



目標四

減少鹽攝入量

甲 引言

正如世界衛生組織(世衛)的《指南：成人和兒童鈉攝入量》所述，高鹽飲食會導致人們患上高血壓，並增加患上心臟病和中風的風險。世衛建議成年人每人每天應攝入少於5克鹽(氯化鈉)(約2克鈉)，以預防心血管疾病⁷¹。此外，世衛訂下全球自願實現的目標，其一是在二零二五年或之前的15年內，人均每天鹽／鈉攝入量相對減少30%。

要在二零二五年或之前達到人均每天鹽／鈉

攝入量相對減少30%的目標，對香港市民和香港特別行政區政府來說同樣是巨大的挑戰。儘管如此，香港仍會盡最大努力，協助市民減少鹽攝入量。

乙 本港情況

世衛的《全球監察框架》訂定多個指標，其中指標(8)與鹽攝入量有關。下文概述本港在這方面的情況。此主要指標的詳細定義、說明及資料來源載於**戊部**。

指標(8)：鹽攝入量

根據多個非由政府委託和分別於一九九五年及二零一一年前後進行的學術研究結果，顯示香港成年人口每天平均的鈉攝入量可高達10克⁷²。

衛生署進行的二零一四至二零一五年度人口健康調查，首次收集香港市民24小時尿液中的排鈉量資料，以研究市民的每天平均鹽攝入量。結果顯示，18至84歲人士的年齡標準化每天平均鹽攝入量為8.8克(粗略平均值：8.8克)。男性和女性的相應數字則分別為9.8克和8.0克(粗略平均值：男性為9.8克，女性為7.9克)。

⁷¹ 關於兒童方面，應按兒童與成人不同的能量需求，參照建議中成人每天鈉攝入量最多2克的標準，酌減兒童的鈉攝入最高限量。(資料來源：http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77985/8/WHO_NMH_NHD_13.2_chi.pdf)

⁷² Woo J. Nutrition and health issues in the general Hong Kong population. Hong Kong Med J 1998;4:383-8.

丙 本港目標

在二零二五年或之前，人均每天鹽／鈉攝入量相對減少 30%⁷³。

丁 為實現目標而須採取的行動

1) 政府推動食物減鹽的措施的背景

- 政府一直推廣健康飲食，此舉對市民減低鹽攝入量至為重要。為了重視讓市民減低鹽(和糖)攝入量的工作，政府於二零一五年三月成立了降低食物中鹽和糖委員會(食物減鹽糖委員會)的諮詢組織，就鼓勵市民減低鹽(和糖)攝入量的政策及工作計劃事宜，向食物及衛生局(食衛局)局長提供建議。此外，政府亦委任了多位內地和海外知名的公共衛生專家，就國際間推動食物減鹽(和糖)的經驗提供意見。
- 市民改變飲食習慣需時。考慮到香港的情況，政府和食物減鹽糖委員會正採取循序漸進方式，鼓勵市民減低鹽攝入量。推廣低鹽飲食文化是首要之務。市民極須認識不健康飲食對健康的影響，從而培養健康飲食習慣，選擇進食較低鹽的食物。此外，食物業界承擔社會責任之餘，也須看到商機，改良食品配方、改變食譜和產品採購方式，以回應消費者對減鹽食物的需求。

2) 現有的行動／介入措施／計劃／政策

「從小做起」

- 我們相信，從小養成健康飲食習慣，終生保持這習慣的機會較大。學校和家庭在協助兒童養成健康飲食習慣方面有舉足輕重的作用。
- 衛生署一直與學前機構和小學合作，向兒童及家長推廣健康飲食習慣。主要措施包括：
 - (a) 二零一二年在幼稚園及幼兒中心推行「幼營喜動校園計劃」，鼓勵學前幼童培養健康飲食和恆常進行體能活動的習慣。二零一六至二零一七學年，衛生署加強了計劃的減鹽(和糖)工作；
 - (b) 推廣「健康飲食在校園」運動，並自二零一六至二零一七學年起加強運動的減鹽(和糖)工作。參與運動的小學透過家校合作，制訂有關健康午餐及小食的政策，並實施相關措施；以及
 - (c) 二零一七年九月推出「學校午膳減鹽計劃」。截至二零一八年三月一日為止，參與計劃的午膳供應商已承諾於二零一七至二零一八學年，為約 450

⁷³ 世衛訂下全球自願實現的目標，其一是「在二零二五年或之前，人均鹽／鈉攝入量相對減少 30%」。

所小學提供超過 880 個減鈉午膳餐款的選擇，平均減鈉幅度為 8%。

「提高資訊透明度」

- 市面上的食品種類繁多，食肆的菜式亦包羅萬有，消費者不容易分辨何者為低鹽（和低糖）的產品或較健康的菜式。提高資訊透明度，有助消費者作出較健康的選擇。主要措施包括：

- (a) 二零一七年十月推出「預先包裝食品『鹽／糖』標籤計劃」。按照該計劃，任何符合香港法例第 132W 章《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》下「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」定義的預先包裝食品，均可展示該等顯眼的標籤；以及
- (b) 自二零一六年起，在公立醫院的職員餐廳推行「『卡路里』標示先導計劃」。目前已有超過八成公立醫院的職員餐廳在其餐牌上標示全部菜式⁷⁴的「卡路里」資訊。

「加強宣傳教育」

主要措施包括：

- (a) 食物安全中心（食安中心）在 Facebook 的「全城減鹽減糖」專頁，介紹了政府在食物減鹽（和糖）方面

的措施和活動；

- (b) 食衛局向地區／地方社區團體提供 450 萬港元的資助計劃，與全港 18 個區議會（議員由普選產生）合作，在社區上舉辦活動；
- (c) 衛生署在二零一二年起展開名為「我好『叻』」的社區健康推廣計劃，動員社區伙伴，在社區推廣健康飲食及體能活動；
- (d) 製作電視節目、電台節目和 YouTube 短片；
- (e) 食安中心與消費者委員會合作，共同研究香港普及食品的鹽含量；
- (f) 衛生署在二零零八年起推行「有『營』食肆運動」，鼓勵和協助食肆提供更多以水果蔬菜為主及含較少油、鹽、糖的菜式；二零一五年推出「有『營』食肆」流動應用程式，供市民免費下載，更方便地搜尋「有『營』食肆」；
- (g) 食安中心在二零一四年推出「減鹽、糖、油，我做！」計劃，呼籲食肆遵從食安中心減鹽糖的建議；以及
- (h) 進行各類的宣傳運動，包括為學生舉辦比賽。

⁷⁴ 飲品、有湯類的食品及臨時菜式除外。

3) 為在二零二五年或之前實現目標而須推出、加強或探討的具體行動／介入措施／計劃／政策

- 「從小做起」、「提高資訊透明度」及「加強宣傳和教育」，只是我們推動市民減少鹽攝入量的工作的第一步。為了使香港更接近達到減少 30% 鹽攝入量這一自願實踐的目標，我們需要社會各界的支持，把這個信念付諸實行。這包括在家中、學校、食肆和任何時候都要以更健康的方式烹調食物和進食。此外，我們亦需要飲食業界的支持，製備較低鹽的食物；食物業界則在採購非本地生產食品時選擇較多低鹽產品，以及在生產本地食品時使用改良食品配方。
- 我們一直與業界討論改良食品配方來減少鹽含量一事。有關工作涉及改變配方、生產技術、消費者接受程度、市場需求及商業考慮因素等複雜議題，是較長遠的工作目標，並需較長時間才能達至具體成果。我們會繼續在這目標上努力。

具體行動包括：

- 按照食物減鹽糖委員會的建議，繼續沿著「從小做起」、「提高資訊透明度」及「加強宣傳和教育」三個方向作為工作的第一步，在社區中進一步培育社區低鹽和低糖的飲食文化。(食衛局／衛生署／食物環境衛生署(食環署))
- 繼續推行「學校午膳減鹽計劃」，逐步減少學童午膳的鈉含量，平均每年減少 5% 至 10%。計劃的目標是在 10 年內把小學午膳餐盒的平均鈉含量降低至不超過 500 毫克的水平。(衛生署和教育局)
- 繼續鼓勵和支持學前機構為幼兒製備食物時，採用低鹽和更健康的方式。(衛生署和教育局)
- 加強公眾教育，使市民了解攝入過多鹽對健康的影響，以及提供有用的建議，讓市民減少在烹調食物或外出用膳時的鹽攝入量。(衛生署／食環署)
- 鼓勵供應商自發改良食品配方，以減低在烹調和製備食物過程中食物的鹽含量。(食環署)



戊 本港指標的定義和說明

主要指標 (根據世衛的《全球監察框架》⁷⁵ 而訂立)

指標 (8)：18 至 84 歲人士的年齡標準化平均每天鹽 (氯化鈉) 攝入量 (以克計)

- 監察頻率：每 4 至 6 年一次
- 資料來源：衛生署所進行的人口健康調查
- 根據該等人士 24 小時尿液中的鈉排泄量估計的每天鹽攝入量

⁷⁵ 世衛建議按以下指標監察有關情況：

- 指標 (8)：18 歲或以上人士的年齡標準化人均每天鹽 (氯化鈉) 攝入量 (以克計算)(預期監察頻率：每 5 年一次)