引食慾。不單小孩如此，成年人亦然。我們一旦習慣了較鹹較甜的食物，並不容易接受相對淡味的食物，並需要時間和決心改變口味以及習慣。父母和學校對培養小孩子從小養成健康飲食習慣很重要。對於接受少鹽少糖飲食的人士而言，市場上是否有足夠和合乎其經濟考慮的低鹽低糖食品可供選擇，以及外出用膳時食肆是否樂意在烹調菜式時減少鹽糖份量，亦是關鍵。所以，業界（包括食物製造商、進口商、零售商、食肆營運者及廚師）的配合亦非常重要。

6. 政府十分重視有關減低香港市民的鹽和糖攝取量的工作，並在 2015 年 3 月成立「降低食物中鹽和糖委員會」（「委員會」），就制定政策方向及工作計劃，以減低香港市民的鹽和糖攝取量，向食物及衛生局局長提供建議。委員會成員包括來自醫護專業團體、食物業界、相關學術界、傳媒、消費者委員會及教育界等不同界別的代表。政府亦委任了五名於公共衛生領域上知名的內地和海外專家，出任降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會的成員，分享國際間推動減低食物中鹽和糖含量的經驗。

## 推廣低鹽低糖飲食文化的措施

7. 我們明白不可能一朝一夕改變市民的飲食習慣。考慮到本港的實際情況，政府及委員會均認為目前應採取按部就班、先易後難的方式。推廣低鹽低糖飲食文化是首要的工作，讓市民逐漸改變偏鹹偏甜的飲食習慣，接受一個相對健康的飲食方式，並帶動對低鹽低糖食物的需求，令業界更積極作出配合。實際而言，委員會建議循三個方向與持份者進一步培養社會上低鹽低糖的飲食文化，即「從小做起」、「提高資訊透明度」，以及「加強宣傳教育」。

### 「從小做起」

8. 從小培養低鹽低糖的健康飲食習慣，有助健康成長和有效預防長大後患上慢性疾病。衛生署透過「幼營喜動校園計劃」，深化

在幼稚園及幼兒中心提倡健康飲食的措施。在 2016／17 學年，該署在恆常為炊事員和教師舉辦的飲食工作坊中，加強了減鹽減糖的元素，包括加強對鹽和糖攝取量和高鹽高糖食品的認識，以及建議如何烹調既美味又「低鹽低糖」的膳食。此外，該署把以四季及節日為主題的「少鹽少糖」餐單範本上載至「幼營喜動校園計劃」網站與學前機構分享，並鼓勵有關機構透過網頁內的「幼營食譜分享」平台，互相分享健康烹調方法和心得、鼓勵親子共同烹調「低鹽低糖」的菜式等。

### 「學校午膳減鹽計劃」

9. 衛生署在今個學年開展了「學校午膳減鹽計劃」。13 間參與計劃的午膳供應商自今年 9 月起，為全港約 440 間小學的學童提供減鈉午膳餐款。有關的供應商會向衛生署提交減鈉餐款食譜，讓署方審視鈉含量及減鈉幅度。截止 11 月 1 日，參與計劃的午膳供應商承諾於 2017／18 學年提供超過 450 個減鈉午膳餐款供學校選擇，平均減鈉幅度為 8%。以循序漸進的方式減少學童午膳的鈉含量，可協助他們逐漸適應口味的轉變，更易接受減鈉食物<sup>3</sup>。

### 「提高資訊透明度」

10. 市面上的食品種類繁多，食肆的菜式亦包羅萬有，消費者並不容易分辨出低鹽低糖的產品或較健康的菜式。提高資訊透明度，有助消費者作出較健康的選擇。

### 預先包裝食品『鹽／糖』標籤計劃

11. 食物及衛生局、食安中心聯同委員會在今年 10 月推出了「預先包裝食品『鹽／糖』標籤計劃」。任何符合《食物及藥物（成分組合及標籤）規例（第 132W 章）下「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」定義的預先包裝食品，均可使用有關標籤。計劃得到多個商會以及業界<sup>4</sup>的支持。我們預期市面上會陸續出現有這些標籤的

<sup>3</sup> 衛生署將與食安中心合作，在 2018 年初進行「香港小學午膳營養素測試」，於全港小學隨機抽取午膳樣本作詳細營養分析，審視小學生午膳的熱量及鈉等營養素含量。調查結果將有助審視相關措施，以達到減鈉的目標。

<sup>4</sup> 香港工業總會、香港中華廠商聯合會、香港食品委員會、香港貨品編碼協會、百佳超級市場（香港有限公司）、香港可口可樂中國有限公司，以及維他奶國際集團有限公司已率先支持該計劃。

預先包裝食品，使消費者能作更明智的選擇。我們亦期望通過這個計劃，鼓勵業界提供更多低鹽低糖的產品供市民選擇。此外，食安中心在其網頁就「預先包裝食品『鹽／糖』標籤計劃」設立專頁，除介紹計劃內容外，亦會羅列出展示該標籤的預先包裝食品，供市民參考。

### 「卡路里」標示先導計劃

12. 在醫院管理局（醫管局）的支持和配合下，公立醫院的職員餐廳於 2016 年開始推行「卡路里」標示先導計劃。目前已有超過八成（即 20 家）公立醫院的職員餐廳，在其餐牌上標示全部菜式<sup>5</sup>的「卡路里」資訊。先在醫管局的職員餐廳推行有關計劃，能對日後鼓勵更多食肆參與起正面作用，因為不少公立醫院職員餐廳的營辦商是市面連鎖食肆的龍頭企業。這些連鎖食肆在上述職員餐廳獲得相關經驗後，便可以運用在它們的其他食肆上，為進一步擴展「卡路里」標示先導計劃提供基礎。

### 「加強宣傳教育」

13. 廣大市民對減鹽減糖的認知仍不足夠。我們有必要加強宣傳教育。政府聯同委員會就推廣少鹽少糖方面，進行了多項宣傳工作，當中包括：

- (a) 翻新了食安中心的「全城減鹽減糖」Facebook 專頁 ([www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction/](http://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction/))，引入了年輕化、輕鬆及潮流元素，以提升專頁的吸引力，作為提供減鹽減糖訊息及活動資訊的平台；
- (b) 舉辦供中小學生參賽的減鹽減糖烹飪比賽、低鹽低糖標語創作比賽、低鹽低糖海報設計比賽等，透過有關比賽加強他們對少鹽少糖健康飲食以及營養標籤的認知；
- (c) 就「預先包裝食品『鹽／糖』標籤計劃」的標籤設計，舉辦了供公眾參賽的標籤設計比賽；
- (d) 於 2017 年推出「在地區推廣低鹽低糖飲食文化資助計

---

<sup>5</sup> 飲品、有湯類的食品，臨時菜式除外。

劃」，向每個區議會撥款 25 萬元，鼓勵地區／本地組織舉辦活動，在地區層面宣傳減低從食物中攝入鹽和糖的健康訊息。各區正陸續推出有關活動；

- (e) 與香港貿易發展局合作，在 2017 美食博覽中，邀請多位大廚即場示範如何減少鹽糖亦能煮出美味的菜式；以及
- (f) 與香港電台聯合製作了一共 13 輯名為「食物法庭」的電台節目，以輕鬆幽默的戲劇方式宣傳少鹽少糖及均衡飲食的重要性。該節目於本年 10 月 6 日至 12 月 29 日逢星期五播出。

## 推廣健康飲食的工作

14. 不健康的飲食習慣，包括進食過量的高糖、高鈉或高脂的食物會對身體健康造成負擔，可能會導致過重或肥胖，增加患上非傳染病，如高血壓、糖尿病和心血管疾病的風險。因此，政府除了開展減低香港市民的鹽和糖攝取量的工作外，衛生署及食物環境衛生署食物安全中心（食安中心）亦一直透過與食物業界、學校和其他持份者合作，積極推廣健康飲食習慣。例如，食安中心於 2014 推出「減鹽、糖、油，我做！」計劃，呼籲已簽署「食物安全『誠』諾」的食肆按照食安中心減鹽減糖的建議製備食物。

15. 衛生署多年來一直採取以人生歷程和環境為本的方式，鼓勵及促進不同年齡的市民在家庭、學校、工作間、社區等實踐健康飲食，具體措施包括：

- (a) 衛生署致力推廣、維護及支援母乳餵哺。衛生署家庭健康服務，透過「健康飲食」小冊子、網上的健康教育資訊，及醫護人員在母嬰健康院的個別指導，協助家長為嬰幼兒及學前兒童選擇合宜的食物和避免提供加糖飲品和零食，從小培育幼兒良好的飲食和生活習慣；衛生署學生健康服務就學生在各個成長階段的健康需要，提供全面的健康促進及疾病預防服務，透過小冊子、網上的健康教育資訊，及醫護人員在學生健康服務中心的個別指導及以外展形式推行促進健康飲食的活動；

- (b) 以推廣健康飲食為重點的「『健康飲食在校園』運動」自 2006/07 學年起在小學推行，透過小學制訂健康飲食政策及措施，加上家、校通力合作，切實執行衛生署發出有關午膳和小食供應的質量要求，從而確保學童置身於「營養友善」的學習和培育環境；
- (c) 在 2012 年在幼稚園及幼兒中心推行「幼營喜動校園計劃」，鼓勵學前幼童培養健康飲食和恆常體能活動習慣，以預防兒童肥胖問題；
- (d) 於 2008 年起推行「有『營』食肆運動」，鼓勵及協助食肆提供更多以水果蔬菜為主及含較少油、鹽、糖的菜式；於 2015 年推出「有『營』食肆」流動應用程式供市民免費下載，方便市民搜尋「有『營』食肆」；
- (e) 工作間亦是建立健康生活模式的理想場所，衛生署分別於 2010 年和 2012 年推行「健康在職先導計劃」及第二階段的「健康在職計劃」。於去年 8 月，衛生署及職業安全健康局開展「好心情@健康工作間」計劃，透過一系列活動推動僱主及僱員攜手創造健康及愉快的工作環境。計劃提倡三大行動領域，包括健康飲食、體能活動及心理健康；以及
- (f) 在社區層面，衛生署自 2012 年展開一項名為「我好『叻』」社區健康推廣計劃，動員社區伙伴參與在社區推廣健康飲食及恆常體能活動。

## 下一步計劃

16. 「從小做起」、「提高資訊透明度」和「加強宣傳和教育」，只是政府與委員會工作的第一步。

17. 政府與委員會一直與業界就改良食品配方以減少鹽和糖含量進行商討。有關工作涉及改變配方、生產技術、消費者接受程度、市場需求以及商業考慮等複雜因素，是委員會較長遠的工作目標，需較長時間才達致具體成果。政府與委員會會繼續在這目標上努力。

18. 政府與委員會會繼續參考世衛的建議，以及不同地方就減鹽減糖推行的措施和經驗，同時亦會充分體察本地的實際情況，檢視現行措施的成效，探討如何深化現行措施及推出新措施。政府亦會繼續與不同持份者合作，積極推廣健康飲食習慣。

## 徵詢意見

19. 請委員備悉本文件的內容。

食物及衛生局  
食物環境衛生署食物安全中心  
衛生署衛生防護中心  
2017年11月