

2019年3月12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全城減鹽減糖的措施。

背景

- 攝入過量的鈉可以導致高血壓、致命性中風和冠心病。攝入過量的糖則會引致肥胖和蛀牙，而肥胖症會增加患上高血壓、心臟病和糖尿病的風險。
- 世界衛生組織建議成人每日攝取少於 5 克鹽（即略少於一平茶匙），以及成人和兒童攝入的游離糖量應少於每日能量攝取量的 10%¹。
- 衛生署在 2014 至 2015 年度進行的人口健康調查結果發現，年齡 15 至 84 歲的香港人，平均每日攝取 8.8 克鹽，其中近五成超重和肥胖，近 28% 患有高血壓，逾 8% 患有糖尿病。
- 食物及衛生局（食衛局）和衛生署於去年 5 月公布《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，目標包括在 2025 年或之前，把本港人均每天鈉攝入量相對減少三成，制止糖尿病及肥胖問題惡化，以及遏止高血壓患病率增加。

推廣低鹽低糖飲食文化的措施

- 食衛局、食物環境衛生署食物安全中心（食安中心）、衛生署以及降低食物中鹽和糖委員會（委員會）²透過五方面推動全城減鹽減糖，具體措施如下：

¹ 每日攝取 2000 千卡能量的成年人，每日游離糖的攝取量應少於 50 克（約 10 粒方糖）。

² 委員會成員包括醫學界人士、營養師、學術界人士、傳媒界人士、食物業界人士、教育界人士以及代表消費者權益的機構代表。

「從小做起」

7. 衛生署一直透過「幼營喜動校園計劃」，在幼稚園及幼兒中心提倡健康飲食，包括少鹽少糖飲食。2018／19 學年，衛生署開展了「健康飲品在校園」約章計劃，至今已有逾 350 間幼稚園及幼兒中心（佔全港幼稚園及幼兒中心約 34%）參與，承諾為兒童提供飲用清水、健康飲品、不提供添加糖或含糖量較高的飲品，也不以食物作獎賞。

8. 衛生署自 2017／18 學年起推行「學校午膳減鹽計劃」，循序漸進減少小學生午膳的鈉含量。目前有 12 間學校午膳供應商參與計劃，為全港約 490 間小學（佔全港小學約 85%）提供超過 1500 款減鈉餐款。衛生署的目標是把小學午膳餐盒的平均鈉含量每年減少約 5% 至 10%，於 10 年內減至不多於 500 毫克水平。2017／18 學年，小學午膳餐款的平均鈉含量較 2013 年降低 14%，達到該計劃 2018 年的指標。

提高資訊透明度

9. 我們在 2017 年 10 月推出了「預先包裝食品『鹽／糖』標籤計劃」，讓公眾更易辨認符合法例「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」定義的預先包裝食品。目前已有超過 230 款預先包裝食品展示有關標籤。我們會加強宣傳這些標籤，並鼓勵更多生產商/進口商在預先包裝食品展示有關標籤。

鼓勵食肆減鹽減糖

10. 今年 1 月起，超過五百間來自逾百個品牌的食肆響應我們的全城減鹽減糖行動計劃，為顧客提供減鹽減糖的點餐選項或特別設計的減鹽減糖菜式，我們會鼓勵更多食肆參予有關計劃。

改良預先包裝食品配方

11. 多家具規模的食品生產商已經或承諾改良他們製造的預先包裝食品的配方，涵蓋食品包括各類飲料、即食麵，以及湯水。我們會繼續積極與業界商討配方改良的工作，號召本港更多生產商加入減鹽減糖行列。

加強宣傳教育

12. 政府與委員會一直透過不同渠道推行多元的宣傳教育工作，包括在電視、社交平台宣傳、設立食安中心「全城減鹽減糖」Facebook 和 Instagram 專頁、舉辦宣傳活動以及比賽等。本年 2 月，我們舉辦了大型宣傳活動，推廣減鹽減糖新飲食文化和新生活態度。我們會繼續加強宣傳教育，讓少鹽少糖飲食文化逐漸深入人心。

徵詢意見

13. 請委員備悉本文件內容。

食物及衛生局
食物環境衛生署食物安全中心
2019 年 3 月