

《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

2021年3月號

今期內容：

- ◇ 在家抗疫之鹽篇
- ◇ 新版本專題網站小推介



防疫小知識 你我都不要識

活動預覽

4月

- ◇ 「開心『果』月」2021



在家抗疫之鹽篇

今期的鹽篇是《在家抗疫》的壓軸篇。鹽又名「氯化鈉」，是鈉的主要膳食來源，根據「健康飲食金字塔」的建議，跟油和糖一樣，應吃最少。



鹽（鈉）對身體的功效及影響

鈉屬礦物質之一，也是身體主要的電解質，有助維持體液平衡和細胞正常運作，但長期攝取過量鈉會導致高血壓，增加患上心血管疾病和腎病的風險。

每天建議攝取量

根據「中國居民膳食營養素參考攝入量（2013版）」的建議，以一位7歲學童為例，每天應攝取少於1500毫克鈉（約大半茶匙鹽），即每餐不多於500毫克鈉。

鹽分較高的食物

除了鹽，鈉亦隱藏於加工食品、醬料和調味料中，宜減少進食。

「減鹽」小貼士

想實踐低鈉飲食，除了減少進食加工和醃製食物，烹調時亦可減少用鹽和高鈉調味料，以下是一些小貼士：

- ✓ 以新鮮水果作小食，減少含添加鹽的零食（例如薯片、紫菜）
- ✓ 選擇新鮮或沒有預先調味的冷藏蔬菜、水果和肉類
- ✓ 以天然香草和香料（例如蔥、蒜頭、薑、香茅）醃肉和烹調，減少使用鹽和高鈉現成醬料
- ✓ 以新鮮蔬果（例如番茄、蘑菇、橙、檸檬）自製醬汁，減少使用罐頭湯
- ✓ 外出用膳或外賣時，宜選含較少醬汁的菜式（例如清蒸、焯、焗），要求走汁、少汁或醬汁另上和避免撈汁
- ✓ 進食時避免額外添加鹽、豉油、蠔油等調味料
- ✓ 閱讀和比較營養標籤，選擇低鈉（即每100克 / 毫升含不多於120毫克鈉）或鈉含量較低的產品



食物類別	例子
穀物類	即食麵、鹹餅乾
肉、魚、蛋及代替品	火腿、午餐肉、香腸、丸類、豬肉乾、煙三文魚、罐頭魚類、燒味、滷味、臘味、素肉、現成點心
蔬菜類	罐頭蔬菜（例如罐頭粟米、罐頭蘑菇）、醃製蔬菜（例如梅菜、雪菜、榨菜）、零食紫菜
水果類	涼果（例如檸檬乾、話梅）
醬料和調味料	魚露、照燒汁、瑞士汁、鹵水、豉油、蠔油、咖喱醬、海鮮醬、蝦醬、豆瓣醬
其他	罐頭湯、薄餅、薯片

新版本專題網站小推介



想輕鬆地獲得校園健康飲食資訊，「健康飲食在校園」運動專題網站內的「資源中心」(<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx>) 將會是你的好幫手！



「資源中心」的內容分為以下三個主題，現在就來逐一介紹吧！



健康飲食資訊

版面包含了不同的健康飲食資訊：

- 有關午餐
- 有關小食
- 水果與蔬菜
- 營養知識

學校點選題材後，便可快捷地瀏覽並下載單張、海報及小冊子等，以協助相關的教學用途。另外，我們提供多元化的資料庫供學校參閱，包括：

- 校園快訊
- 給爸媽的信
- 飲食小百科
- 社區營養服務資料庫
- 香港小學學童過重及肥胖率



宣傳短片

想觀看或重溫衛生署關於健康飲食專題的宣傳短片？只要按入「宣傳短片」，就一目了然啦！特別推介我們早前全新製作的「日日水果蔬菜 2 + 3」短片，當中提供不少日常外出及家中進食兩份水果和三份蔬菜的小貼士。歡迎透過電子平台將短片傳送給學生、同事、家人和朋友，一起分享健康飲食的樂趣。



其他

包括三個實用工具：

- 有「營」小食資料庫
- 營養資料查詢系統
- 營養資料標籤制度



在選擇預先包裝的食品時，可利用以上工具去辨識包裝上的營養標籤，了解其營養價值。另外，我們建議參考《學生小食營養指引》去選擇符合「適宜選擇」和「限量選擇」營養要求的小食進食。

我們會適時更新專題網站的內容，為大家帶來更多豐富的健康飲食資訊。約定你，專題網站見！



「健康飲食在校園」運動專題網站
資源中心

