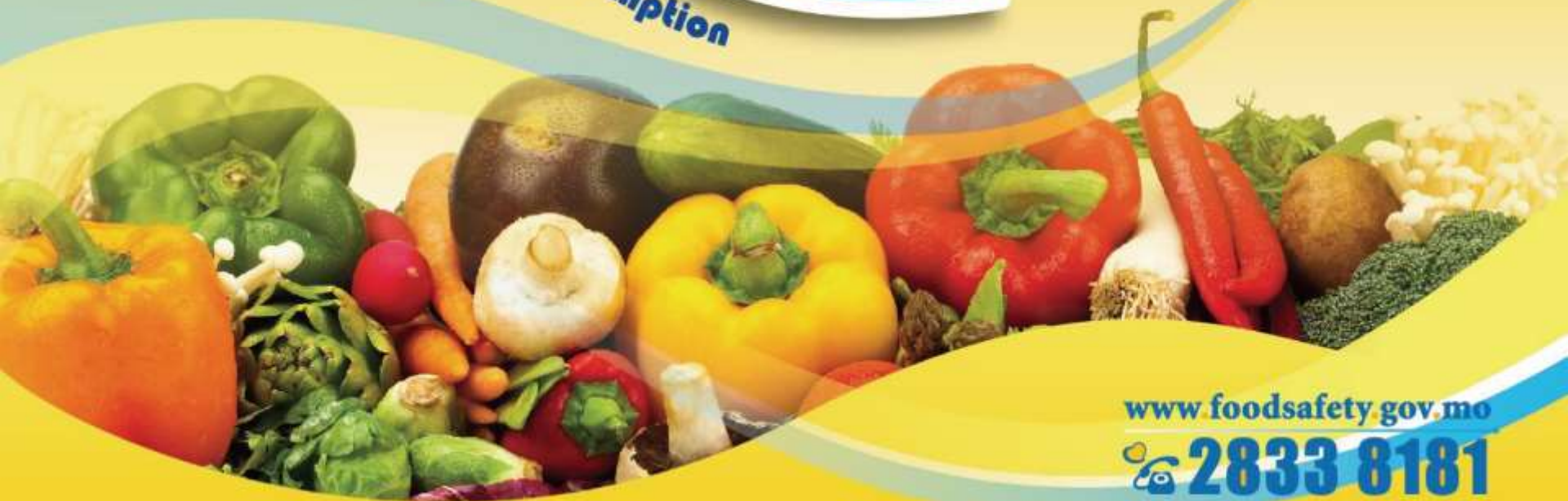




www.foodsafety.gov.mo

 **2833 8181**



食品中的鈉和糖



鈉和鹽

- 食鹽是一種名為**氯化鈉**的化合物，含有40%鈉和60%氯
- 即是，每1克食鹽含0.4克(即400毫克)鈉



鈉=鹽？



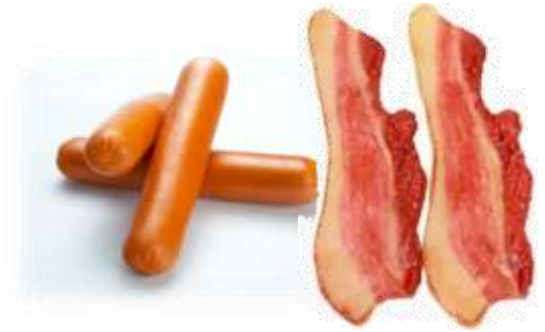
鈉的來源



食鹽



調味料



含鈉的防腐劑



天然存在，量不多



食品添加劑中的鈉

鈉與健康

- 鈉是人體的主要電解質，維持機能正常運作
- 維持體內細胞外液和酸鹼平衡
- 負責神經傳導和肌肉收縮
- 攝入量過高，會增加高血壓、心血管疾病、中風和冠心病等疾病的風險



鈉的建議攝取量

- 世衛(WHO)建議：
 - 成年人每日的鈉攝取量應少於2000毫克
(約少於1平茶匙)



- 兒童不同於成人的能量需求，參考成年人每日的鈉攝取量應少於2000毫克而相應下調



- 注意：
 - 健康飲食金字塔中，鹽位於頂層，是「吃最少」



減少從飲食中攝入鈉

• 選購

- 多選新鮮食材，減少加工食品
- 購買預包裝食品要留意**營養標籤**



減少從飲食中攝入鈉

• 烹煮

- 多選新鮮食材，避免使用加工或醃製食品
- 多採用**香草和香料或水果**，減少用鹽/醬料
- 自行調製醬汁，可採用新鮮菠菜、番茄等代替現成醬汁



減少從飲食中攝入鈉

- 外出用餐/外賣

- 挑選較少或無醬汁的菜式，或醬汁另上
- 向餐廳表示所點菜餚「少鹽」
- 添加調味料之前，可先試味



善用營養標籤 選擇較低鈉食品



低鈉有得揀？



營養資料 Nutrition Information

Servings Per Package/

每包裝所含食用分量數目：50

Serving Size / 食用分量：10 ml / 毫升

Per Serving / 每食用分量

Energy / 能量 7 千卡/cal

Protein / 蛋白質 0.4 克/g

Total fat / 總脂肪 0 克/g

- Saturated fat / 飽和脂肪 0 克/g

- Trans fat / 反式脂肪 0 克/g

Carbohydrates / 碳水化合物 1.1 克/g

- Sugars / 糖 1.1 克/g

Sodium / 鈉 767 毫克/mg

營養資料 Nutrition Information

Servings Per Package/

每包裝所含食用分量數目：50

Serving Size / 食用分量：10 ml / 毫升

Per Serving / 每食用分量

Energy / 能量 9 千卡/cal

Protein / 蛋白質 1.1 克/g

Total fat / 總脂肪 0 克/g

- Saturated fat / 飽和脂肪 0 克/g

- Trans fat / 反式脂肪 0 克/g

Carbohydrates / 碳水化合物 1.2 克/g

- Sugars / 糖 0.8 克/g

Sodium / 鈉 400 毫克/mg

糖

- 能給予食品甜味
- 以碳水化合物形式在自然界中存在，經人體消化、吸收及代謝後，提供能量和營養
- 按化學結構可分為兩大類：
 - 單糖(單糖分子)：葡萄糖、果糖、半乳糖
 - 雙糖(由兩個單糖分子聚合而成)：麥芽糖、蔗糖、乳糖



糖的來源



天然存在於食物



添加糖的食品



加工食品

糖與健康

- 糖可為身體提供能量
- 1克糖提供4千卡能量
- 過量攝入糖(包括游離糖)會增加患肥胖症的風險，而患肥胖症的人會較易有糖尿病、高血壓和心臟病等慢性疾病
- 進食過多的游離糖亦會導致蛀牙



糖的建議攝取量

- 世衛建議，成人和兒童的游離糖攝取量應減至每日能量總攝取量的**10%以內**
 - 以每日攝取2000千卡能量的人為例，每日游離糖的攝取量應少於**50克**(少於**10粒方糖**)
- (游離糖包括由生產商、廚師或消費者在食品中**添加**的單糖和雙糖以及**天然存在**於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分)
- 注意:健康飲食金字塔中，糖位於金字塔頂層，是「吃最少」



減少從飲食中攝入糖

- 選購

- 多選新鮮食材，減少加工食品

➤ 閱讀**營養標籤**，挑選糖含量較低的食物



- 烹煮：

➤ 菜餚不要添加過多糖來調味

➤ 可選用水果/蔬菜，以增加菜餚甜味

➤ 麵包以低脂芝士或生菜、番茄等蔬菜代替果醬



減少從飲食中攝入糖

- 外出用餐/外賣
- 向餐廳表示食品和糖漿分開送上/「少糖」
 - 例如：豆腐花、糖水
- 多選清水、檸檬水、清茶，代替含糖飲品
- 選擇水果或以水果為主要材料的甜品



減少從飲食中攝入糖

- 改變日常飲食習慣，少食高糖食品及飲料
- 選新鮮水果/無添加糖分的乾果、蔬菜代替小食



善用營養標籤 選擇較低糖食品



低糖有得揀？



營養資料 Nutrition Information

	每100毫升 Per 100mL
Energy / 能量	55 千卡 / kcal
Protein / 蛋白質	0 克/g
Total fat / 總脂肪	0 克/g
- Saturated fat / 飽和脂肪	0 克/g
- Trans fat / 反式脂肪	0 克/g
Carbohydrates / 碳水化合物	13.6 克/g
- Sugars / 糖	13.6 克/g
Sodium / 鈉	7 毫克/mg

營養資料 Nutrition Information

	每100毫升 Per 100mL
Energy / 能量	42 千卡 / kcal
Protein / 蛋白質	0 克/g
Total fat / 總脂肪	0 克/g
- Saturated fat / 飽和脂肪	0 克/g
- Trans fat / 反式脂肪	0 克/g
Carbohydrates / 碳水化合物	10.5 克/g
- Sugars / 糖	10.5 克/g
Sodium / 鈉	5 毫克/mg

保持均衡飲食



牛奶、芝士等
奶類產品 (每
日1-2杯)

蔬菜及瓜類
(每日6-8兩)

少吃油、
鹽、糖

瘦肉、家禽類、
魚類、豆及蛋類
(每日110-280克
/3-7兩)

水果類
(每日2-3個)

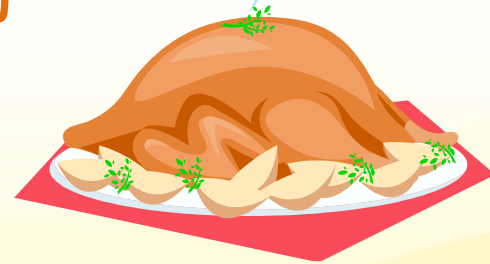
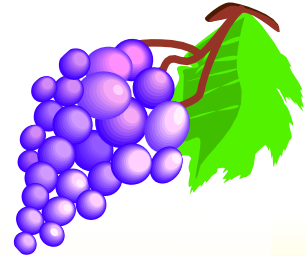
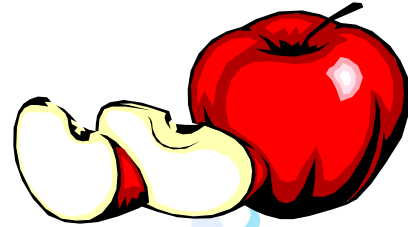
穀類、麵包、飯、
粉及麵 (每日 3
- 6 碗)

每日應飲6-8杯
流質飲品，如開
水、清茶或清湯



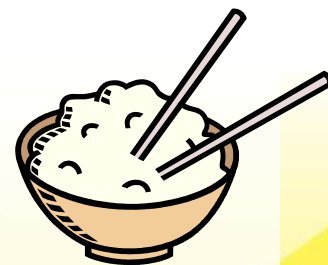
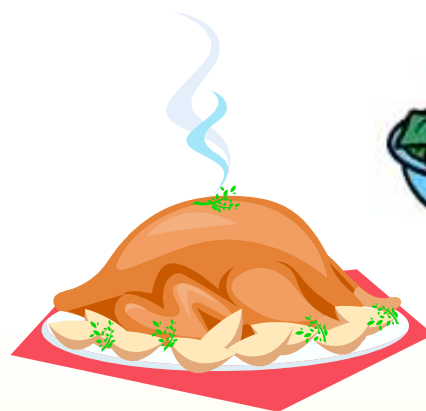
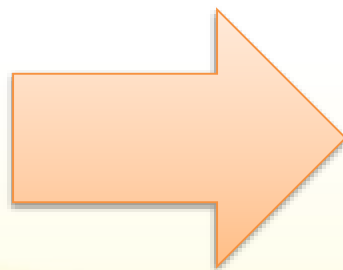
健康飲食原則

1. 均衡攝取各類食物
2. 三餐以五穀為主食
3. 盡量選用高纖維食物
4. 少油、少鹽、少糖
5. 多攝取鈣質豐富的食物
6. 多喝白開水
7. 飲酒要節制



食品安全——從農場到餐桌

我們的食物從何而來？



食品安全——從農場到餐桌



農場



運輸



檢疫



市場



處理



餐桌

保障食品安全，三方齊盡責

