

注意鹽攝入量

要點

- ※ 鹽（鈉）攝入過多會危害健康。攝入過多鹽會令血壓上升，是心血管疾病（包括心臟病和中風）的確定風險因素。攝入過多鹽亦與增加患上腎病（包括腎結石和慢性腎衰竭）、胃癌和骨質疏鬆症的風險有關連。
- ※ 按世界衛生組織（世衛）的建議，健康成年人士每日應攝入少於 5 克鹽，或每日少於 2 克鈉。兒童應比成年人士攝入更少鹽。兒童年齡越小，每日所需的鹽亦越少。
- ※ 在香港，二零一四至二零一五年度人口健康調查估算年齡 15 至 84 歲非住院人士的平均每日鹽攝入量為 8.8 克。整體來說，86.3%（91% 男性；82% 女性）年齡 15 至 84 歲人士每日鹽攝入量超出世衛建議每日少於 5 克的上限。
- ※ 香港特別行政區政府一直致力推廣健康飲食，此舉對市民減低鹽攝入量至為重要。於二零一八年五月，政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，文件提供一系列承諾行動和明確目標，包括目標四務求香港在二零二五年或之前人均每日鹽／鈉攝入量相對減少 30%。
- ※ 個人方面可主動「按 5 法 限 5 克」：選取新鮮食材、以健康配料取代鹽、減少添加鹽和除去食物中多餘的鹽、查閱營養標籤和選擇低鹽產品、和出外用膳時點選低鹽的菜餚，以減少自己和家庭的鹽攝入量。



香港非傳染病防控策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong



目標四：人均每日鹽／鈉攝入量相對減少30%

注意鹽攝入量

膳食中的鹽（鈉）與健康息息相關。作為一種礦物質和電解質，鈉對調節全身體液平衡、傳遞神經脈衝和維持細胞正常運作十分重要。由於身體通常只需小量鈉維持正常運作（大部分健康成年人對鈉的每日生理需要量為少於 500 毫克），攝入過多鈉會危害健康^{1, 2}。按世界衛生組織（世衛）的建議，健康成年人每日應攝入少於 2 克鈉，或每日少於 5 克鹽（以重量計算，鹽約由 40% 鈉和 60% 氯所構成）。兒童應比成年人攝入更少鈉。兒童年齡越小，每日所需的鈉亦越少¹。例如按中國營養學會的建議，4 至 6 歲幼兒每天的鈉攝入量就應少於 1 200 毫克（即約半茶匙鹽）³。可是，大多數人士並不清楚世衛的建議並時常攝入過多鹽，尤其是來自加工食品。

環球情況

根據一項檢視全球 24 小時尿鈉排泄量和膳食調查的系統分析估算，全球成年人於二零一零年的平均鈉攝入量為每日 3.95 克，差不多是世衛所建議每日攝入最多 2 克鈉的兩倍。按性別分析，男性的平均鈉攝入量（每日 4.14 克）較女性的（每日 3.77 克）高。按年齡分析，差距則相對較小。整體來說，全球 99.2% 成年人口的平均鈉攝入量超過世衛建議的上限。東亞、中亞和東歐地區的鈉攝入量最高（平均每日超過 4.20 克）⁴。

至於兒童和青少年，一項包括 4 大洲 20 個國家共 41 份報告的文獻回顧指出，5 歲以上的兒童每日鈉攝入量普遍多過 2.30 克，並隨年齡增長而遞增⁵。

攝入過多鹽的風險

有證據顯示鈉攝入過多會令血壓上升，是心血管疾病（包括心臟病和中風）的確定風險因素。於二零一零年，估計全球 165 萬宗心血管疾病死亡個案中，每 10 宗死亡個案就約有 1 宗是因攝入鈉過多（每日多過 2 克）所致⁶。再者，攝入鈉過多與增加患上腎病（包括腎結石和慢性腎衰竭）、胃癌和骨質疏鬆症的風險有關連。跟成年人一樣，飲食中的鈉是兒童血壓上升的決定因素之一。相比飲食較少鈉（每 2 000 卡熱量中少過 2.30 克）的兒童，飲食較多鈉的兒童出現高血壓的風險高約 17%（2.30 克至 3.45 克）至 36%（多過 3.45 克）⁷。已有相當多證據指兒童期血壓水平較高與成年時患上與血壓有關的心血管疾病有關連⁸。因此，幫助兒童建立良好飲食習慣和減少鈉攝入尤其重要。

本地情況

本地人士同樣地攝入過多鹽。衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查，透過測量 24 小時尿液中的鈉排泄量以評估每日的鈉攝入量，估算年齡 15 至 84 歲非住院人士的平均每日鹽攝入量為 8.8 克（相等於每日 3.52 克鈉）。男性（每日 9.8 克）的平均每日鹽攝入量較女性（每日 7.9 克）高。而年齡 35 至 44 歲（每日 9.5 克）和 45 至 54 歲的人士（每日 9.4 克）的平均每日鹽攝入量均較其他年齡組別的人士高（表一）。整體來說，86.3%（91% 男性；82% 女性）的年齡 15 至 84 歲人士每日鹽攝入量超出世衛建議每日少於 5 克的上限⁹。

本地幼童的鈉攝入量亦高。一項於二零一二至二零一三年的調查，包括 302 名 30 至 60 個月大的學前兒童，並使用 24 小時飲食回顧方法來評估膳食質量和飲食行為。對於鈉攝入量，調查指鈉攝入量的中位數為每日 1.87 克，顯著高過美國醫學院建議每日 1.5 克（2.5 至 3 歲兒童）的上限¹⁰。

表一：按年齡組別和性別劃分年齡 15 至 84 歲數非住院人士的平均每日鹽攝入量（克）

年齡組別	男性	女性	總計
15 至 24 歲	9.2	7.9	8.6
25 至 34 歲	9.9	8.0	8.9
35 至 44 歲	10.6	8.5	9.5
45 至 54 歲	10.4	8.6	9.4
55 至 64 歲	9.7	7.5	8.6
65 至 84 歲	8.7	6.8	7.7
總計	9.8	7.9	8.8

註：要換算若干克鹽至若干克鈉，可將若干克鹽除以 2.5。

基數：所有參與身體檢查並有提供有效尿液排泄鈉量的 15 至 84 歲受訪人士。

資料來源：衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查。

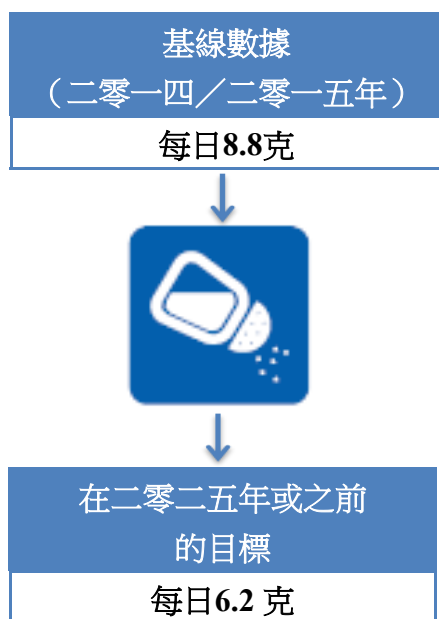
減少食鹽，挽救生命

減少市民的鹽攝入量已被識別為促進人口健康的優先公共衛生行動，兼被世衛選定為防控非傳染病的全球目標之一。香港特別行政區政府一直致力推廣健康飲食，此舉對市民減低鹽攝入量至為重要。自二零一五年，政府成立了「降低食物中鹽和糖委員會」，就制訂相關政策方向及工作計劃向政府提供建議。於二零一八年五月，政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（《策略及行動計劃》），文件提議一籃子承諾行動及明確目標，包括目標四：在二零二五年或之前人均每天鹽／鈉攝入量相對減少 30%（方格一），這跟世衛所訂下全球自願實現的減鹽目標一樣¹¹。

為使香港更接近達到將人均每天鹽攝入量相對減少 30% 這目標，政府會繼續與各持份者合作，並領導推廣「從小做起」以協助兒童養成健康飲食習慣（例如「學校午膳減鹽計劃」，見頁六）、「提高資訊透明度」以助消費者作出較健康的選擇（例如「預先包裝品『鹽／糖』標籤計劃」，見頁七），和「加強宣傳和教育」以影響市民有關減少攝入鹽的意識和行為¹¹。就個人方面，我們可積極奉行「按 5 法 限 5 克」（方格二）以減少自己和家庭的鹽攝入量。

要知道更多有關政府為減少本地人口的鹽／鈉攝入量而推行的主要措施和具體行動，請參看《策略及行動計劃》，文件可於可於衛生署「活出健康新方向」網址 <http://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/>

方格一：在二零二五年或之前要達到的人均減鹽目標



方格二：按 5 法 限 5 克

- ✓ **選取新鮮食材。**可盡量選用新鮮產品。限制食用鹽醃食物，例如加工肉、鹹蛋或鹹魚、醃菜、罐頭食物或即食麵的調味料。採用新鮮材料，例如番茄、南瓜或菠菜製作醬汁，代替現成醬料。
- ✓ **以健康配料取代鹽。**使用香草、香料（例如蒜和胡椒）、檸檬汁或醋來增加味道，取代鹽和佐料。以低鹽食物，例如新鮮水果、蔬菜沙律、水煮蛋或不添加鹽的果仁，取代薯片、含鹽餅乾和其他鹹味小食。除非進行劇烈體能活動後需補充體內的鈉，否則應避免飲用添加鈉的運動飲料。清水才是最佳的選擇。
- ✓ **減少添加鹽和除去食物中多餘的鹽。**煮食時，減少添加鹽和調味醬汁。不要擺放鹽和其他醬料於餐桌上，這有助防止家中幼兒養成在食物添加鹽的習慣。
- ✓ **購買預先包裝食物時，應查閱營養標籤和選擇低鹽產品。**
- ✓ **出外用膳時點選低鹽的菜餚。**選擇有「3 少之選」菜式供應的有「營」食肆用膳。主動要求食肆少鹽和不加味精，及要求『少汁／少醬』或把醬汁和其他佐料分開供應。

參考資料

1. Guidance: Sodium Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization, 2012.
2. Farquhar WB, Edwards DG, Jurkowitz CT, Weintraub WS. Dietary sodium and health: more than just blood pressure. J Am Coll Cardiol 2015; 65(10):1042-50.
3. 中國營養學會。中國居民膳食營養素參考攝入量（二零一三年版）。
4. Powles J, Fahimi S, Micha R, et al. Global, regional and national sodium intakes in 1990 and 2010: a systematic analysis of 24 h urinary sodium excretion and dietary surveys worldwide. BMJ Open 2013; 3(12):e003733.
5. Brown IJ, Tzoulaki I, Candeias V, Elliott P. Salt intakes around the world: implications for public health. Int J Epidemiol 2009; 38(3):791-813.
6. Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. N Engl J Med 2014; 371(7):624-34.
7. Rosner B, Cook NR, Daniels S, Falkner B. Childhood blood pressure trends and risk factors for high blood pressure: the NHANES experience 1988-2008. Hypertension 2013; 62(2):247-54.
8. Appel LJ, Lichtenstein AH, Callahan EA, et al. Reducing Sodium Intake in Children: A Public Health Investment. J Clin Hypertens (Greenwich) 2015; 17(9):657-62.
9. 香港特別行政區：衛生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
10. Yip PS, Chan VW, Lee QK, Lee HM. Diet quality and eating behavioural patterns in preschool children in Hong Kong. Asia Pac J Clin Nutr 2017; 26(2):298-307.
11. 香港特別行政區：食物及衛生局。二零一八年五月。邁向二零二五：香港非傳染病防控策略及行動計劃。



自幼養成健康的飲食習慣，是健康成長和預防患上慢性疾病的重要因素。然而，衛生署於2013年進行的「香港小學午膳營養素測試」發現，超過九成午膳樣本的鈉含量超出每餐攝入量建議。長期進食高鈉食物會增加患高血壓的風險，而高血壓是患心血管疾病及中風的主因。世界衛生組織指出，將每天鈉的膳食攝入分量減至5克，心血管疾病及中風的風險將分別下降17%及23%。

有見及此，衛生署於2017/18學年起推行「學校午膳減鹽計劃」（計劃），目標是在十年內降低每份小學餐盒的平均鈉含量至不超過500毫克的水平，約佔一個七歲兒童每天建議攝入上限的三分之一[#]。為協助學童逐漸適應口味的轉變，更易接受減鈉食物，我們採取循序漸進的方式減少學童午膳的鈉含量，這與降低食物中鹽和糖委員會及國際間的減鈉建議和策略相符。截至2018年5月，13間午膳供應商已參與計劃，為全港超過450間小學的學童提供減鈉午膳餐款。這些供應商已承諾提供超過1000個減鈉午膳餐款供學校選擇，而平均減鈉幅度約為8%。



（「學校午膳減鹽計劃」新聞發佈會）

衛生署除審查減鈉午膳的食譜以評估其鈉含量外，亦與食物環境衛生署食物安全中心合作進行一項有關午膳的熱量及鈉等營養素含量的調查。調查結果將有助審視相關措施，以達到減鈉的目標。如欲進一步了解計劃，請瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網頁：<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2009&id=3566>。

[#] 中國居民膳食營養素參考攝入量-2013年版，預防非傳染性慢性病的建議攝入量

預先包裝食品 「鹽／糖」標籤計劃

降低食物中鹽和糖委員會、食物及衛生局以及食物環境衛生署（食環署）食物安全中心（食安中心）共同推出自願性質的預先包裝食品「鹽／糖」標籤計劃（計劃），讓消費者容易辨認「低鹽低糖」的產品，從而作出有依據的決定，並希望通過計劃鼓勵業界提供更多「低鹽低糖」的產品給消費者選擇。



任何符合《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第 132W 章）下「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」定義的預先包裝食品，均可使用有關標籤。市民購買食物時應「睇標籤 食醒啲」。

營養素	聲稱描述	條件
鈉（鹽）	低	該食物（不論是固體或液體）每 100 克或 100 毫升食物含不超過 0.12 克鈉。
	無	該食物（不論是固體或液體）每 100 克或 100 毫升食物含不超過 0.005 克鈉。
糖	低	該食物是固體食物，且每 100 克食物含不超過 5 克糖。或 該食物是液體食物，且每 100 毫升食物含不超過 5 克糖。
	無	該食物是固體食物，且每 100 克食物含不超過 0.5 克糖。或 該食物是液體食物，且每 100 毫升食物含不超過 0.5 克糖。

要知道更多有關這計劃的資料，請瀏覽食環署食安中心在其網址設立的「鹽／糖標籤計劃」專頁：
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/programme_Salt_Sugar_Label_Scheme.html。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，
意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資
訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
程卓端醫生

委員

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

馮宇琪醫生

何家慧醫生

李嘉瑩醫生

李兆妍醫生

李元浩先生

吳國保醫生

尹慧珍博士

黃愷怡醫生