



## 食鹽 知多啲?

飲食要低鹽，大家都知，因攝入過量的鹽（鈉質）會引致高血壓，從而增加患上中風及心血管疾病等風險。此外，高鹽的食物亦會增加鈣質流失，長遠或會影響骨骼健康。那麼，成人每日應攝取多少鹽分？根據世界衛生組織建議，成人的鹽攝入量應以每天少於5克（約1茶匙），或少於2克鈉為目標。

根據世界  
衛生組織建議



每天  
鹽的攝入量



應少於



5克  
(約1茶匙)



即少於

2000 毫克的鈉為目標。

要達致低鹽飲食，除了限制烹調時所用的鹽、調味料及醬料/汁外，在日常膳食中宜減少進食高鈉的食物，包括(1)醃製的瓜果(如話梅、梅菜、雪菜等)、(2)加工或醃製的肉類(如叉燒、煙肉、香腸、火腿、午餐肉、鹹魚、臘味、鹹蛋等)、(3)罐頭食品(如豆豉鮫魚、梅菜扣肉、蘑菇白汁湯等)及(4)零食(如薯片、脆條、肉鬆、肉乾、芥辣青豆、鹽焗果仁等)。

01

醃製的  
瓜果

如話梅、梅菜及雪菜等



03

罐頭製品

如豆豉鮫魚、梅菜扣肉及蘑菇汁湯等



02

加工或醃製  
的肉類

如叉燒、煙、午餐、餐、蛋、火腿、臘味及鹹魚等



04

零食

如薯片、脆條、肉鬆、肉乾、芥辣青豆及鹽焗果仁等



此外，如在烹調或醃製食物時以天然香料(如蔥、薑、蒜、番茄、檸檬等)代替鹽或其他現成的調味料、減少外出飲食，以及於外出用膳時多選清淡少汁的菜式等，亦有助減低鹽的攝入。

近年，坊間常標榜海鹽，強調它較食鹽(餐桌鹽)天然和健康。其實兩者最大分別在於味道、口感及製作過程。食鹽主要來自海水或由鹽礦開採而來，普遍經過加工、去除部分礦物質成「精煉鹽」，而天然海鹽則透過曬乾海水或鹽湖而製成，較少經過加工，因此或含較多的礦物質如鈣、鉀、鎂等，亦因此令其味道及口感(顆粒較粗糙)不同。但两者的主要成分都是氯化鈉，鈉質含量也相近，因此進食過量的海鹽也會引起高血壓及其他健康問題。然而，市面上的「低鈉鹽」其鈉質的成分較一般食鹽低，因其成分以氯化鉀代替產品中部分氯化鈉，但須要注意，某些病人(如飲食須限鉀、腎病病人)或不適合進食低鈉鹽。

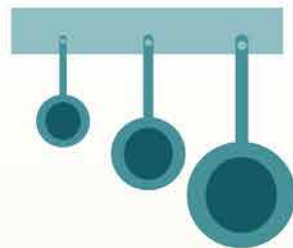
誠邀參與

## 「有『營』食肆」 優惠券推廣活動

衛生署「有『營』食肆」運動今年6月推出了「有『營』食肆」電子優惠券推廣活動，讓市民可憑優惠券到「有『營』食肆」品嚐「有『營』菜式」時享用優惠。活動得到不少「有『營』食肆」支持，大部分參與食肆認為優惠券活動有助提升營業額，而所有參與食肆均表示樂意參與未來的優惠券推廣活動。

今年12月我們再次推出「有『營』食肆」電子優惠券推廣活動，優惠券將會上載到「有『營』食肆」流動應用程式及「有『營』食肆」專題網站。市民只需出示應用程式內的優惠券，或從網站打印出優惠券，便可享用優惠。我們希望可藉此吸引更多市民光顧「有『營』食肆」，以享用健康美味的「有『營』菜式」。

「有『營』食肆」運動秘書處已於今年10月發信誠邀各「有『營』食肆」參與此活動，本活動完全免費，希望各「有『營』食肆」能繼續支持！



## 「有『營』食肆」續期安排

「有『營』食肆」運動秘書處將於2016年12月底前向各參與食肆寄出2017年度的「有『營』食肆」確認通知書。各食肆請核對通知書附件上的資料，如有更改，請盡快以電郵或書面通知「有『營』食肆」運動秘書處：

「有『營』食肆」運動秘書處

地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心7樓

傳真：2591 6127

電話號碼：2572 1476

電郵：esr\_cheu@dh.gov.hk

如有食肆於12月底前仍未收到確認通知書，請盡快聯絡「有『營』食肆」運動秘書處。



# 香港貿易發展局 美食博覽 2016



碧海藍(南)天魚湯燴帶子



欖油大蝦意粉



衛生署「有『營』食肆」運動今年繼續透過「香港貿易發展局美食博覽2016」為「有『營』食肆」作宣傳推廣，並向公眾推廣「少油、少鹽和少糖」的健康菜式資訊。我們從多款「有『營』菜式」中挑選了「漁川米線」的「碧海藍(南)天魚湯燴帶子」和「龍鳳冰室」的「欖油大蝦意粉」，分別在今年8月11日和12日的活動中作即場烹飪示範和介紹這兩款色香味俱全的「有『營』菜式」。同場亦安排了營養師講解飲食貼士。在試食環節中，現場觀眾均對菜式讚不絕口，場面非常熱鬧。



## 「有『營』食肆」 簡介會

根據「有『營』食肆」運動的「經理及廚師實用手冊」，參與運動的食肆必須確保有2至4名現職負責設計菜單的員工曾出席本署所舉辦的簡介會，了解何謂「蔬果之選」及「3少之選」健康菜式及通過小測，才可成「合格」人員。如貴公司／食肆（一）遇有「合格」人員離職，（二）希望更多員工接受相關訓練，或（三）讓負責員工重溫相關知識，歡迎安排新任或現職員工參與簡介會。



### 二零一七年二月份簡介會時間

日期：2017年2月23日（星期四）  
時間：下午3時至5時  
地點：香港灣仔軒尼詩道130號  
修頓中心七樓會議室

### 二零一七年五月份簡介會時間

日期：2017年5月25日（星期四）  
時間：下午3時至5時  
地點：香港灣仔軒尼詩道130號  
修頓中心七樓會議室

有關簡介會的詳情，請瀏覽  
衛生署「有『營』食肆」專題網站

<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>

報名查詢，請聯絡「有『營』食肆」運動秘書處：  
電話號碼：2572 1476 傳真號碼：2591 6127  
電郵地址：esr\_cheu@dh.gov.hk  
郵寄地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心七樓

## 溫馨提示

食肆必須遵守下列關於「有『營』食肆」櫥窗膠貼及宣傳物品的使用及展示細則：

- 在當眼處張貼「有『營』食肆」櫥窗膠貼；
- 每天在指定營業時段內提供最少五款「有『營』菜式」；
- 在餐牌上的「有『營』菜式」貼上「蔬果之選」及「3少之選」標誌；以及
- 存放「顧客意見表」供顧客表達意見。



如食肆的名稱／聯絡人姓名／商舖資料有所更新，請盡快以電郵或書面通知「有『營』食肆」運動秘書處。