

減低湯水鈉含量工作坊

22-01-2019

鈉對健康的影響

- 鈉是維持人體機能正常運作的必需元素。
- 進食過多鈉可能會增加患上高血壓的風險。
- 高血壓若不及早診治，可引致心臟病、中風和腎衰竭等疾病。



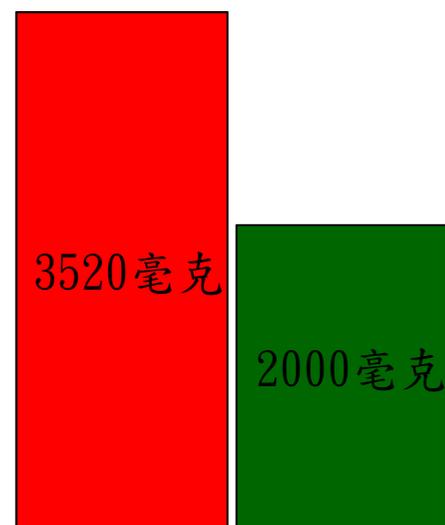
世衛鈉攝取量建議

- ▶ 一般成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克 (5克鹽，即略少於一平茶匙食鹽)



本港的情況 (1)

- 衛生署發布之二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書發現
 - ▣ 15-84歲本地人士平均每日攝取**8.8克鹽**（約**3,520毫克鈉**）
 - ▣ 每日鹽攝取量超出世衛建議的人口比例有**86.3%**。



本地人士
平均每日
鈉攝取量

世衛鈉攝
取量建議

本港的情況 (2)

- 政府發表的<<邁向2025: 香港非傳染病防控策略及行動計劃>>訂下目標
 - ▣ 於2025年或之前實現人均每天鹽／鈉攝取量相對減少30%。



邁 向 | 香港非傳染病
2025 | 防控策略及行動計劃



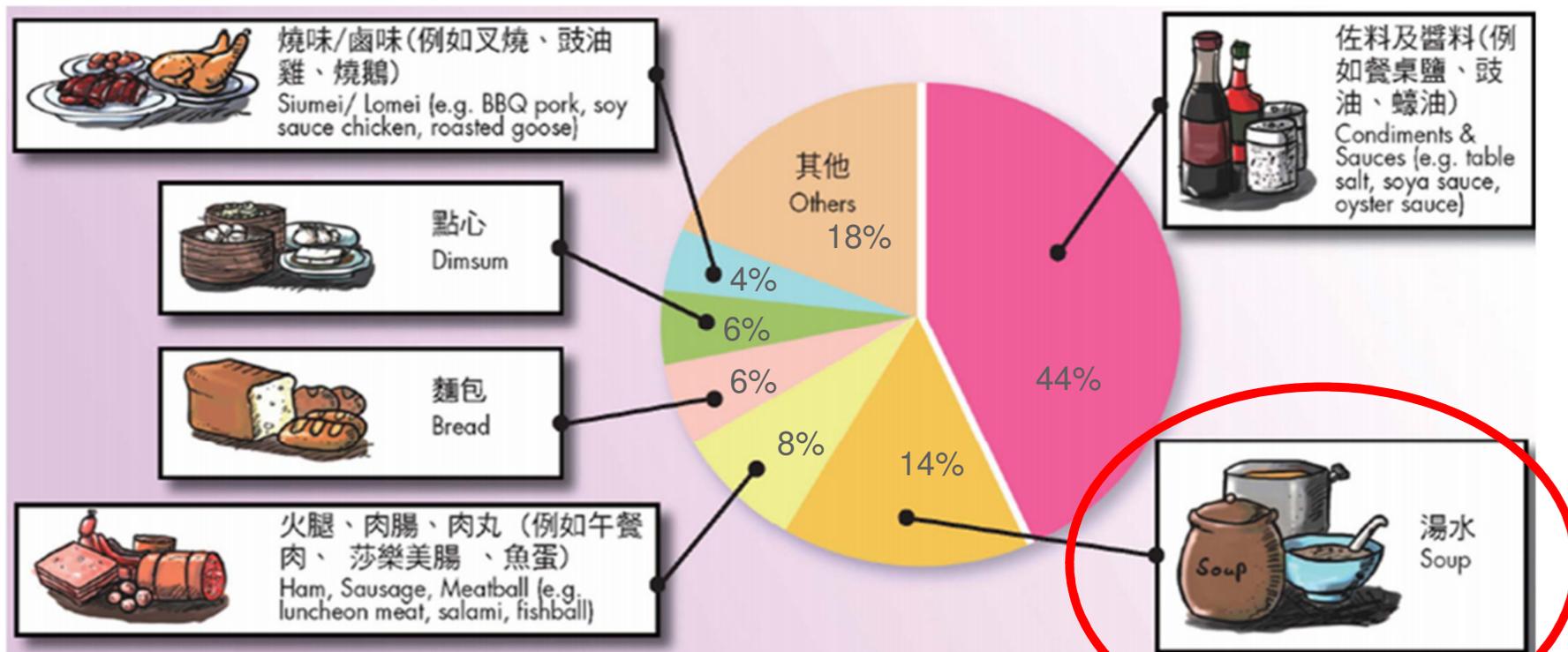
↓ 30%

本地的減鹽行動

- 政府十分重視有關減低香港市民的鹽和糖攝取量的工作，並與「降低食物中鹽和糖委員會」緊密工作，提出切合本港情況的減鹽減糖措施。
- 委員會認為改良食品配方須循序漸進地逐步減少食物中的鈉（鹽）含量。

湯水 (1)

- ▶ 食物安全中心的研究指出湯水是本地成年人從食物攝取鈉的第二大來源。



湯水 (2)

➤ 2016年食物安全中心與消費者委員會聯合研究-湯水的鈉含量

▣ 13種湯水

- 中式 (粉葛湯、響螺煲雞湯、青紅蘿蔔豬肉湯、海鮮羹、西湖牛肉羹及酸辣湯)
- 西式 (洋蔥湯、忌廉蘑菇湯及羅宋湯)
- 亞洲湯水 (人參雞湯、肉骨茶、麵豉湯及冬蔭功湯)



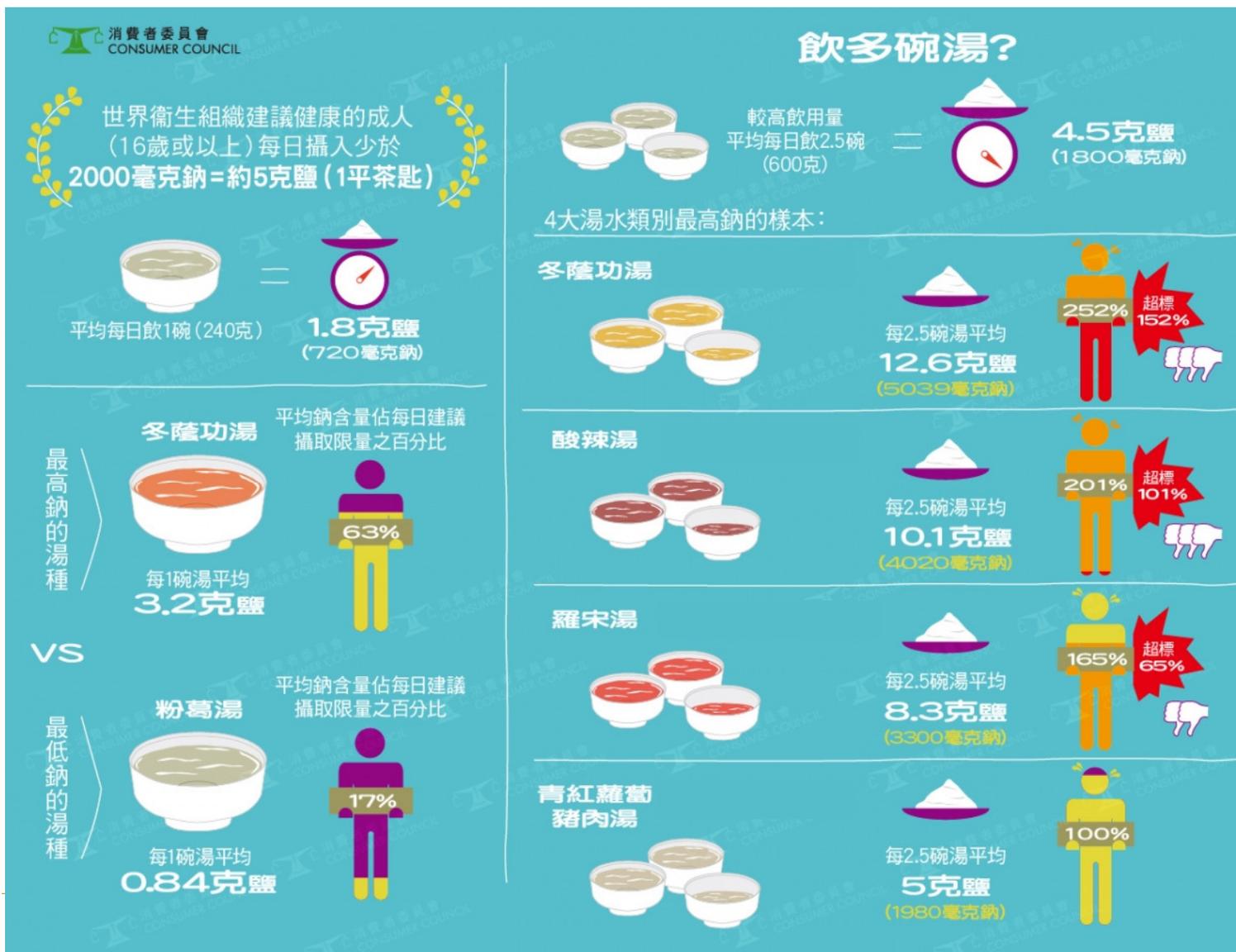
湯水 (3)

- 2016年食物安全中心與消費者委員會聯合研究-湯水的鈉含量
 - ❑ 有3個樣本（2個冬蔭功湯及1個酸辣湯）每100克含超過1.5克鹽（600毫克鈉），因此屬於「高鈉」食物
 - ❑ 整體來說，平均一碗湯水（240克）所攝取的鈉佔每日建議攝取限量的36%。
 - ❑ 同種類的湯水樣本的鈉含量差異很大



湯水 (4)

➤ 2016年食物安全中心與消費者委員會聯合研究-湯水的鈉含量



資料來源：消費者委員會

湯水 (5)

➤ 2016年食物安全中心與消費者委員會聯合研究-湯水的鈉含量

■ 給業界的建議

- 改良食譜，例如轉變配料或調節食用分量，以減少消費者飲用湯水所攝入的鈉含量。
- 參考食安中心的《降低食物中鈉含量的業界指引》，減低湯水的鈉含量。商戶也可在改良湯水配方時，記錄用鹽分量、湯水味道和顧客意見等，有助監察減鹽成效。



降低食物中鹽含量的常見方法。
Common methods for reducing the salt contents in foods.

湯水 (6)

➤ 2016年食物安全中心與消費者委員會聯合研究-湯水的鈉含量

■ 給業界的建議

□ 在菜單、價目表及其他印刷品上為所售賣的湯水提供營養成分資料及建議食用分量，讓消費者作出知情的選擇。

□ 鼓勵消費者避免在湯水中添加鹽，例如不要在食肆餐桌上放置鹽瓶，或讓客人在落單時可要求彈性調製減鹽食譜。

是日精選

XXXX湯

- 鈉XX毫克

XXXX湯

- 鈉XX毫克



降低食物中鈉含量的業界指引

- 食物安全中心於2012年出版
- 有關製造/生產較低鈉/鹽含量的食物的建議
- 有關推廣較低鈉/鹽含量的食物的建議

降低食物中鈉含量的 業界指引

Trade Guidelines for
Reducing Sodium in Foods



有關製造/生產較低鈉/鹽含量的食物的建議 (1)

➤ 採購較低鈉含量的配料/食物及訂定減鈉目標

- 如有選擇，應選用較低鈉含量的配料。有關資料可請供應商提供，查閱產品的營養標籤或從一些食物成分資料庫(例如食物安全中心的營養資料查詢系統)獲取。

(食物安全中心的營養資料查詢系統

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/index.php)

- 建立公司產品的資料庫，以監察食物的鈉含量。
- 盡量就各食物類別訂定個別的減鈉目標。



食物安全中心的營養資料查詢系統 (1)

[營養素的定義及功用 | 食物營養搜尋器 | 食物營養計算器]



簡介

- 食物是能量和營養素的來源，人類賴以維持生命。能量支持人體的活動，而營養素在幫助人類成長、修補身體組織和保持健康方面，尤其重要。
- 人類在生命中的每一個階段都需要充足的營養。孕婦和哺乳的母親需要攝取額外營養素，以維持妊娠期及哺乳期所需。嬰兒在成長和發育過程中需要能量及營養素，營養充足的兒童及青少年更能健康地成長，學習能力也較高。青年及成年人亦需要營養均衡，以保持身體健康和預防疾病。

營養資料查詢系統(系統)

- 要達致營養充足，就要多了解**營養的來源及功能**。



- 由食物安全中心(中心)設計的系統是一個可在網上搜尋的資料庫，包羅大眾關注和感興趣的一般常見食品的營養資料。系統包含了兩個免費功能：**食物營養搜尋器** (供瀏覽者瀏覽或搜尋特定食物或營養素的資料)和**食物營養計算器**(供瀏覽者從系統內可用數據來估計由已選食物中攝取的營養素含量)。本系統所提供的資料不得作商業用途，只供瀏覽者作個人參考，以便在選擇食物時能作出**有益健康的選擇**。



食物安全中心的營養資料查詢系統 (2)

食物營養搜尋器

[首頁 | 營養素的定義及功用 | 食物營養計算器]



簡介

- 食物營養搜尋器可瀏覽特定食物或營養素的資料。要從系統內可用資料來估計已選食物中攝取的營養素含量，請使用**食物營養計算器**。
- 在按食物類別/細分類別或按食物名稱瀏覽資料前，請先閱讀其**使用者指南**。



按食物類別
或細分類別

瀏覽資料

按食物名稱

瀏覽資料



食物安全中心的營養資料查詢系統 (3)

按食物類別顯示營養素

[首頁 | 營養素的定義及功用 | 食物營養計算器]



點擊所需食物類別瀏覽有關的營養資料



酒精飲料



除魚類外的水產動物



嬰兒食品



穀類及其製品



佐料及醬料



蛋類及其製品



油脂類



魚類及其製品



冰凍甜點



水果類及其製品



野味類及其製品



香草及香料



豆類及其製品



畜肉類及其製品



奶類及其製品



不含酒精飲料



堅果與種子及其製品



禽肉類及其製品



食物安全中心的營養資料查詢系統 (4)

食物名稱	分量	鈉 (毫克)
香腸(豬肉及牛肉，含車打芝士，煙燻)	100克	848
香腸(雞肉、牛肉、豬肉，無腸衣，煙燻)	100克	1034
香腸(雞肉及牛肉，煙燻)	100克	1020
火腿	100克	940
煎火腿	100克	1100
腸仔	100克	880
丹麥薩拉米香腸	100克	1495
匈牙利薩拉米香腸	100克	1726
意大利肉腸	100克	759
意大利辣味香腸	100克	1433



有關製造/生產較低鈉/鹽含量的食物的建議 (2)

➤ 實踐

- 使用含鹽/鈉的調味料時，應遵從優良製造規範，務求食物不添加過量的鹽/鈉。
 - 只添加所需的標準分量
 - 用一些便攜式鹽度計，量度非預先包裝的食物如湯、醬汁、調味品等的鹽含量，
- 為廚師/主廚/食品研發人提供(再)培訓，使他們了解健康飲食之道和產品中較健康的選擇。



有關製造/生產較低鈉/鹽含量的食物的建議 (3)

➤ 實踐

□ 根據個別食物的特徵，逐步減少所供應的食物的鹽含量。其他國家已證實部分策略和代替品的使用可以成功減少鹽含量

- 例如，要延長肉製品的保質期，除使用防腐劑外，如情況許可下調低貯存溫度兩三度，亦能延長保質期。



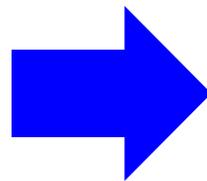
有關製造/生產較低鈉/鹽含量的食物的建議 (4)

➤ 實踐

- 提供更多無鹽或較低鹽含量的食物供顧客選擇，並在顧客要求時才添加鹽/調味料。



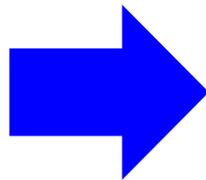
- 逐步減少使用鹽和調味料，
 - 以新鮮、冷藏或較低鹽含量的罐裝蔬菜代替醃菜
 - 以新鮮肉代替醃製肉
 - 以天然的配料代替高鹽分的調味料或醬料



有關製造/生產較低鈉/鹽含量的食物的建議 (5)

➤ 實踐

- 使用天然的配料(例如檸檬、番茄)或香草和香料(例如蒜頭、辣椒、八角、香茅、羅勒等)調味和醃製食物。



有關製造/生產較低鈉/鹽含量的食物的建議 (6)

➤ 實踐

- 以獨立包裝提供調味料，並以獨立容器盛載肉汁，讓顧客按其口味添加調味料和肉汁。
- 提供各種分量的食品或分量較小的食物供顧客選擇。如無法提供分量較小的食物，可建議貯存方法或改良包裝(例如使用密實袋、可重複密封的盒)，令剩餘的食物保存得更好，以便日後食用。
- 除非確有需要，否則應減少使用鹽替代品/增味劑。



湯水的鈉從哪裡來？(1)



- 鹽含有約40%的鈉和60%的氯
- 1克鹽含有393毫克鈉
- 每100克鹽含有39,300毫克鈉

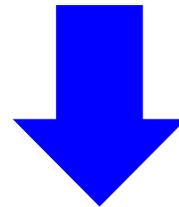


湯水的鈉從哪裡來？(2)



- 其他佐料和醬料
- 如：豉油、雞粉、味精、豆瓣醬

佐料和醬料	每100克鈉含量	每湯匙鈉含量(以25克計)
陳醋	840毫克	210毫克
甜豉油	3800毫克	950毫克
豆瓣醬	6010毫克	1500毫克
豉油	6600毫克	1650毫克



香草和香料	每100克鈉含量
羅勒	4毫克
香茅	6毫克
八角	15毫克

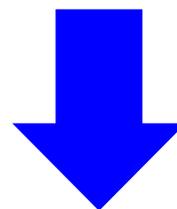


湯水的鈉從哪裡來？(3)



- 加工肉類
- 如：火腿、金華火腿

加工肉類	每100克鈉含量
火腿	940毫克
金華火腿	230毫克



新鮮肉類	每100克鈉含量
牛尾	82毫克
豬腿肉	63毫克



訂立湯水自願減鈉目標 - 範圍

- 2016年食物安全中心與消費者委員會聯合研究- 湯水的鈉含量的13種湯水
 - 中式 (粉葛湯、響螺煲雞湯、青紅蘿蔔豬肉湯、海鮮羹、西湖牛肉羹及酸辣湯)
 - 西式 (洋蔥湯、忌廉蘑菇湯 及羅宋湯)
 - 亞洲湯水 (人參雞湯、肉骨茶、麵豉湯 及冬蔭功湯)

- 所有 預先包裝 及 非預先包裝 的即食湯水



如何得知湯水的鈉含量

- 進行檢測
- 本港和海外均有不少實驗室分析食品成分
- 建議業界挑選
 - 獲香港認可處轄下香港實驗室認可計劃認可為符合ISO/IEC 17025各項標準的商營實驗室。香港認可處的認可實驗室目錄已臚列這些認可實驗室
 - 符合ISO/IEC 17025標準的認可海外實驗室



- 主頁
- 關於我們 >
- 開支預算
- 資助計劃 >
- 科技人才入境計劃
- InnoHK 創新平台
- 香港研發中心
- 科技基礎設施
- 創新、科技及再工業化委員會
- 創新及科技諮詢委員會 >
- 人力資本
- 中藥研究及發展委員會 >
- 香港認可處
- 產品標準資料組 >
- 標準及校正實驗室 >
- 資料及統計數字 >
- 新聞公報、演辭、立法會事務、刊物及政府電視宣傳短片 >
- 表格
- 香港科技資源指南
- 內地科學技術資源 >

香港認可處

香港認可處 > 申請認可 > 獲認可機構 > 刊物 > 常見問題/資訊 > 聯絡我們

認可機構 > 香港實驗所認可計劃下的測試類別

在香港實驗所認可計劃下，香港認可處已對很多種類的測試實驗室、能力驗證提供者及標準物質生產者發出認可。用戶可以識別那些機構已獲得所需類型測試的認可。如有須要，查看或下載其詳細認可範圍。

測試類別

- [校正服務](#)
- [化學測試](#)
- [中藥](#)
- [建築材料](#)
- [電氣及電子產品](#)
- [環境測試](#)
- [食品](#)
- [科學鑑證](#)
- [醫務化驗](#)
- [雜項](#)
- [藥物](#)
- [物理及機械測試](#)
- [能力驗證提供者](#)
- [標準物質生產者](#)
- [中國強制性產品認證制度規定的檢測](#)
- [紡織品及成衣](#)
- [玩具及兒童產品](#)



<https://www.itc.gov.hk/ch/quality/hkas/hoklas/directory.htm>



Hong Kong Accreditation Service (HKAS) 香港認可處
The Hong Kong Laboratory Accreditation Scheme (HOKLAS)
香港實驗所認可計劃
Index of Accredited Tests & Calibrations 認可測試及校正索引

Food 食品



Food	食品	Laboratory Reg. No. 實驗所註冊號碼
Microbiological tests	微生物測試	3,4,5,9,32,58,66,83,120,126,128,166,185,210,218,223,244,260,275
Composition analysis	成分分析	1,3,4,5,9,32,66,120,126,150
Food contact materials	食品容器	1,3,4,5,9,32,58,66,100,182,235,254
Genetically modified food	基因改造食物	1,3,4,9
Food authentication	食品鑒定	1

https://www.itc.gov.hk/en/quality/hkas/doc/common/directory/hoklas_food_en_ch.pdf





謝謝

Thank You

