

找出鹽疑犯

Look out for the Hidden Salt



世界衛生組織建議：
The World Health Organization's
recommendation:

成人每日鈉攝取量
Daily sodium
Intake for Adult

< 2000 毫克
mg

大概少於一平茶匙鹽
Less than a teaspoon of salt

減少鈉(鹽)的攝取量有助減低患上
以下疾病的風險：

Reduction of sodium (salt) intake helps
lower the risk of developing the following
illnesses:



冠心病
Coronary heart
disease



腎衰竭
Kidney failure



高血壓
High blood
pressure



中風
Stroke



本地成年人鈉(鹽)攝入量及建議攝取量
Sodium (salt) consumption and recommended
sodium intake for adult population

3500

現時的水平
Current level

2500

世衛建議到2025年的平均人
口攝取量(按香港數字推算)
WHO's recommended mean
population intake by 2025
(projection for Hong Kong)

2000

世衛建議長遠的最高攝入量
WHO's recommended upper
level in the long term

500

世衛估計所需水平
Estimated level needed from
WHO

每日鈉攝取量 (毫克)
Sodium intake (milligrams per day)

找出鹽疑犯

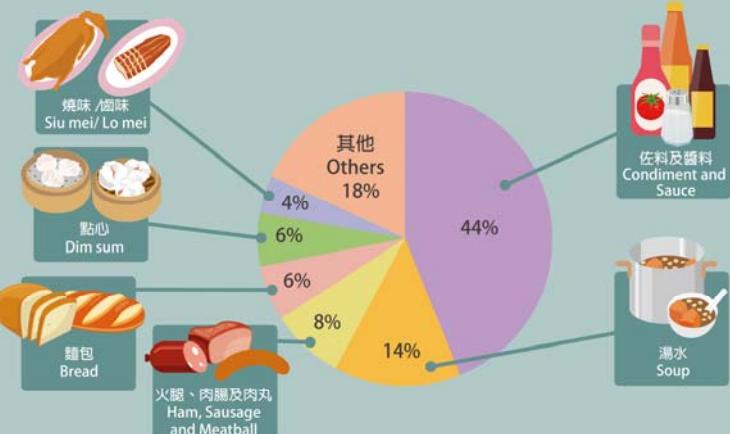
Look out for the Hidden Salt

香港人攝入鈉(鹽)的主要食物來源

Major Food Sources of Sodium (Salt) intake in Hong Kong

根據食物安全中心的研究，本港成年人攝入鈉(鹽)的主要食物類別包括：

According to the studies conducted by the Centre for Food Safety (CFS), the major food groups contributing to sodium (salt) intake for local adults include:



廚房的「鹽」疑犯

The Hidden Salt in the Kitchen



保持均衡和多元化的飲食，多選擇新鮮農作物及肉類，少吃醃製及加工食品

Maintain a balanced and varied diet with more fresh produce and meat but less preserved and processed foods.

趁低吸「鈉」

Go for Less "SODIUM"

留意菜式食材，以低脂、
低糖、低鈉為健康基礎
Pay attention to the ingredients in
foods and choose foods low in fat,
sugar and sodium as the foundation
of a healthy diet



選購參與「預先包裝食
品『鹽/糖』標籤計劃」
的產品

Choose products participating in
the "Salt/ Sugar" Label Scheme
for Prepackaged Food Products



留意食物分量
Beware of the portion size



留意醬汁的分量
Beware of the amount of sauce



可選擇較低脂肪
和鈉的食材
Choose foods lower in
fat and sodium



閱讀營養標籤
Read the nutrition label



查閱購物卡
Read the Shopping Card



低鈉廚房宣言

LESS SODIUM NOW

可選用蒜頭、薑、葱、醋、檸檬汁、香茅、
沙薑粉、五香粉、七味粉、花椒、八角、
羅勒等天然食材來調味，或含有谷胺酸
的菇菌類、蕃茄作為配料。

Use natural ingredients like garlic, ginger, spring onion, vinegar, lemon juice, lemongrass, "spice ginger" powder, five spice powder, seven spice powder, Chinese prickly ash, star anise and basil for flavouring. Ingredients containing glutamic acid like mushroom and tomato will work too!



減糖斷捨離

Reduce Sugar Cravings

游離糖是什麼？

What is free sugar?

游離糖指由製造商、廚師或消費者加入食物中的所有單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿和果汁中的天然糖分。

Free sugars mean all mono- and di-saccharides added to foods by the manufacturer, cook or consumer, plus sugars naturally present in honey, syrup and fruit juices.



世界衛生組織建議，成人及兒童的游離糖攝取量應減少至每日所需總能量的10%以下。

The World Health Organization recommends the public to reduce the intake of free sugars to less than 10% of total energy intake for both adults and children.

成人每日

游離糖攝取量

Daily Free Sugar Intake for Adult

< 50 克*

grams
(約10粒方糖)

(Around 10 sugar cubes)

*以一個每日攝取2000千卡能量的成年人為例

*Based on an average adult with a 2000 kcal diet



每一克糖可提供4千卡能量

1 gram of sugar provides 4 Kcal of energy



從游離糖含量高的食物中攝取過多卡路里，可導致不健康的體重增加及肥胖症，提高患上糖尿病及其他非傳染病的風險

Excess calories from foods high in free sugars can contribute to unhealthy weight gain and obesity, increasing the risk of diabetes and other non-communicable diseases.



經常過量攝取游離糖亦會增加蛀牙的機會。

Frequent excessive intake of free sugars can also increase the risk of dental caries.

留意甜蜜陷阱

Beware of the Sugar Trap



除了「糖」這個字眼外，若配料表上有以下成分，亦代表該飲品添加了糖：

Other than the word "Sugar", if any of the following names shows up on the ingredient list, you'll know that the drink contains added sugars:

蜜糖 honey 乳糖 lactose 糖漿 syrup 果糖 fructose
麥芽糖 maltose 紅糖 brown sugar 轉化糖 invert sugar
砂糖/蔗糖 granulated sugar/ sucrose 糖蜜 molasses
葡萄糖 glucose/ dextrose 濃縮果汁 fruit juice concentrate
高果糖的粟米糖漿 high fructose corn syrup

留意其他食物可能含有較高糖分：
Beware of other foods which may contain more sugars:



選擇少糖食品 保持健康體重有辦法 CHOOSE FOODS WITH LESS SUGAR FOR HEALTHIER WEIGHT

一起少甜
LESS SWEET NOW!



選擇含有較少糖、無糖或無甜味劑的食物及飲品

Choose foods and beverages with less sugar, no sugar or no sweeteners added

參閱預先包裝食品上的食物標籤，作出有依據的選擇
Refer to the food labels on prepackaged foods to have informed choices

慢慢適應味道較清淡的食物，最終改變飲食習慣
Alter dietary habits by gradually adapting to the lighter-flavoured food

如果選擇光顧食肆或購買預先包裝食物，可以留意以下低糖要訣
When patronising restaurants or buying prepackaged foods, keep in mind the following tips on lowering sugar intake:

留意菜式食材，以低脂、低糖、低鈉為健康基礎
Pay attention to the ingredients in foods and choose foods low in fat, sugar and sodium as the foundation of a healthy diet



留意食物分量
Beware of the portion size



閱讀營養標籤
Read the nutrition label



多選天然食物，
少吃加工製品
Have more natural foods but less processed products

選購參與「預先包裝食物『鹽\糖』標籤計劃」的產品
Choose products participating in the "Salt/ Sugar" Label Scheme for Prepackaged Food Products



查閱購物卡
Read the Shopping Card



光顧「星級有營食肆」，
選擇「三低之選」的菜式
Patronise EatSmart Restaurants and choose "3 low" dishes

閱讀營養標籤 健康飲食第一步

由2010年7月1日起，按法例規定在香港出售的預先包裝食物均須附有營養標籤，而營養聲稱亦受到規管。

食物標籤上的資料



- 使消費者對食物的營養成分有足夠的了解，以作出有依據的選擇
 - 鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食物
 - 規管有誤導或欺騙成份的標籤和聲稱

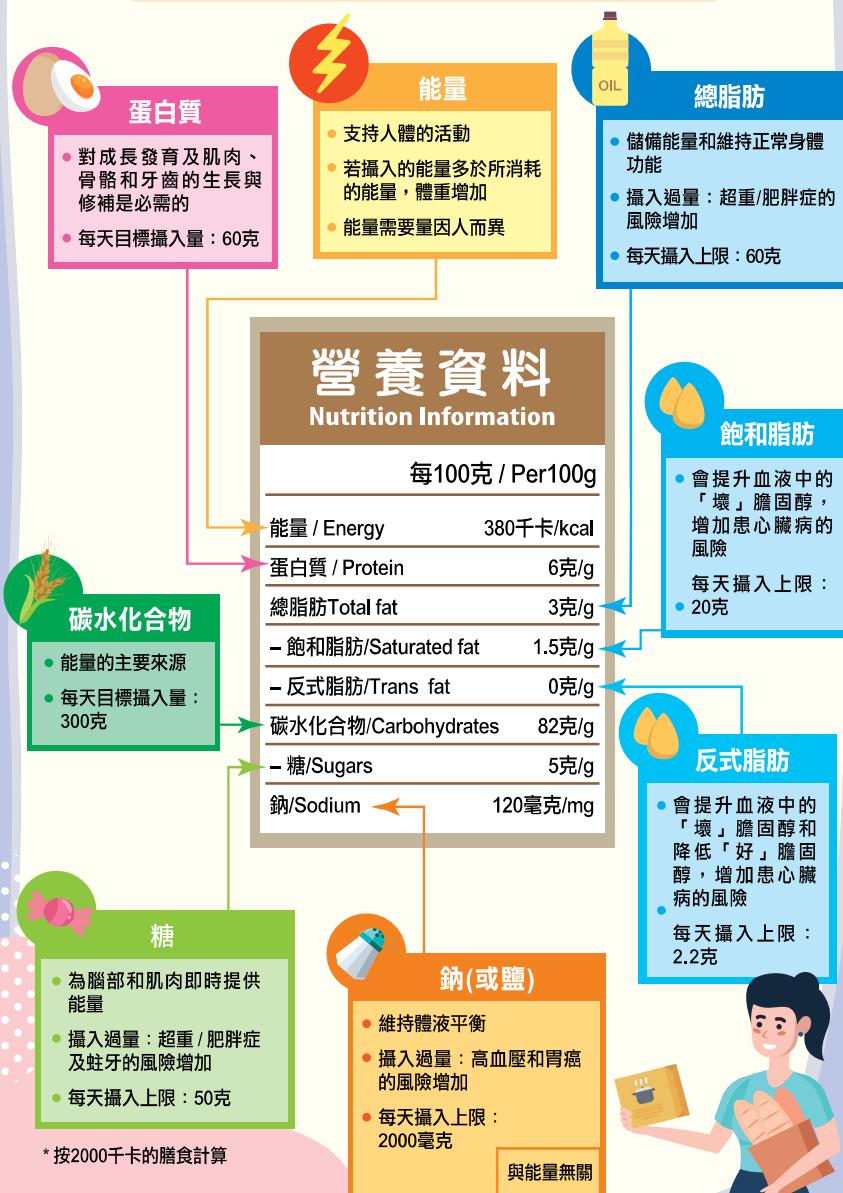


營養標籤制度1+7

營養標籤制度是什麼？

營養標籤是食物標籤的一部份，在香港，營養標籤一般以表列形式標示，並附有「營養資料」、「營養成分」或「營養標籤」等標題。消費者可在營養標籤上看到「1+7」，即能量及七種指定標示營養素，包括：

能量、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉



營養標籤食物參考量

營養成分可以以不同的食物參考量標示，例如：

每食用分量、每100克、每包裝

包裝上所顯示的食物參考量可能有所不同，因此作出比較前須確保食物參考量是相同或須作出相應調整，食物之間才可互相比較。

每食用分量

營養資料	
每包裝含食用分量數目：3	每食用分量：25克(5塊)
能量	117千卡
蛋白質	2克
總脂肪	4.5克
- 饱和脂肪	4克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	17克
- 糖	2克
鈉	300毫克

常見例子：
餅乾（可分拆為多個小份或小包裝食用的大包裝食物）
特點：
食用分量 → 消費者每次慣常食用該食物的分量
每包裝所含的食用分量數目 → 整個包裝食物可分為多少個食用分量




每包裝

營養資料	
能量	363千卡
蛋白質	7克
總脂肪	15克
- 饱和脂肪	1克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	50克
- 糖	1克
鈉	600毫克

常見例子：
即食麵（一次過食用的食物）
特點：
快速知道食用整包食物攝取到多少能量及營養素




每100克或每100毫升

營養資料	
能量	28千卡
蛋白質	0克
總脂肪	0克
- 饱和脂肪	0克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	7克
- 糖	7克
鈉	28毫克

常見例子：盒裝或支裝飲品
特點：
方便比較不同品牌的同類產品的營養素含量

例子一

來閱讀營養標籤吧！

每100克，牌子A含糖比牌子B少6克。
關注攝取糖分人士，可選擇牌子A。

Nutrition Information 營養資料

Per 100g / 每100克

Carbohydrates/ 碳水化合物 62g/ 克
- Sugars/ 糖 2g/ 克

牌子A餅乾的（部分）營養標籤

Nutrition Information 營養資料

Per 100g / 每100克

Carbohydrates/ 碳水化合物 62g/ 克
- Sugars/ 糖 8g/ 克

牌子B餅乾的（部分）營養標籤

例子二

Nutrition Information 營養資料	
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 Serving / 每食用分量	
Energy/ 能量	218Kcal/ 千卡(916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 饱和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

根據左圖顯示，如果你進食一份食用分量（即五塊餅乾）便會攝取：

能量：218千卡 總脂肪：8克



如果你能只進食五分一的食用分量（即一塊餅乾）便會攝取：

能量：44千卡 (218千卡 ÷ 5)



總脂肪：1.6克 (8克 ÷ 5)



營養聲稱

營養聲稱主要用來吸引消費者注意而有的說明，以提供方便快捷的參考。須按法例要求而作出營養聲稱，聲稱可分為「含量聲稱」、「功能聲稱」和「比較聲稱」三種：



營養素含量聲稱

說明食物中某種營養素的含量水平，常見例子及法定條件：

- **低糖**（每100克/毫升食物必須含不超過5克糖）
- **不含糖**（每100克/毫升食物必須含不超過0.5克糖）
- **低鈉**（每100克/毫升食物必須含不超過120毫克鈉）
- **不含鈉**（每100克/毫升食物必須含不超過5毫克鈉）



營養素功能聲稱

說明某種營養素對人體生長、發育及維持身體正常功能擔當重要的生理角色。必須符合原則、例如具有科學證據支持等。常見例子：

- **蛋白質**有助於構成和修復人體組織
- **鐵**是血紅細胞形成的因數



營養素比較聲稱

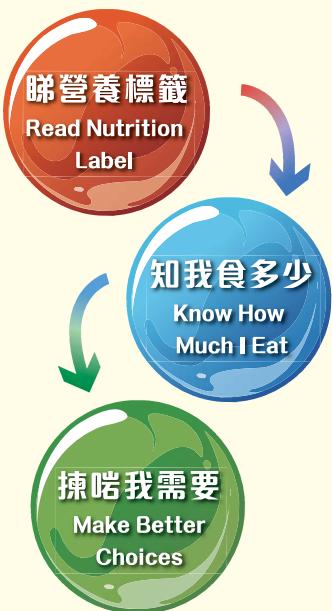
比較兩種或以上同類食品的營養素含量，常見例子及法定條件：

- **較低脂**（脂肪含量差異不少於25%）
- **較高膳食纖維**（膳食纖維含量差異不少於25%）

活用營養標籤三部曲

先從糖、脂肪、鈉入手

為了更有效善用營養標籤，市民可以利用「活用營養標籤三部曲」按自己需要去選擇健康和合適的食物，從而減少從食物攝入過多的糖、脂肪和鈉。



✓ 瞄營養標籤

了解自己所關注的營養素，以及包裝上所顯示的食物參考量，從而找出其營養素含量。

✓ 知我食多少

為自己計劃進食分量，從而計算營養素攝入量。

✓ 擇啱我需要

對比營養素的每日攝入上限，計算自己的營養素攝入量佔上限的百分之幾。

其他營養素你要知

除了糖、脂肪和鈉外，為了保持心臟健康和理想體重，市民亦應限制攝入其他營養素如總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇等。攝入過量這些營養素會增加一些慢性疾病的風險，例如：

- **總脂肪**會增加體重及患肥胖症的風險
- **飽和脂肪**會提升血液中的「壞」膽固醇，並增加患心臟病的風險
- **反式脂肪**會提升血液中的「壞」膽固醇和降低「好」膽固醇，並增加患心臟病的風險
- 血液中的**膽固醇**過高會增加患心臟病的風險



教你如何選擇較健康的食物

其他營養素你要知

教你如何選擇較健康的食物，了解何謂「低」，何謂「高」

購物卡

為幫助市民善用營養標籤上的資料，食物安全中心參考營養素參考值之百分比的概念，為消費者製作了一套購物卡，有助查看標籤上脂肪，糖及食鹽（鈉）的含量，那麼選擇較健康的「三低」食物更自然得心應手。

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)		什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克		3 克	1.5 克
糖	15 克	7.5 克		5 克
鈉	600 毫克	300 毫克		120 毫克

01/20



營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	
鈉	2000 毫克	高血壓及胃癌

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

營計寶

「營計寶」是由食物安全中心設計的智能手機應用程式，簡單易用。當輸入用戶資料後，你可按個人需要使用任何功能，透過使用營養標籤，揀選合適的食物。



cfs.gov.hk/nutritionlabel