

# 港人密密出街食 重價錢懶理高鹽糖

— 今日香港 —

理工大學社會政策研究中心的調查發現，整體港人外出用膳的平均日數為每星期4.2天，顯示香港人外出用膳情況相當普遍。市民點菜時最重視食物的價錢是否合理，至於食物是否健康，則相對較次要。事實上，港人的飲食與健康的關係值得關注。政府於年前成立了「降低食物中鹽和糖委員會」，旨在推行健康飲食，然而成效未彰。到底在本港推行健康飲食有何困難？

■ 順德聯誼總會鄭裕彤中學通識科副科主任 李浩彰

## 議題探索

單元五 公共衛生（按教育局指引）

主題1：對公共衛生的理解

- 人們對疾病和公共衛生的理解如何受不同因素影響？
- 人們對健康的理解怎樣受經濟、社會等因素影響？
- 處於不同文化下，健康資訊、社會期望及個人信念和價值觀，如何影響人們對公共衛生的理解？

## 小知識

### 降食物鹽糖委會肩負重任

為了改善市民的健康，政府於2015年3月成立降低食物中鹽和糖委員會，由陳智思擔任主席。委員會的職權範圍，包括就減低香港市民鹽和糖的攝入量，制定政策方向及統籌相關工作，如評估及監察本地的情況等；就減低食物中鹽和糖的含量，制定優先工作範疇及本地目標；訂立推廣和公眾教育的策略，制定減低香港食物中鹽和糖含量的工作計劃，監督計劃的推行及作出檢討。



從食物中吸取過多的鹽和糖容易造成肥胖。 資料圖片

## 周均外膳4.2天 餐廳多欠配套

### 新聞背景

根據政府統計處2011/12年度進行的調查，本港55歲或以上的人口中，有34%患有高血壓；衛生署於2012年的調查則發現約37%的18歲至64歲人士屬於超重或肥胖，肥胖會增加患上一些慢性疾病的風險。從食物中吸取過多的鹽和糖容易造成肥胖，這與港人外出用膳習慣不無關係。

理工大學社會政策研究中心在今年8月5日至16日以電話訪問約400名15歲或以上的市民，了解他們外出用膳的習慣。調查發現，港人平均每星期有4.2天會外出用膳，當中青年和中年市民佔較高比例。另外，市民點菜時最重視食物的價錢是否合理，其次是食物質素，至於食物是否

健康和新穎，則相對較次要。調查同時訪問305間餐廳，三成七受訪餐廳完全不能提供少鹽、少油及少糖的選擇，大多因出售的菜式主要為預製食物，如拉麵、點心、自助餐等。同時，約34%的餐廳完全沒有提供素食選擇。多數餐廳不會將健康選擇標示在餐牌上，顧客必須主動要求才會有特別處理。

### 學者倡徵糖稅助減甜

研究中心主任鍾劍華認為，本港沒有法例規定餐廳菜式，需列明食物中的營養成分，認為政府甚少主動推廣健康飲食，又沒有給予食肆清晰指標。他建議當局可以參考外國徵收糖稅等做法，提升市民對健康飲食的意識。



現時多數餐廳不會將健康選擇標示在餐牌上。 資料圖片

## 模擬試題

資料一：茶餐廳常見食品脂肪及膽固醇含量  
3款最高脂肪食物

食物	脂肪總量(克)
豉椒排骨炒麵	91
干燒伊麵/味菜排骨炒麵	72
時菜排骨炒麵/豬扒炒即食麵	68

食物	脂肪總量(克)
冬瓜肉粒湯飯	5.1
時菜牛肉飯	11
方魚肉碎湯飯/滑蛋蝦仁飯	13

\*註：成人每日脂肪攝取上限為60克

食物	膽固醇量(毫克)
鱈魚雞粒炒飯	630
揚州炒飯	460
鹹魚肉粒炒飯	400

食物	膽固醇量(毫克)
豉油皇炒麵	5.2
炒米粉	15
時菜牛肉炒河	20

\*註：成人每日膽固醇攝取上限為300毫克

資料二：



■ 本報製圖

資料三：

降低食物中鹽和糖委員會於2016年建議香港應以按部就班、先易後難的方式，逐步降低食物中的鹽糖含量。

工作小組參考外國營養標籤的「交通燈」計劃，即食物包裝的正面以不同的顏色標誌顯示不同食物的營養素含量，令消費者一目了然，並建議業界以自願性質，在預先包裝食物上提供類似「交通燈」計劃的簡便鹽糖資訊。

有意見認為，有關的做法可擴展至食肆，要求食肆於餐牌列明菜式的脂肪及鈉含量，讓市民參考。

## 參考答案

1. 題目要求考生從資料二中指出兩項困難，故同學宜從漫畫的對話中找出線索，並加以「概念化」歸納出論點。

例如可將「飲食只重視味道」歸納為「欠缺健康意識」，方扣「困難」之問詞。

· 消費者健康飲食意識尚未到位：市民認為淡味的食物提不起食慾，因而不選擇，反映出市民「飲食只重視味道」的意識，喜好多鹽多油多糖的食品，難以推行健康飲食。

· 市場缺乏選擇：食肆為了收入，因應市民的口味而供應美味菜式，在市場欠配合下，市民外出用膳要選擇健康飲食殊不容易。

2. 本題要求考生就營養標籤的「交通燈」計劃作出評估，考生宜先理清計劃內容，並進一步扣「改善港人不良的飲食習慣」之成效作分析。在分析時，可從計劃的性質（如強制/自願）、治標/治本等方面作分析。

同意  
· 讓市民作出健康的選擇：營養標籤以不同的顏色標誌顯示有關食物中特定營養素的含量，令消費者一目了然，作出適當的飲食抉擇。

· 有助營造健康飲食潮流：政府立法規定，意味本港所有食肆均須遵從，食肆為了吸引客人，或會主動提供更多健康菜式，有助改善港人不良的飲食習慣。

不同意  
· 商戶未必跟從指引提供營養標籤：餐廳食肆的食品經人手烹調，食物的分量及調味料的多寡每次未必相同，難以統一菜式的脂肪及鈉含量，且計劃屬自願性質，商戶未必遵從。

· 計劃未針對市民飲食習慣：市民外出用膳往往考慮價錢、味道等因素，而將健康置於次要的考慮，即使提供標籤，市民亦未必選擇健康菜式。



食安中心舉辦國際研討會推廣少鹽少糖健康飲食。圖為食物及衛生局局長高永文致辭。 資料圖片

## 想一想

1. 試根據資料二，指出在本港推行健康飲食的兩項困難。
2. 「本港立法要求食肆列明菜式的脂肪及鈉含量，可有效改善港人不良的飲食習慣。」你是否同意以上說法？試解釋你的答案。

## 尖子必殺技

香港是美食天堂，食肆門庭若市的景象十分常見。雖然港人外出用餐文化看似簡單易明，但背後其實牽涉不少通識知識。在此，筆者將示範如何作跨單元分析，並與同學重溫部分重要概念。

### 港人工時長 出外食慳力

外出用餐文化盛行可反映出港人平時生活步伐急促，缺乏時間和體力下廚。由此我們可引伸到工作文化。香港人普遍工作時間長，超時工作更是家常便飯。大部分人以難以平衡工作與生活，在缺乏時間和精神下廚的情況

### 各國佳餚誘惑大

本港食肆林立，港人外出用餐能品嚐到世界各地菜式，體現文化全球化。筆者注意到港人飲食文化傾向多元，不論是韓式（School Food）、西式（Simplylife）、日式（元氣壽司）或其他菜式都很受歡迎，

他們都傾向外食。倘若是年輕夫婦，他們更多是兩人均要工作。由於中國傳統文化男主人主內重要性日漸減少，社會男女平等情況改善，促進兩性外出工作，從而會促進港人出外用餐的習慣。

迎，可見文化全球化為港人帶來便利。科技全球化亦讓港人透過互聯網和流動應用程式 Open Rice，上載食評和相關照片，迅速地篩選合宜的食肆。

港人經常外出用餐的習慣亦與健康素質息息相關。眾所周知，外食普遍多鹽、多油、多味精、纖維素少，容易影響健康。配合上文提到的港人工作文化，港人缺乏運動的現象亦十分普遍。

因此，長遠來說，經常外出用餐、缺乏運動和多坐少動的生活方式會為港人帶來健康風險。 ■ 鄺嘉莉 文憑試通識科5\*\*狀元、港大工商管理（法學）畢業生

## 用餐習慣顯文化全球化

## 延伸閱讀

1. 《餐牌難見健康選擇 學者促推營養標籤》，香港《文匯報》，2016年8月24日，<http://paper.wenweipo.com/2016/08/24/HK1608240058.htm>
2. 《倡健康飲食 米線舖3個月有賺》，香港《文匯報》，2016年8月11日，<http://paper.wenweipo.com/2016/08/11/FI1608110007.htm>
3. 《港男工作「搏殺」 健康差過女性》，香港《文匯報》，2016年8月10日，<http://paper.wenweipo.com/2016/08/10/YO1608100011.htm>