

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。

辭彙鏈接	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

- 想一想
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？

- 答題指引
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

多角度觀點

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。

「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？

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

「淡口」餐最少學生揀

小知識

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

盒供應商。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



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

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。

學界建議，政府應加強對學生和家長的教育。現時，有家長見到子女不喜歡學校的營養午餐，便讓子女自行在學校附近食肆訂購午餐，更有家長集體向學校施壓，要求換掉營養均衡但「淡口味」的飯

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。

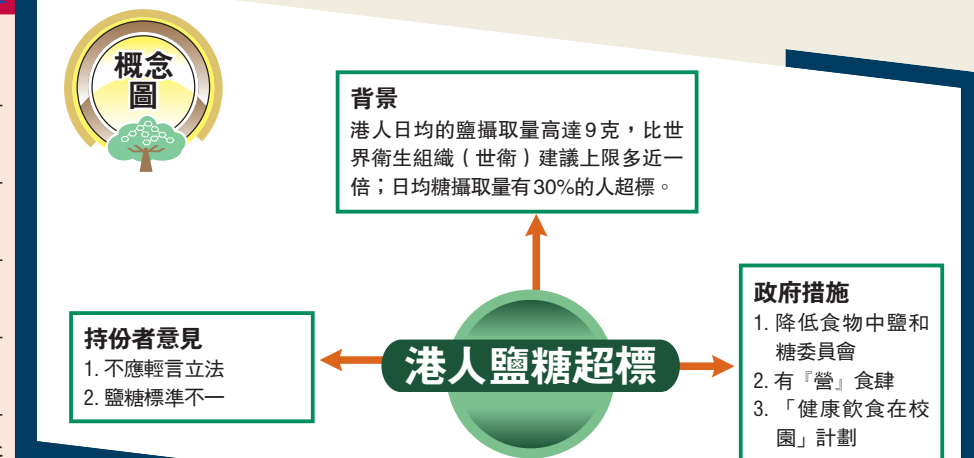
現時，全球不少國家或地區均透過不同方式，規管食物的鹽、糖含量上限。

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。



- 延伸閱讀
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