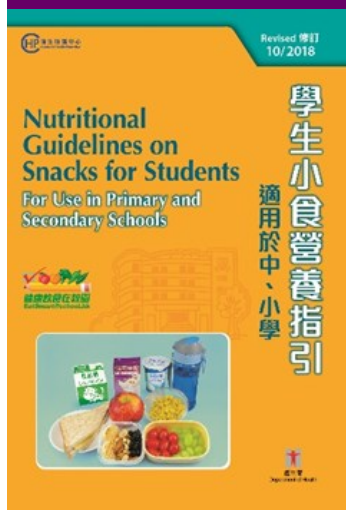


2019年1月號

今期內容：

- ◇ 麵包的鹽分陷阱
- ◇ 「學校午膳減鹽計劃」進展
- ◇ 「學校午膳供應商資料庫」更新

### 熱點推介



《學生小食營養指引》  
(2018年10月版)

### 活動預覽

2月及3月

- ◇ 「開心『果』月」2019

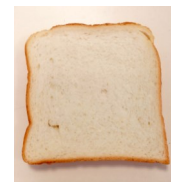
繼續接受報名中

報名從速!!



## 麵包的鹽分陷阱

早前消費者委員會聯同食物安全中心測試十款麵包的鈉質、總脂肪及反式脂肪含量，發現平均鈉含量以芝麻包最高（480毫克），第二高為白方包（420毫克）和腸仔包（420毫克）。而根據食物安全中心的調查結果顯示，麵包是本港人口攝取鈉的第四大來源。究竟為甚麼麵包會有鈉質？攝取過量的鈉質對身體又有甚麼壞處？挑選麵包時又應注意甚麼呢？



### 鈉是製作麵包的材料

鈉是組成鹽的其中一種元素，而鹽的化學名稱是氯化鈉。鈉亦是人體內的主要電解質，可天然存在或可透過食鹽及含鹽／鈉的調味料添加於食物中。鹽則是製作麵包的材料之一，主要用作增味、穩定酵母於麵糰的發酵程度、增加麵糰的強度和增加麵包的彈性，因此麵包內含有鈉質。



### 過量攝取鈉的壞處

鈉有助維持體液平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素。但是，進食過多的鈉或會增加患上高血壓的風險，而高血壓是心臟病、中風和腎衰竭的主因之一。根據中國居民膳食營養素參考攝入量資料，6至11歲兒童的每天建議鈉攝入量上限是1200至1900毫克。

### 挑選麵包時的小貼士

我們挑選麵包時，應留意其全面營養價值，特別是脂肪、鈉質及糖分。參考上文的報告，提子麥包及吞拿魚包在鈉及脂肪方面都屬較低的類別。另外，在購買預先包裝麵包時，可參閱其營養標籤，查看其脂肪、鈉及糖的含量，從而選擇較健康的。



### 其他健康早餐選擇

除麵包外，健康的穀物類還有很多選擇，如原味麥片、米粉、通粉。家長可配搭一些健康的蛋白質和蔬果作一頓營養均衡的早餐給學童，如瘦肉時菜米粉／通粉、提子乾配原味麥片及低脂肪奶。

**問：為甚麼腸仔包含有加工肉類，但平均的鈉含量卻跟白麵包一樣？**

**答：**這可能是由於大多腸仔包所用的麵包是甜餐包，而甜餐包的鈉含量均較白麵包低的原故。可是，這並不代表腸仔包和白麵包的營養價值相同，因為除了鈉質外，我們還要注意麵包的脂肪和糖的含量，而腸仔包的脂肪比白麵包高了差不多兩倍！長期進食脂肪過多的食物會引致肥胖，引起糖尿病、心臟病等慢性疾病。另一方面，腸仔屬於加工肉製品，被世界衛生組織歸類為第一級致癌物，現有足夠證據證明食用加工肉製品會導致人類患上大腸癌。

### 「學校午膳減鹽計劃」進展

為協助學童建立健康低鈉的飲食習慣，衛生署於 2017/18 學年推出了「學校午膳減鹽計劃」，旨在以循序漸進的方式減少學童午膳的平均鈉含量，目標是在十年內降至符合小學生每餐的鈉建議攝入量。

於 2018/19 學年，共有 12 間午膳供應商參與「學校午膳減鹽計劃」，為全港超過 490 間小學提供減鈉午膳餐款。至計劃推出以來，午膳供應商已向衛生署提交了約 1500 個減鈉午膳食譜。有關參與計劃的午膳供應商資料亦已上載至「健康飲食在校園」運動網站，供學校及家長參考。



為了評估「學校午膳減鹽計劃」的進度，衛生署於 2018 年初與食物環境衛生署食物安全中心合作進行「香港小學午膳營養素測試 2018」，抽查全港小學午膳樣本作營養分析。測試發現午膳平均鈉含量由 2013 年的 951 毫克下降至 818 毫克，減幅達 14%，亦符合「學校午膳減鹽計劃」循序漸進的目標。



我們鼓勵學校於選擇午膳供應商時，留意午膳供應商會否致力減低午膳的鈉含量（例如參加「學校午膳減鹽計劃」），一同為學童的長遠健康建立良好基礎。

### 「學校午膳供應商資料庫」更新

自小學推行全日制後，大部份學童均留校進食由午膳供應商提供的午膳餐款。因此，午膳供應商在推動學童健康飲食有著不可或缺的角色。同時，學校及家長對健康午膳的要求亦不斷提升。有見及此，衛生署於「健康飲食在校園」運動網站設立「學校午膳供應商資料庫」，以提供一個學校、家長及公眾均能輕易取得相關資訊的平台。資料庫內容包括供應商聲稱能否提供達衛生署《學生午膳營養指引》所定的營養標準。

「學校午膳供應商資料庫」已於 2019 年 1 月更新，歡迎老師及家長瀏覽。

