



現行法例並無就飲品的糖含量作出定義，但根據食物安全中心的營養標籤指引，每 100 毫升的飲品若含不超過 0.5 克的糖可稱為「無糖」，不超過 5 克的糖可稱為「低糖」。無論如何，大家都應小心誤墮「低糖陷阱」，因為即使聲稱「低糖」的飲品也可能屬於高熱量、高脂肪或高鈉類別。所以，這些營養聲稱只宜參考。若以 1 瓶 500 毫升的飲品計算，即使屬低糖，即每 100 毫升含 5 克糖的飲品，喝 1 瓶便攝取了 25 克糖，若喝 2 瓶已達 50 克糖（相當於建議糖分攝取量的上限）。因此，低糖飲品也不宜無限量飲用。另外，產品標籤「少甜」和「無加糖」等字眼未必能真正反映產品的營養素含量，緊記要查看營養標籤，找出食物營養成分的詳細資料，以選擇較健康的飲品。

**無糖**



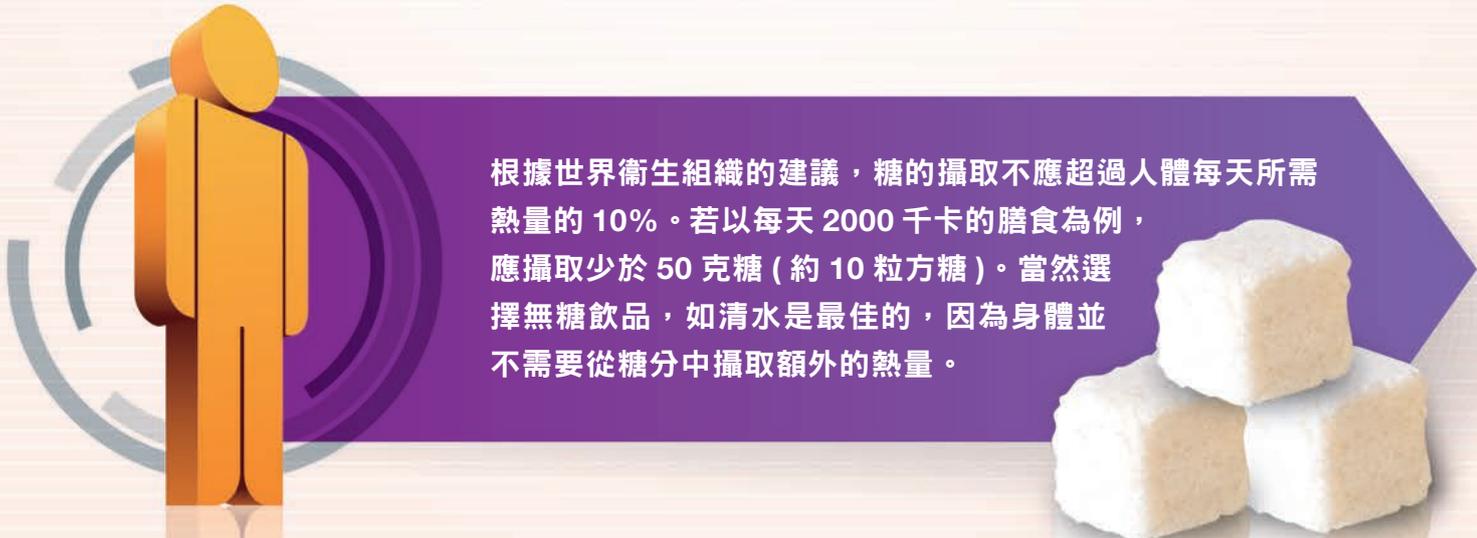
**0.5 克糖**  
每 100 毫升的飲品

**低糖**



**5 克糖**  
每 100 毫升的飲品

大家懂得分辨飲品是否有糖和含有多少糖事關重要。想知飲品有沒有添加糖，可查看飲品包裝上的配料表（又稱成分表），配料表上的成分排列次序是依照其重量而定，即成分佔最多排最先，佔最少排最後。除了「糖」外，若配料表上有諸如葡萄糖、濃縮蔗汁、濃縮果汁、蜜糖、糖漿等成分，即代表該飲品添加了糖。須注意，有些飲品（如果汁）標榜沒有添加糖，但並不表示不含糖，因為它們本身或含有一定的糖分及熱量。要知飲品實際含有多少糖，還須查看包裝上的營養標籤。



根據世界衛生組織的建議，糖的攝取不應超過人體每天所需熱量的 10%。若以每天 2000 千卡的膳食為例，應攝取少於 50 克糖（約 10 粒方糖）。當然選擇無糖飲品，如清水是最佳的，因為身體並不需要從糖分中攝取額外的熱量。



## 想透過優惠向食客推廣你的食肆和精心創作的「有『營』菜式」嗎？

衛生署「有『營』食肆」運動於今年4月再次推出「有『營』食肆」電子優惠券推廣活動，優惠券將上載到「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3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！



## 2017 年度食肆探訪

「有『營』食肆」運動秘書處職員將會繼續到訪各「有『營』食肆」，以保持與食肆的聯繫、聽取大家的意見和協助解決運作上的困難。

### 溫馨提示：

為確保「有『營』食肆」運動順利進行，秘書處的職員會：



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。

## 「亞洲素食展 2017」 烹飪示範宣傳活動

衛生署「有『營』食肆」運動今年繼續透過「亞洲素食展 2017」為「有『營』食肆」宣傳推廣，並向公眾推廣「少油、少鹽和少糖」的健康素菜資訊。我們收到了不同食肆提交的食譜，經過內部遴選後，從多款「有『營』菜式」中挑選了「功德林上海素食」的「百花齊放」為「亞洲素食展 2017」的烹飪示範菜式。

在今年 2 月 25 日的活動中，我們安排了營養師簡介「有『營』食肆」運動，並讓「功德林上海素食」的大廚示範烹調「百花齊放」這款手工精緻的「有『營』菜式」。現場觀眾反應十分熱烈，參與試食的現場觀眾均對菜式讚不絕口。



百花齊放

# CookSmart 營廚



相信大家都會於節日參加派對或聚會，與家人朋友相聚慶祝。然而，不少傳統派對食物都以大量的鹽和糖，或以煎炸方式烹調。我們究竟應如何選擇才能吃得健康呢？今期《營廚》雜誌有梁嘉琪小姐和大家分享至「營」美食選擇，又有營養師解說多款少鹽、少油、少糖的派對菜式，更有各區「有『營』食肆」資料，讓你食得開心又健康。

更有各區「有『營』食肆」資料，讓你食得開心又健康。

想在流動裝置上輕鬆閱讀各期《營廚》雜誌，和瀏覽超過 200 款有營食譜？請即下載《營廚雜誌：有營食譜》流動應用程式，實踐健康飲食！



App Store  
下載



Google play  
上取得



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，並且通過小測，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。



#### 2017年5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7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7樓



免費  
索取

## 有『營』食肆 宣傳品



「有『營』食肆」運動秘書處一直有為各「有『營』食肆」準備不同的宣傳產品，例如雙面餐牌、餐牌膠貼(包括「蔬果之選」標誌和「3少之選」標誌)、顧客意見表等，以幫助食肆向顧客推介「有『營』菜式」。另外，上述宣傳品亦備有電腦圖檔，方便食肆使用。食肆可向秘書處免費索取有關宣傳產品及電腦圖檔，詳情請向秘書處查詢。

