

公共衛生 + 今日香港 + 全球化

誰為鹽糖定分界？

健康飲食

港人生活忙碌，常常外出「醫肚」；然而，本港食肆普遍會在菜式中放入大量調味料，成為港人鹽糖攝取量超標的「致命霜」。有見及此，政府近期成立了「降低食物中鹽和糖委員會」，該會更提出立法規管食肆菜式中的鹽糖含量這個建議，引起熱議。

■張揚



「三低一高」飲食模式 (Dietary pattern of "three lows and one high")：「三低」是指低脂(例如低脂、脫脂牛奶等)、低糖(例如低糖乳酪、無糖飲品等)、低鹽(例如避免進食香腸、午餐肉等)的食物；「一高」即含有高纖維的食物(如全麥麵包、糙米等)。長期堅持「三低一高」的均衡飲食習慣，不但維持身體健康，更可預防疾病。

設降食物鹽糖委會「控肥」



食物安全中心去年綜合過往研究指出，港人每日的鹽糖攝取量偏高：其中每人日均的鹽糖攝取量高達9克，比世界衛生組織(世衛)建議上限的5克，多近一倍；至於日均糖攝取量，世衛建議上限為每人50克，本港有30%的人超標。

不少醫學研究指出，港人普遍吸太多鹽分和脂肪，大幅增加罹患腎病、致命性中風、冠心病和高血壓的風險。過量攝取糖分則會較易患上糖尿病。

為了協助港人建立健康飲食的習慣和模式，港府早前宣布成立「降低食物中鹽和糖委員會」(委員會)，邀請飲食界、醫學界、傳媒界等社會人士擔任委員，就減低港人的鹽糖攝取量制定政策方向、工作計劃後，向政府提出建議。

委員會主席陳智思指出，該會初步建議，港人的鹽糖攝取量至2025年應該降低三成，若政府的宣傳教育效果不彰，長遠可考慮立法規管食肆必須列明菜式的鹽和糖的含量。

5個學童1個肥

香港大學民意研究計劃在2012年訪問了523名香港人，研究其飲食習慣。結果發現，受訪者平均每周外出用膳多達5.1次，而且挑選食物時會先考慮味道、價錢，較不重視食物的健康程度。

此外，衛生署的健康調查結果顯示，本港18歲至64歲人口中，有三成七過重或肥胖。結果又顯示，每5個小學生，就有一個體重超標。專家普遍認為，不少港人習慣大魚大肉，又要求口味濃郁，以致肥胖率漸高。



基礎級

衛生署推「有『營』食肆」

有鑑於近年港人外出用膳的次數增加，衛生署推出「有『營』食肆」運動，為港人介紹提供健康菜式的「有『營』食肆」。這些「有『營』食肆」均須通過審核，並確保可恆常供應「多蔬果」及「少油、少鹽、少糖」(「三少」)的「有『營』菜式」，才可獲頒發及在店內張貼「有『營』食肆」標誌。

參與該計劃的食肆必須簽訂承諾書，遵守長期提供餐牌標誌顯示的至少5款「有『營』菜式」，並以「有『營』食肆」標誌宣傳，增加港人外出用膳時對健康菜式的選擇，有助他們培養健康飲食習慣。

有關計劃推出至今反應冷淡，全港只有不足百分之五的食肆參與，成效備受質疑。部分參與計劃的食肆被發現只於門外貼有「有『營』食肆」的標誌，卻未有按署方指引在菜單中提供標示為「有『營』菜式」的食物。

立法會議員王國興批評，衛生署每年只於參與計劃的食肆續領資格時巡察審核，及後未有跟進，令計劃流於形式，變相縱容食肆濫用計劃的吸引力。他促請署方加強宣傳計劃，並設立獎勵制度獎勵表現出色的餐廳，令計劃可持之以恆。



世界衛生組織 World Health Organization (WHO)	立法規管 Legislation
慢性病 Non-communicable diseases	脂肪 Fats
健康飲食 Healthy eating	超重 Overweight
鹽糖攝取量 Intake of salt and sugars	食物營養指引 Food nutritional guide
飲食習慣 Eating habit	食品製造業 Food manufacturing industry
	飲食業 Catering industry



1. 根據上文，描述港人的飲食習慣。
2. 承上題，解釋這種飲食習慣的成因。
3. 你認同政府立法規管本港食肆的鹽糖用量嗎？為甚麼？
4. 衛生署在推動港人建立健康飲食模式上發揮甚麼功能？試舉例說明。
5. 除了立法規管食肆的鹽糖用量，政府還可做些甚麼來幫助港人建立健康的飲食模式？



1. 題目要求考生「描述」，換言之，需要指出港人的飲食習慣有何特點。參考答案：食物安全中心去年綜合過往研究指出，港人每人日均的鹽糖攝取量比世衛建議上限多近一倍，亦有30%港人的日均糖攝取量超標，可見港人嗜吃鹽糖。
2. 同學可指出，港人工作繁忙，大多在外解決三餐，惟食肆普遍為了吸引更多客人惠顧，在菜式中加入大量鹽糖等調味料。
3. 此為立場分析題。同學要表明立場：如認同，論點為此舉為協助港人降低鹽糖攝取量，建立均衡飲食模式，保障身體健康；如不認同，論點為此舉會增加本港飲食業的經營成本，影響行業的發展。
4. 此為分析題。先指出衛生署扮演的角色，然後舉例說明。參考答案：衛生署扮演推動者的角色，例如推出「有『營』食肆」運動，為喜愛外出用膳的港人幫助他們建立健康的飲食模式。
5. 此為建議題。同學提出建議時，必須考慮建議的可行性和有效性，切忌天馬行空，提出不切實際的建議。參考答案：政府可進一步加強學校教育，讓學生從小認識健康飲食的重要性，懂得選擇少鹽少糖的食品。



港人糖鹽摄入量超標，政府擬立法監管食肆。圖為一間快餐連鎖店。資料圖片

食肆老闆：海鮮唔夠鹹無味



對於「降低食物中鹽和糖委員會」提出立法規管食肆菜式中的鹽糖含量，社會上的不同持份者有不同的看法：

食物及衛生局局長高永文：減少進食鹽糖能有效降低高血壓和糖尿病的病發率，紓緩公共醫療體系的壓力，但不傾向以立法方式規管食肆菜式中的鹽糖含量，盼由醫學界和科學界協助，推動食品製造業和飲食業，在醬料和預先包裝飲品等食物中，循序漸進地降低鹽糖含量。

飲食界立法會議員張宇人：政府呼籲食肆烹調時少用鹽糖並無問題，但一旦要立法規管食肆必須標示食物中的鹽糖含量，就會涉及很多執行和監管上的問題，亦會增加業界的經營成本，因此不應輕言立法。

糖含量與標示不符，隨時會被檢控……一旦立法規管，也要考慮額外聘請員工來進行品質監控，例如試食，但新增的人手成本恐怕要全數轉嫁予消費者……政府不能盲目追求降低食物的鹽糖含量，因為肉類、海鮮不夠鹹就會失去滋味，而且太鹹、太甜的標準怎能一概而定呢？

「添好運點心專門店」老闆麥桂培：擔心一旦立法規管食肆必須列明食物中的鹽糖含量，政府會匿名「抄牌」，若點心的鹽糖含量，在醬料和預先包裝飲品

參與有「營」食肆運動的酒樓老闆：飲食業對市民的健康有責，但政府不應盲目鼓勵少鹽少糖，因為市民會自行調節……每道菜式都靠師傅手藝，食肆廚師即場烹食，不似外國由中央烹調，難以一式一樣地跟足鹽糖含量標準，更遑論立法規管食物的鹽糖含量，此舉矯枉過正。



「有『營』食肆標誌 資料圖片



進階級

「淡口」餐最少學生揀



衛生署於2006年推出「健康飲食在校園」計劃，為全港學校制定了「學生午餐營養指引」，要求校園飯盒供應商確保午餐中的穀物、蔬果和肉類的比例為3:2:1，又鼓勵學校為學生提供水果。然而，在飯盒供應商提供的營養餐單中，少鹽少糖的套餐往往最不受學生歡迎。

有人建議政府和學校飯盒供應商合作，研製價廉味美的營養餐，就如老師有

責任把課程教得趣味盎然一樣，以替營養餐除去「難吃」的惡名。



有參與「健康飲食在校園」計劃的小學生表示，兩年內體重減少。資料圖片

現時，全球不少國家或地區均透過不同方式，規管食物的鹽、糖含量上限。

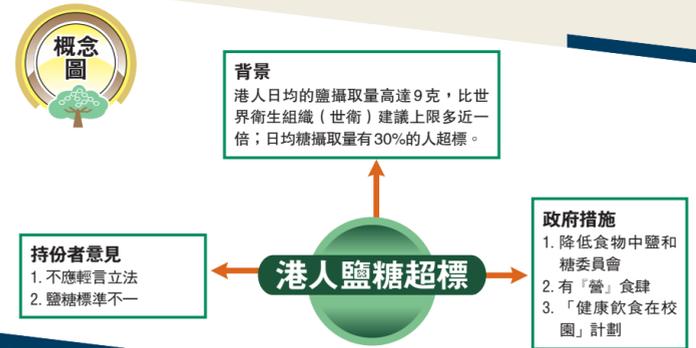
美國：紐約市於2008年開始，要求在全國有超過20家分店的連鎖食肆，在餐牌中列明菜式的卡路里或糖鹽分量等，令市民選擇菜式時可作參考。

英國：有在野黨提出立法規管食物中的糖鹽含量，若食品供應商提供鹽糖超標的會物，便要受罰；執政保守黨在2013年曾表示會考慮相關建議。

挪威向果汁、朱古力等飲品和食品徵收糖稅，**匈牙利**則同時徵收糖稅和鹽稅。兩國旨在提高不健康食物的價錢，令消費者卻步。



摘星級



1. 《鹽糖脂肪爆燈 兒童餐食肥人》，香港《文匯報》，2015年3月17日
<http://paper.wenweipo.com/2015/03/17/HK1503170012.htm>
 2. 《港成立降食物鹽糖委會》，香港《文匯報》，2015年3月14日
<http://paper.wenweipo.com/2015/03/14/YO1503140015.htm>
 3. 「減鹽、糖、油，我做！」計劃，食物安全中心網頁
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/Food_Safety_Charter_Reduce_Salt_Sugar_Oil_We_Do.html
- 香港文匯報記者 戚鈺峰