

衛生教育展覽及資料中心 九龍尖沙咀九龍公園 S4 座 (彌敦道及海防道交界)

查詢電話：2377 9275 網址：[www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk)

開放時間：星期二、三、五及六 上午 8 時 45 分至下午 6 時 15 分

星期日 上午 11 時至下午 9 時正

星期一、四及公眾假期休息

### 封面特寫

## 推廣綠色殯葬

食物環境衛生署(食環署)致力推廣綠色殯葬，鼓勵市民採用更環保及可持續的方式處理先人骨灰，包括在海上或紀念花園撒放先人骨灰，並透過食環署年設立的「無盡思念」網站([www.memorial.gov.hk](http://www.memorial.gov.hk))，隨時隨地悼念摯愛逝者。市民可於該網站為逝者開設紀念網頁，上載文字、照片、錄像等，讓我們對至親的感情不斷延續下去。

綠色殯葬的推廣工作已初見成果，近年在香港採用綠色殯葬的個案逐步上升。自 2007 年至 2014 年，把先人骨灰撒海或撒放在紀念花園的個案總數約有 15,600 宗。在 2012 年至 2014 年期間增加了超過 25%，顯示市民越來越接受環保殯葬回歸自然的概念。此外，截至 2014 年，「無盡思念」網站已建立了 7,000 多個紀念網頁，點擊率超過 216 萬次，反映市民越來越支持網上追思服務，以代替燃燒香燭及冥鍊。

為加深青少年對綠色殯葬(包括紀念花園及海上撒放骨灰)的認識，以及鼓勵青少年認識及使用「無盡思念」網站追思服務，食環署轄下衛生教育展覽及資料中心(中心)分別於 2014 年及 2015 年為全港高中學生舉辦「綠色殯葬」海報設計比賽及「無盡思念」徵文比賽。比賽反應踴躍，我們喜見年青人支持推廣綠色殯葬及使用「無盡思念」網站。參賽作品除構圖豐富內容真摯感人外，亦充份表達綠色殯葬的主題。中心衷心感謝各位老師和同學對活動的參與及支持。中心已將上述比賽得獎作品上載到食環署網站(<http://www.fehd.gov.hk>) 及「無盡思念」網站([www.memorial.gov.hk](http://www.memorial.gov.hk))。中心誠意邀請大家瀏覽上述網頁，在欣賞各出色作品之餘，亦同時感受綠色殯葬回歸自然的意義。

Photo

## 專題介紹

### 健康飲食系列

#### 降低膳食中的鈉

##### 什麼是鈉？

提起鈉，大家或會即時聯想到食鹽。食鹽是一種名為氯化鈉的化合物，含有 40% 鈉和 60% 氯。換言之，每 1 克食鹽含 0.4 克(即 400 毫克)鈉。世界衛生組織建議一般成年人每日的鈉攝取量應少於 2000 毫克(即略少於一平茶匙食鹽；一平茶匙食鹽約重 5.8 克，含 2300 毫克鈉)。

##### 鈉的來源

除食鹽外，佐料及醬料是我們攝取鈉的主要來源，例如谷氨酸鈉（俗稱「味精」）、豉油、蠔油、湯精等。煙肉和香腸等罐頭及加工食品通常添加了鹽或含鈉的防腐劑，例如硝酸鈉和亞硝酸鈉等。鈉可能以食物添加劑的形式，存在於味道清淡的食物中，例如麵包、餅乾及穀類食物等。鈉亦天然存在於奶類、魚、蔬菜和食水等食物中，但分量不多。

表一：一些本地佐料和醬料的鈉含量

食物類別 (產品數目)	鈉含量平均值(範圍) (克以每 100 克或毫升計)	一般食用分量 (克或毫升)
食鹽 (16)	38.2 (33.9至39.2)	5
較低鈉的鹽 (6)	21.8 (13.6至25.3)	5
雞精粒 (12)	17.3 (13.3至23.6)	5
味精 (5)	12.3 (11.1至14.7)	0.5至1.0
生抽 (34)	6.6 (3.1至7.9)	5至15
蠔油 (20)	4.3 (2.1至5.7)	10至18

備註：各種佐料和醬料的鈉含量和一般食用分量資料，來自附於不同超級市場發售的一些產品上的營養標籤和食物標籤。

除以上佐料及醬料外，一些非特別帶鹹味的調味料，如茄汁及日式芥末，也有一定份量的鈉。所以在選購和食用調味料時，最好先閱讀產品上的營養標籤。

##### 鈉與健康

鈉是維持體內細胞外液和酸鹼平衡十分重要的礦物質，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素。有些人對鈉較為敏感，身體較容易貯存鈉。若在膳食中吸取過多的鈉，會增加患上高血壓的風險。高血壓若不及早診治，可引致心臟病、中風和腎衰竭等。

在健康飲食金字塔中，鹽位於金字塔頂層，即應該「吃最少」。以下是一些在不同情況下如何減少鹽攝取量的小貼士：

## 購物貼士

- 多買新鮮農作物及肉類，少買加工及預製食物(包括醃製的鹹菜)。此外，亦可選擇未經醃製和沒有預先調味的冷凍農作物及肉類。
- 購買預先包裝食物時要留意營養標籤，作出明智的選擇，尤其是要細閱營養標籤上所標示的鈉含量，選購鈉含量較低的產品。

## 煮食貼士

- 在配製食物時減少食譜建議的食鹽用量，改用香草及香料來調味 (例如蒜頭、薑、香茅、胡椒)或水果(例如檸檬和菠蘿)。
- 多用新鮮食材(例如用新鮮蕃茄代替蕃茄醬；用新鮮辣椒代替辣椒醬等)，少用含鈉的醬料和佐料。
- 自製鈉含量較低的上湯，做好後分成小包放進冰格待用。
- 烹調前先用水沖洗及／或浸泡醃製的鹹菜，以減低鈉的攝取量。
- 烹調食物時逐漸減少含鹽／鈉佐料和醬料的用量，讓味蕾慢慢適應清淡的口味。每兩星期調整含鹽／鈉佐料和醬料的用量一次，便能在不知不覺中改變口味，並且成為習慣。

## 外出用膳貼士

- 光顧承諾提供鹽分較低食物的食肆，例如加入了「食物安全『誠』諾」之「減鹽、糖、油，我做！」計劃和衛生署「有『營』食肆運動」的食肆。
- 點菜時選擇沒有醬料的菜式，或要求醬料另上。
- 要求食肆在配製食物時「少鹽」。
- 在額外添加鹽或佐料前先試味。

## 善用營養食材 減少用鹽

電飯煲蕃茄飯在網上熱爆，一整個蕃茄、少許調味料與已加水的米同煮，飯煮好後將蕃茄壓成蓉攪勻，即變成傳聞中的美食。

把一煲好吃的蕃茄飯說得如此誇張，不無道理。其實，蕃茄除了是營養豐富的食材，亦是很好用的天然調味料。蕃茄含大量谷氨酸，這種谷氨酸與味精一樣，為食物提供鮮味，所以電飯煲蕃茄飯不須怎樣調味，很多人都覺得美味無比。

純以天然食材調味，未必如想像中複雜困難。除了電飯煲蕃茄飯，製作有蕃茄的餸菜都可嘗試不放鹽。你亦可考慮配搭其他含谷氨酸的食材調味，如蘑菇、粟米粒、蜆肉等，豐富食物的味道，從而減少用鹽。

## 活動預告

### 2015 年 10 月至 11 月份 週末講座

逢星期六及日 下午 3 時 30 至 4 時 15 分 在中心地下演講廳舉行 檯查詢電話：2377 9275

3/10	星期六	預防禽流感	1/11	星期日	認識登革熱
4/10	星期日	認識日本腦炎	7/11	星期六	細菌性食物中毒
10/10	星期六	生化性及化學性食物中毒	8/11	星期日	防鼠秘笈 (商場篇)
11/10	星期日	防鼠秘笈 (家居篇)	14/11	星期六	營養標籤與兒童及青少年
17/10	星期六	營養標籤與長者	15/11	星期日	安全食用火鍋
18/10	星期日	安排喪禮及火葬事宜	21/11	星期六	食物安全五要點
24/10	星期六	安全食用沙律	22/11	星期日	預防手足口病
25/10	星期日	大廈常見的環境衛生問題	28/11	星期六	認識登革熱
31/10	星期六	認識日本腦炎	29/11	星期日	於海上及紀念花園撒放骨灰

## 義工服務頒獎典禮 2015

本中心於八月十六日(星期日) 舉行了「義工服務頒獎典禮 2015」，共頒發了 38 個「熱心服務」獎項、5 個「傑出服務」獎項及 19 個「長期服務」獎項，以表揚義工們在過去一年積極參與本中心的義工計劃，服務市民及協助推行各項衛生教育推廣活動。典禮完畢後，義工們更互相分享經驗。

**Photo**

## 義工招募

服務性質： 協助本中心推廣食物安全和環境衛生的訊息及舉辦活動

申請資格： 年滿十四歲或以上的香港居民(如申請者年齡少於十八歲，必須有家長或監護人同意。)

備註： 1. 一年內服務超過二十小時者，可獲得本中心義務工作證書。

2. 本活動可作香港青年獎勵計劃的金、銀、銅章級服務之考核。

如有興趣成為本中心義工，歡迎你們登入食環署網址下載申請表。

[www.fehd.gov.hk/tc\\_chi/forms/volunteer\\_scheme.html](http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/forms/volunteer_scheme.html)

**QR Code**