

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

今期內容：

- ◇ 攝取鐵質的重要性
- ◇ 「學校午膳減鹽計劃」進展

2018年2月號

熱點推介



「學校午膳減鹽計劃」簡介
及參與之午膳供應商資料



《小食紅黃綠》流動應用程式

活動預覽

3月

- ◇ 「2018 開心『果』月」-「水果漫畫填色及創作比賽」



攝取鐵質的重要性

鐵質是血紅素的主要構成物，而血紅素存於紅血球內，負責運送氧氣至身體各部位。很多人認為身材瘦削和素食的人士才容易患上貧血，但假若未能從日常飲食中攝取足夠的鐵質，便可能導致缺鐵性貧血。缺鐵性貧血可引致臉色蒼白和身體疲憊，甚至可影響兒童身體發展、減低身體抵抗力和減低學習效率。

偏食者（包括過度節食者）、周期性失血的人士（例如女士和定期捐血者）、素食者及兒童均為容易缺乏鐵質的人士。

要預防缺鐵性貧血，便要攝取足夠的鐵質，下表列出不同組別人士每天鐵的建議攝入量。

鐵的每天建議攝入量：

年齡	男	女
4至6歲	10	
7至10歲	13	
11至13歲	15	18
14至17歲	16	18
18至49歲	12	20
50至64歲	12	12

資料來源：中國居民膳食營養素參考攝入量（2013）

肉、魚、蛋及代替品是鐵質的主要來源，含有豐富鐵質的食物如下：

肉類（如牛、豬等）；海產（如蝦、蠔、蜆等）；蛋類；

乾豆類及黃豆製品（如紅腰豆、鷹嘴豆、黃豆、腐竹等）；

種子及果仁（例如花生、芝麻、合桃、腰果等）及添加了鐵質的早餐穀物。

我們應遵照「健康飲食金字塔」的建議，實踐均衡飲食。兒童及青少年每天應分別進食**3至5兩**及**4至6兩**肉、魚、蛋及代替品，並留意食物的配搭，便能讓身體攝取足夠的鐵質。



攝取鐵質的重要性

維生素C有助身體吸收更多植物性食物中的鐵質。我們以維生素C較豐富的食物配搭高鐵質食物，即可增加鐵質攝取量。常見例子包括：

- ◆ 添加了鐵質的早餐穀物中加入新鮮草莓；
- ◆ 紅腰豆和燈籠椒一起烹煮；
- ◆ 煮腐竹時加入西蘭花；以及
- ◆ 炒蛋時加入番茄。

用膳後進食水果，亦是從植物性食物中攝取更多鐵質的簡單方法。值得注意的是，餐飲亦會影響鐵質攝取量。濃茶及咖啡含有**單寧酸**，有礙身體吸收鐵質，用餐時宜以清水代替這些飲品。



「學校午膳減鹽計劃」進展



衛生署於**2017年9月**推出的「學校午膳減鹽計劃」，旨在以循序漸進的方式，逐步減少小學學童午膳的鈉含量（鹽分）。計劃目標是在十年內將學童午膳的平均鈉含量下調至符合每餐的建議攝入量（即不多於**500毫克**）。

本計劃推出至今約半年，參與計劃的十三間午膳供應商為全港近**460**間小學的學童提供減鈉午膳餐款。這些午膳供應商承諾每月供學校選擇的餐款中有**2%至90%**為減鈉餐款，而減鈉餐款的總數亦由計劃初期的約**280**個增加至超過**800**個。這些餐款的食譜均已提交給衛生署以審視其鈉含量及聲稱的減幅。衛生署亦審視午膳供應商每月供學校選擇餐款的總餐單以確認提供的減鈉餐款數目符合供應商的承諾。有關午膳供應商的資料已定期上載至「健康飲食在校園」運動網站的專頁：

<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2009&id=3566> 以供學校參考。

為了使學校更容易得知參與計劃的午膳供應商的最新資料，由**2018年3月**起，我們將優化年「學校午膳減鹽計劃」參與午膳供應商資料發放的形式，包括：

- （一）：最新修訂的資料將以黃色顯示
- （二）：最新版本與上一版本將於專頁一併發放以便比較

另外值得注意的是，本計劃原則是循序漸進的方式減低午膳的鈉含量，令學童在不察覺之間逐漸減低鈉的攝入量，並改變他們的飲食喜好，更易接受較低鈉的食物。因此現時參與本計劃的午膳平均減鈉幅度約為**8%**。雖然如此，我們理解部份味道較咸的午膳餐款可能需要更大的減鈉幅度。所以，學校應繼續根據《學生午膳營養指引》監察午膳的味道及質素，並與午膳供應商保持溝通以作出改善。