立法減鹽糖 菜式列含量

－今日香港＋公共衛生－

高鹽飲食容易增加患上慢性病的風險，包括肥胖、高血壓、心血管疾病、中風等。香港不少人都喜歡打邊爐、燒烤，不少上班族及學生都習慣以零食提神，如餅乾、薯片、朱古力等，這些飲食活動都有可能令身體不知不覺間吸收過多鹽糖；長期攝入過量的鹽糖容易對身體帶來負面影響，故此政府成立「降低食物中鹽和糖委員會」（下稱「委員會」），目的旨在向市民發放正確健康資訊。

■李文靖 青松侯寶垣中學通識科副科主任

■不少飲食活動都有可能令身體不知不覺間吸收過多鹽糖。 資料圖片

新聞背景

委會靠教育欠阻嚇力

政府於2015年3月宣佈成立委員會，委員會主席由行政會議成員陳智思擔任，副主席為食物安全中心首任專員麥倩屏醫生，成員包括來自醫護專業團體、食物業界、相關學術界、傳媒、消費者及教育界等不同界別的代表。

同時，政府亦繼續委任5名於公共衛生領域上知名的內地和海外有關專家，出任降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會（前稱降低香港食物中的鈉和糖國際諮詢委員會）的成員，分享國際間推動減低食物中鹽和糖含量的成功經驗，以配合委員會的工作。

然而，有意見認為委員會未具實際的阻嚇性，除去宣傳教育方法，改用立法管制的方法較有效達到目的，以立法規管食物的成分或列明含量，比提供意見、宣傳更有效改善市民健康。

■委員會主席陳智思（中）出席減鹽減糖比賽。 資料圖片

概念鏈接

生活模式：

通常指生活態度包括飲食、休息、運動及工作等生活習慣。

慢性病：

身體長期處於患病狀態，病者的身體器官功能會逐漸衰退，如癌症、心臟病、腦血管病。慢性病通常出現於較富裕的已發展國家及地區，病因與生活習慣及模式有關，如吸煙、酗酒、缺乏運動、吸取過多高脂低纖的膳食等。

模擬試題

資料A

委員會成員來自醫學界、飲食業界、食品製造商、教育界、消費者及傳媒等不同界別，針對港人鹽和糖攝取量過高的問題，向食物及衛生局局長提供建議。

鹽和糖攝取量與健康有密切關係，攝取過多鹽分會增加患高血壓、冠心病及中風的風險，吸取過多糖分則會導致蛀牙和肥胖，而肥胖人士較易患上慢性疾病。

根據政府統計處數據，本港55歲或以上的人口中，有34%患有高血壓，在2012年，36.6%的18歲至64歲人士屬於超重或肥胖。

食物安全中心研究發現，港人飲食偏鹹偏甜，鹽和糖攝取量均超過世界衛生組織的建議，每日平均攝取約9克鹽，逾三成港人每日平均攝取逾50克糖，主要源自醬料、湯水、燒味及各種飲品。

委員會發言人指出，港人膳食偏鹹不但造成健康上的影響，長遠而言會加重政府的醫療開支，對整體的勞動力亦構成不良影響，不利香港的長遠發展，故此倡議降低食物的鹽和糖攝取量。

有學者則認為，如果宣傳教育的效果不彰理想，可考慮立法規管連鎖食肆列明菜式的鹽和糖含量。

資料B

陳小姐：我是一名糖尿病患者，日常飲食都要加以留心。由於工作忙碌，大部分的晚餐都會以外賣解決，因此會出現吸入過多糖分的情況，如果政府立法規管連鎖食肆列明菜式的鹽和糖含量，對我的病情有正面幫助。

張老闆：如果政府立法規管連鎖食肆列明菜式的鹽和糖含量，對我的生意有一定的影響！不少的產品可能因為鹽糖含量偏高而導致市民不購買，需要調節成分才可出售，增加的成本只會轉嫁到消費者身上，最後也只會影響我們的生意吧。

李先生：作為普通消費者，我不太支持政府立法規管連鎖食肆列明菜式的鹽和糖含量，因為外出吃飯都是為了品嚐家中未能烹調的美食，如果政府加以管制，不少食肆都可能怕生意下跌而被迫改變烹調手法或分量，我們的選擇自然減少。又不是天天都會吃外面的食物，哪需要管制這麼麻煩呢！

王醫生：肥胖早已成為全球問題，不少國家都有開徵「肥胖稅」、「糖稅」或「鹽稅」等，藉以提高「垃圾食品」的售價。我認為要是政府強制食肆列明食物中鹽和糖含量，將有效減少香港肥胖問題，連帶的慢性病風險亦得以減少，有助紓緩醫療壓力和減低政府開支；健康的身體長遠而言對香港的整體發展亦有正面的幫助。

想一想

（a）參考資料，指出及解釋食物安全中心致力減低香港膳食中的鹽和糖的兩個原因。（6分）

（b）政府立法規管連鎖食肆列明菜式的鹽和糖含量，不同持份者之間可能會發生什麼衝突？參考資料及就你所知，加以說明。（8分）

題目拆解

（a）題拆解：

學生需要同時利用兩則資料指出食物安全中心致力減低香港膳食中的鹽糖的兩個原因。資料A大抵上已能得出兩個原因，如能將資料B中的不同持份者作例子加以說明就更能豐富答題內容；回應題目時若能由「個人」推論至「社會」，有層次，分數亦會較理想。

（b）題拆解：

題目屬於持份者衝突，學生需要就議題抽取相關的持份者，並就不同持份者的立場、價值取向、理據等進行配對；亦需要注意有否抽取出持份者衝突間的「衝突點」，並具體指出衝突出現後會引發的後果，如：

長期病患者	支持（個人利益、健康權利）
政府	支持（大眾利益/健康、可行性、長遠發展/發展）
醫生	支持（大眾利益/健康、長遠效益/發展）
食肆/業界	反對（利益/短期效益、可行性）
市民	支持/反對（選擇權利、自由）

參考答案

（a）根據資料，清晰及詳細說明導致食物安全中心致力減低香港膳食中的鹽和糖的兩個原因；能充分理解及恰當地運用有關知識及概念（例如：公共衛生、慢性病、醫療開支等）；可採用部分下列或其他恰當的要點，例如：

1. 改善公共衛生／保護市民健康：日常飲食已到達超標水平，增加患上慢性病的風險，為了減低市民患慢性病的風險，食安中心致力減低香港膳食中的鈉和糖；

2. 維持香港的整體發展：治療慢性病的費用非常龐大，對提供公共醫療服務的政府造成沉重的財政負擔，如果能夠減少患慢性病的市民的數目，即可有效減少政府醫療開支；而市民的健康身體，才有利推動香港的經濟發展，維持香港的競爭力。

（b）政府立法規管連鎖食肆列明菜式的鹽和糖含量，不同持份者之間可能會發生什麼衝突？參考資料及就你所知加以說明。

能參考資料及個人認知，準確地指出立法規管連鎖食肆列明菜式的鹽和糖含量時所牽涉的持份者；能清晰地指出持份者立場，並指出相互間的分歧或衝突；恰宜地運用相關議題概念，如：權利、經濟效益、社會分歧、個人或整體的利益；可採用部分下列或其他恰當的要點，如：

權利：市民反對（選擇權利）VS 長期病患者支持（健康權利）

利益：商人反對（個人利益）VS 醫生支持（大眾利益）

開支：市民反對（增加個人開支）VS 政府支持（減少醫療開支）

可行性：商人反對（可行性低：事前準備工作煩瑣/ 改變餐單）VS 政府支持（可行性高：有相關部門/有資源處理）

尖子必殺技

港配合世衛目標 10年減30%

通識科的學習，常常要求學生多看時事，除了熱門的新聞事件外，同學亦可留意一些較為生活化的議題。比如談起單元五「公共衛生」，一般都會想到傳染病、食物安全等重點字詞，其實大至公共醫療體制，小至每日都會進食的調味料——鹽和糖，都是值得我們注意的議題。

在2015年3月，世界衛生組織發出指引，建議成人每天不應攝取多於1茶匙鹽和6茶匙糖，並商定於未來10年之內，將全球人口的鹽攝取量減少30%。有鑒及此，香港政府相繼成立了「降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會」及「降低食物中鹽和糖委員會」，以推廣少鹽少糖的健康飲食，但上述委員會在過往兩年只是以非立法或非強制形式推進工作，着重加強公眾教育，並無推動實質的立法改革。

幼童鈉超標 碟頭飯勁鹹

現時市民的鹽攝取量仍然偏高，就以最近發表的兩項研究為例，中文大學追蹤300名2歲半至5歲本港幼童的飲食狀況，發現他們平均每日的鈉質攝取量超出中國營養學會指引一倍以上。

根據消費者委員會和食物安全中心另一項調查顯示，10種本地食肆常見碟頭粉麵飯和8款預先包裝粉麵飯的鈉含量均超出世衛的標準，情況嚴重。

美規定菜式列含量 英徵糖稅

那麼，政府該如何減少市民從膳食中攝取鹽和糖呢？各國有不同的做法。美國政府規定預先包裝食品須在營養標籤上標示「添加糖」的含量，而紐約市早於2008年開始，要求全國所有超過20家分店的連鎖食肆，在餐牌上列明菜式的鹽糖分量。

英國政府宣佈將於明年向飲料製造商徵收糖稅，希望藉此降低各類飲品的含糖量。

學習通識，並不是單單透過課本就能掌握所有的知識，而是與我們的生活和社會息息相關，同學應跳脫出教科書的框架，把自己日常生活的經驗，連繫所學。

■馬燕雯 通識科5**狀元

延伸閱讀

1.《低鹽低糖設計賽接受報名》，香港《文匯報》，2017年5月8日，http://paper.wenweipo.com/2017/05/08/HK1705080055.htm

2.《降鹽糖會三招改善公眾健康》，香港《文匯報》，2016年7月4日，http://paper.wenweipo.com/2016/07/04/HK1607040063.htm

3.《減鹽糖按部就班 委會倡業界牽頭》，香港《文匯報》，2016年1月9日，http://paper.wenweipo.com/2016/01/09/HK1601090029.htm