營、形、盈、贏 ---- 淺談健康飲食文化的推行

二零一零年十一月

摘要： 這文章讓我們從科學上的營養、工藝上的形式、商業上的盈虧、政策上的贏輸等不同角度去探索政府近年推行健康飲食模式的新方向。此外，還將美容、環境、低碳等新元素一併注入現今流行的飲食新文化。

古語有云：病從口入，不管你是為生活而吃， 還是為吃而生活也好，飲食乃人生重要的一環。處理恰當則自當精神爽利、身心舒暢；不加注意則有機會一蹶不振、百病纏身。所謂健康飲食，中國傳統是以保健養生、食療藥膳的飲食概念來演繹；西方現代則以臨床醫學的營養科學去解釋，兩者對健康飲食模式的追求實在有異曲同工之效。在現今節奏急速的社會裡，香港人經常外出用膳，市民大眾在關心食物的「色」、「香」、「味」之外，他們對食物的營養價值、卡路里、膽固醇等也愈來愈加關注。

根據衞生署2007年的飲食習慣調查中，發現有九成三受訪者希望在食肆用膳時可以有更健康的菜式選擇。有見及此，衞生署便於2008 年開始推廣「有『營』食肆」運動。

推行這項健康飲食計劃的目標， 一方面是為幫助本地食肆適應並落實健康飲食的趨向，另一方面是為消費者提供更健康的菜式。透過培訓、業界之間的溝通及不斷的發展，從而加強業界對營養與健康飲食的專業知識，以及提升業界之間的競爭力。政府一直致力推廣少油、少鹽、少糖、高纖的「三低一高」及「兩份水果三份蔬菜」的健康飲食文化，協助市民改變高動物蛋白、高脂肪和低纖維的不良飲食習慣，提升身體健康和功能質素，減低罹患慢性疾病的風險，例如肥胖、糖尿病、高血壓、中風、心臟病和癌症等，從而減少醫療開支及延長平均人口壽命。

要註冊成為「有『營』食肆」，必須通過嚴格的審核，並確保能夠恆常供應最少五款「多蔬果」及「少油、少鹽和少糖」的菜式，才可獲頒發及張貼「有『營』食肆」標誌。這標誌就像是一個身份的象徵，顯示了該食肆是一家既會考慮市民大眾的口味，更會重視大眾健康的

袁仲安先生為香港衞生署「有『營』食肆」運動工作委員會委員、中國飯店協會國家級飯店評委、中國國務院勞動及社會保障部公共營養師、香港餐務管理協會會董、香港營養學會營養學家及多屆執委會成員。

餐館。截至目前為止，本港共有約500 間食肆完成註冊，加盟「有『營』食肆」運動，讓市民可以憑著「有『營』食肆」這個標誌，在餐館裡選擇「有『營』菜式」。當然，「有『營』食肆」要取得全面的成功，一定要社會各界和市場的配合。

營：營養，泛指養分， 即維持生命的元素

人類要維持生命，就必須要有足夠的能量和營養素。最簡單的方法就是透過食物去攝取我們每天所需的能量和營養素。能量可以支持我們日常的活動，而營養素就可以幫助我們成長、修補身體組織及維持身體健康等。充足均衡的營養可以令大家保持身體健康、預防疾病，以及提高學習、思維、協調等能力。可是，隨著社會急速發展以及西方速食文化的流入，我們的飲食習慣也因而有了重大的轉變，往往攝取了過多高脂、高鈉以及高糖份的食物，群眾的健康亦因而發生了明顯的改變，體型變得漸趨肥胖，有關數字每年更有上升的趨勢，很多因肥胖所致的慢性疾病亦陸續衍生。

有見及此，觸覺敏銳的商家們均紛紛邀請營養學家配合去設計更健康的餐單，為各種食物計算卡路里、改善材料的搭配、創製出一道道健康又美味的菜餚，為飲食業界注入一套健康營養的新概念，改善了不健康的多油、多鹽、多糖以及垃圾食物的文化！事實上，專業的營養學家可以利用有系統的方式去進行營養評估、膳食管理、製作營養標籤，以及執行教學和指導等工作。

形：形式，泛指不同的形態與模式

香港飲食文化為東西方文化的交匯所在，發展出了一套揉合中國菜(主要為粵菜)和西餐的飲食習慣。作為亞洲都會和各方旅客的匯聚點，日本菜、韓國菜、台灣菜、越南菜、泰國菜及印度菜等各式餐廳於香港均十分普遍，因而素來被冠以「美食天堂」之美譽。香港本身獨特的歷史背景，讓歐美佳餚在各大酒店和西餐廳獨領風騷。因此，中西廚藝在形式、形狀和形態上有著百花齊放、互通共融的情況。

時至今日，香港的飲食文化已由過去的只為飽腹充飢，發展到今天對色香味美的追求，而且開始講求搭配健康有益的菜餚，反映香港人在飲食態度及生活質素上的轉變。「有『營』食肆」運動可以讓廚師將營養概念和健康元素引入菜餚中，為市民提供更加健康而又不失風味的美味佳餚，對食肆的聲譽及質素來說實在有百利而無一害。

盈：盈虧，泛指透過商業活動而獲取的利益或損失

時代進步，飲食業在經營管理上，大都摒棄墨守成規的家長式傳統管理模式，轉而採用現代企業制度經營，取其公正靈活、與時並進。具體來說，生意以信任代替管制、用人以培育代替服從、夥伴以互助代替利用、待人以溝通代替命令…等。新一代的飲食業都以電腦系統作支援、有依據的研究和分析、配合科學化的管理和生產。

從高端層面和廣闊角度來看，「有『營』食肆」是在社會上創造一種新的飲食文化。而飲

食企業文化的塑造和配合是一個價值觀的改變問題，香港不少飲食業的成功例子，正好見證了這個新企業文化的力量。「有『營』食肆」運動把市民的意願和市場空間帶到酒樓茶室的經營上；把食物科學和管理學帶到廚房裡頭去。現代經營管理，其實是希望大家以合作夥伴為關係，互相得益，共創雙贏。無論是酒樓、供應商和政府莫不如是。更重要的是，可以協助飲食企業提升其社會地位、公信力和知名度。

從利潤的角度來看，「有『營』菜式」的「多蔬果」建議讓食肆多選用蔬菜和水果作為原材料，那些菜餚的邊際利潤會被提高，因為大多數的蔬菜和水果的成本都會比肉類和家禽便宜，故平均所得的盈利會比較高一些。另一方面，「有『營』菜式」的「少油、少鹽和少糖」烹調建議，則可以讓食肆減少油、鹽和糖的消耗，從而降低原材料的支出。綜合而言，在開發低成本菜餚再加上減省不必要的原材料費用之下，這樣開源節流乃是提高盈利的不二方法。

贏：贏輸，政府政策的成功推行

在推出「有『營』食肆」運動後，政府不斷致力舉行各式各樣的推廣活動方式，同時倡導和提供培訓給予各有興趣參與的食肆，以協助取得「有『營』食肆」資格。此外，還別開生面且極富創意地將有關信息帶到本地的電視劇集，包括「畢打自己人」和「天天天晴」，務求將健康飲食的信息帶進大眾市民的家庭裡去，使之更形生活化。除了製作「有『營』食肆」網站（http://restaurant.eatsmart.gov.hk）和雜誌「營廚」外，政府更舉辦「有『營』廚藝大比併」。有別於一般廚藝比賽，比賽特別邀請全港各大食肆，提供「三少一多」——即少油、鹽、糖及多蔬果的「有『營』菜式」，以既健康、又美味為目的，務求打破「健康食物唔好食」的謬誤。

其實，衞生署不單只在全港食肆努力推動健康飲食的政策。早於2007-2006 學年間，衞生署亦已正式展開以全港小學為目標的「健康飲食在校園」運動（http://school.eatsmart.gov.hk），以鼓勵並推動學童從小便開始養成健康的飲食習慣，讓他們得以健康地成長，同時提升學習效率。

當然一個政策要成功推行，除了要政府大力的推動外，更重要的是要得到市民、勞工界、管理層的共同合作與支持，才能夠達到共贏效果、事半功倍。

醫療、美容、環保、低碳：與有營飲食息息相關

此外，我們可以從醫療、美容、低碳、環保等幾個方向來探討「有『營』食肆」所帶來的好處。先從醫療角度來看，「有『營』食肆」運動本著以「多蔬果」及「少油、少鹽和少糖」的烹調方式，確保能有效地預防與飲食有關的疾病，從而能大大地減少醫療開支，務求更有效地善用社會資源。

相信每個人都希望能夠保持青春美麗，但莫過於健康的身體所帶來的容光煥發，這並非一些貴價胭脂水粉或幹細胞療程可以呈現出來的自然效果。生活上種種不良的

飲食習慣，例如攝取過量煎炸、油膩的食物容易在腸臟累積一定的毒素，往往會令皮膚產生敏感或變得粗糙。就從美容角度來看「有『營』食肆」運動，很多蔬果是具有美容功效的，例如：香蕉和番茄。香蕉含豐富維他命 B6、B2、鎂、鉀及豐富食物纖維等有助排清毒素；番茄除了含大量維他命 C、胡蘿蔔素、鉀及食物纖維外，還富含獨特抗氧化能力的茄紅素，令皮膚保持青春活力，紅潤光澤。

除此之外，「有『營』食肆」運動對於環境保護也有很大的貢獻。今天，全球的溫室效應令地球暖化，造成氣候異常。據研究指出，城市人過度食肉，不但有礙個人健康，也是導致溫室氣體濃度上升的元兇之一。甲烷是最重要的非二氧化碳溫室氣體，畜牧生產業每年大約可生產一百萬噸甲烷，成為主要來源，其中百分之八十五甲烷在牛、羊等牲畜的消化過程時產生，其餘的百分之十五則從牲畜的糞便中釋放出來。因此，多吃蔬果及減少進食牛、羊就可以有效地減少甲烷的排放量。

「低碳」已不再只是一個與環境有關的概念。那麼我們就從「低碳」角度來看「有『營』食肆」運動。餐單要是能以蔬菜為主，減少進食牛、羊等肉類，就能減低畜牧過程中所產生的甲烷。同時間，食用材料盡量從本地或鄰近地區獲得，從而減少運送時候所消耗的燃料能源，以及二氧化碳的排放。如此這般，就能達到「低碳」的要求。

集思廣益，眾志成城

正所謂團結就是力量，政府為了普羅大眾的健康利益著想而推行的這個「有『營』食肆」運動，是需要社會各界的幫忙才能達到最大的目的和最好的效果。最好當然一切是從個體開始！教育界和傳媒界可以協助多加宣傳「有『營』食肆」運動，以及向小朋友們教導正確且健康的飲食知識，讓他們多了解「有『營』食肆」運動的概念。至於餐飲業和營養界，可以透過互相交流或諮詢，從而研發出更多有營養且美味吸引的佳餚，慢慢改變現在的高脂、高鈉以及高糖份的不良飲食方式，有助減低市民患上各種因肥胖所致的慢性疾病的機會。除此之外，餐飲業界的參與是最為重要的一環！如果沒有他們的參與，市民在外出用餐的時候，便容易因沒有選擇而被迫選購和進食高脂、高鈉以及高糖份的速食食品與菜餚。

為了讓更多飲食集團參與這項運動，建議政府把審核「有『營』食肆」的資格簡化，以確保每天供應合共不少於五款「多蔬果」和「少油、少鹽和少糖」的「有『營』菜式」，才可獲發「有『營』食肆」標誌，以供店內張貼，增加了被市民選擇他們食肆的機會，增加營業額。

其實，政府在此次運動上還有很多地方是可以做得更好的！例如詳細說明「少油、少鹽和少糖」的定義，讓各個食肆可以按照這個標準，避免參差不齊的問題出現。還有，在計劃推行期間，政府有哪些配套設施和各方面的支援計劃、清楚指出如何協助製作「多蔬果」和「少油、少鹽和少糖」的菜式和向各食肆詳細講解成為「有『營』食肆」之理據及好處等。