

陳智思領導「減鹽減糖」

食物安全中心於5月12至13日舉辦了「降低食物中的鹽和糖」國際研討會，會議的第一天高永文局長及WHO、各大學的專家、教授發表了相關演講。在會議的第二天，「降低食物中的鹽和糖委員會」主席陳智先生也進行了主題演講，雖然他不是醫生或醫療衛生領域相關人員，但是他從自己的減肥經歷出發，告訴大家降低鹽和糖的對健康的個人經驗。

香港之問題

食物安全中心的調查結果發現，醬油及調味料是本港人口攝取鈉(鹽)的主要來源，但是，膳食中攝取過多的鹽會增加患高血壓，中風及冠心病的風險。據調查，本港五十五歲或以上患有高血壓的人口達百分之三十四。

汽水和果汁是本港兒童喜愛的飲料，然而食用游離糖會增加蛀牙的風險，五歲兒童組別中約半數的兒童曾患蛀牙。從含有大量游離糖的食物和飲料中攝取多餘能量可能會導致超重和肥胖，本港十八歲至六十四歲的人口中有百分之三十九屬超重或肥胖，值得警惕。



嗜鹽都市

世界衛生組織（簡稱「世衛」）建議成人**每日鹽的攝取量為5克**。而本港成年人口每日的鹽攝取量約為十克，即高於世衛建議一倍。因此，本港的目標是希望在二零二五年，人口平均鹽攝取量降至七克，而長遠來說則希望達至五克或更少的目標。

根據食物安全中心的現有資料，估計成年人攝入鹽的主要食物類別為佐料及醬料(44%)、湯(14%)、火腿／肉腸／肉丸(8%)、麵包(6%)、點心(6%) 和燒味／滷味(4%)。



提防游離糖

游離糖是指包括由生產商、廚師或消費者在食品中添加的單糖和雙糖以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分。世衛建議成人和兒童**每日游離糖的攝取量應少於五十克** (即約十粒方糖)。並建議將游離糖攝取量進一步減半。

食物安全中心估計本港成年人的糖總攝入量為平均每日 53 克，當中 32%來自不含酒精飲品，包括汽水、茶及蔬果汁／蔬果汁飲品。但是這些飲品含有的糖分，除了增加過重、肥胖及蛀牙的機會外，只有很低的營養價值。

食得有「營」

通過降低食物中鹽和糖的攝入，可以食得既有營養，又增加自身的健康。下面一些簡單的方法就可以做到：

1. **參考營養標籤**，選擇鈉和糖含量較低的食物。根據《2014 年食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》(第 132W 章)，選擇

- 「低鈉」：須符合每 100 克食物分別含不多於 120 毫克鈉，
- 「很低鈉」：須符合每 100 克食物分別含不多於 40 毫克鈉，
- 或「不含低鈉」：須符合每 100 克食物分別含不多於 5 毫克鈉的預先包裝食物；

而在選擇甜品方面，則應選擇

- 「低糖」：必須符合每 100 克固體/液體食物分別含不多於 5 克糖，

- 或「無糖」：必須符合每 100 克固體/液體食物分別含不多於 0.5 克糖的預先包裝食物。



2.改變飲食習慣，**減少在食物添加鹽或含鈉的調味料**。大家可用天然材料，例如蒜、薑、檸檬/青檸汁、芫茜等，從而替代高鹽分的調味料及醬汁 (例如蝦醬、豆豉、雞粉、蠔油等)。

3.**減少食用加工食物**，例如**經醃製的魚類/肉類/蔬菜類食品、火腿和香腸、鹹味零食及即食麵**等。

4.**減少進食添加大量糖的食物及飲品**，如蛋糕、朱古力、糖果、汽水、三合一茶或咖啡、果汁，同時可多選擇水果、代糖糖果、無糖汽水、中國茶及清水。

蠔油、豉油、加工食物、經醃製的食品，如火腿和香腸、即食麵、朱古力、糖果、汽水，都是不少香港人每天必備的日用食糧。要減少調味料，減鹽減糖，的確是生活中一大困難。面對如此挑戰，我們又能否做到呢？



黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授