



衛生教育展覽及資料中心通訊

2013年7月
第十期

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

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 / 星期一、四及公眾假期休息

全新展覽區: 健康生活

為支持「家是香港」運動有關「清新香港」主題的活動, 本中心展覽廳一樓由六月起新增了一個有關健康生活的展覽區, 推廣健康生活模式, 讓市民獲得有關個人及環境衛生、均衡飲食及定時運動等信息, 應用在日常生活中, 令身體及生活都更健康。此外, 展覽區亦提供相關的單張或小冊子, 方便市民索取。



家HK
OUR HOME

有益身心運動的例子



吃最少

脂肪、油、鹽及糖類

吃適量

瘦肉、家禽類、魚類、蛋類、
豆類及奶類產品

吃多些

水果類、瓜類及蔬菜

吃最多

穀類、麵包、
飯、粉及麵

正確潔手方式

- 1 用清水把手弄濕
Wet hands with running water
- 2 使用梘液
Apply liquid soap
- 3 揉搓雙手最少20秒
Rub hands for at least 20 seconds
- 4 徹底沖洗雙手
Rinse hands thoroughly
- 5 用乾淨手巾或
抹手紙抹乾雙手
Dry hands with a clean towel
or a paper towel

資料來源: 衛生署網頁 http://www.chau.gov.hk/b5/info/exercise_04.htm

健康飲食金字塔

專題介紹

食物標籤及營養標籤

在本港出售的預先包裝食物，均必須根據相關法例附有“食物標籤”及“營養標籤”。市民在選購預先包裝食物時，如能清楚閱讀及了解有關標籤提供的資料，必定能做一個精明的消費者，作出適當及健康的選擇。

食物標籤

除獲得法例豁免或另有特別規定外，預先包裝食物須列出以下六種資料：

- 食物名稱
- 食物配料表
- 食物保質期



- 特別貯存方式或使用指示的陳述
- 製造商或包裝商的名稱及地址
- 食物的數量、重量或體積

食物添加劑

其中“食物配料表”所列出的資料更有助消費者了解食物中所使用的食物添加劑。食物添加劑是指在食物加工處理、包裝、運輸及貯存過程中，為達到某個技術目的而添加於食物內的天然或人工物質。例如防腐劑可用以抑制微生物生長；抗氧化劑可防止食物氧化；而甜味劑可加強食物的味道。

食物添加劑的技術作用均按其用途類別來劃分。食品法典委員會使用的用途類別共有下列的23種：

酸味劑	酸度調節劑	抗結劑	消泡劑	抗氧化劑	增體劑
色素	護色劑	乳化劑	乳化鹽	固化劑	增味劑
麵粉處理劑	發泡劑	膠凝劑	上光劑	水分保持劑	防腐劑
推進劑	膨脹劑	穩定劑	甜味劑	增稠劑	

許多食物添加劑都有特定名稱，這些名稱不少是冗長和複雜的。為方便消費者，食品法典委員會為食物添加劑編製了一套國際編碼系統，供國際間採用，以識別各種食物添加劑。而香港出售的預先包裝食物應根據法例在標籤上詳列所用的食物添加劑。食物標籤應列明食物添加劑的準確名稱(或編號)和用途類別。

法例規定的兩種標示食物添加劑的方式：



消費者如能有效利用有關的食物標籤，便可在作出適當的選擇，例如容易有過敏反應的人士（如哮喘病患者）可能會因攝入二氧化硫等某些食物防腐劑而出現過敏反應，因此在細閱標籤列明所使用的添加劑（包括防腐劑）後，便可決定有關食物是否適合自己食用。

營養標籤

根據現時的營養標籤制度，大部分預先包裝食物均附有營養標籤，除若干食品可能因不同的理由而獲得豁免遵從營養標籤規定，例如一些包裝面積細小的食品（例如盛載預先包裝食物的容器的總表面面積少於100平方厘米）。標籤制度涵蓋“營養標籤”和“營養聲稱”。營養標籤為消費者提供有關食物的營養素的數值資料，消費者可根據有關資料，選擇對自己健康有益的食物。而營養聲稱方面，為營養聲稱訂定特定條件，可統一各聲稱的意義，為消費者提供可靠的指標。舉例說，如產品要聲稱“低糖”，每100克/毫升食物應含不多於5克糖。

善用營養標籤選擇適當食物

預先包裝食物上的營養標籤會提供“1+7”營養資料，即能量和七種指定營養素——蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉的含量資料。此外，在預先包裝食物的食物標籤上及宣傳品中的營養聲稱，

如“低脂”、“無糖”和“低鈉”，亦會受到規管。

消費者可利用營養標籤及營養聲稱選擇三低（即低脂、低糖和低鈉）食物，亦可比較不同食物所含的營養成份的差異（如對人體生理工能有特別作用或影響的鈣、膽固醇等）。

閱讀營養標籤的三個簡易步驟：

步驟1 留意營養標籤上使用的食物參考量以每100克（或每100毫升）的食物標示

步驟2 一併閱讀能量和營養素含量以及食物參考量

（例子一）食物參考量相同，可直接比較有關產品

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g 每100克	
Carbohydrates/碳水化合物	62g/克
- Sugars/碳水化合物	2g/克

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g 每100克	
Carbohydrates/碳水化合物	62g/克
- Sugars/碳水化合物	8g/克

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

（例子二）產品以不同的食物參考量標示營養素數值

首先，你應根據相同的食用分量（例如100克食物）的脂肪含量，而不要作出直接的比較。

牌子A餅乾 (每食用分量50克，含有8克脂肪)	牌子B餅乾 (每食用分量35.5克，含有7克脂肪)
100克牌子A餅乾	100克牌子B餅乾
↓	↓
$\frac{100\text{克}}{50\text{克}} \times 8\text{克脂肪}$	$\frac{100\text{克}}{35.5\text{克}} \times 7\text{克脂肪}$
= 16克脂肪	= 20克脂肪

步驟3 參考營養素參考值百分比(如有)，查看食物中某種營養素含量的多寡

- 需要限制攝取的營養素
 - 例如總脂肪、飽和脂肪、鈉和糖
 - 應選擇營養素參考值百分比偏低的食物
- 攝取足夠對健康有益的營養素
 - 例如膳食纖維
 - 應選擇營養素參考值百分比偏高的食物

活動預告

2013年8月至11月份 週末講座

逢星期六及日下午3時30至4時15分在中心地下演講室舉行 查詢：2377 9275

3/8 星期六	預防手足口病	5/10 星期六	預防禽流感
4/8 星期日	認識登革熱	6/10 星期日	認識日本腦炎
10/8 星期六	細菌性食物中毒	12/10 星期六	生化性及化學性食物中毒
11/8 星期日	防鼠祕笈 (商場篇)	13/10 星期日	防鼠祕笈 (家居篇)
17/8 星期六	營養標籤與兒童及青少年	19/10 星期六	營養標籤與長者
18/8 星期日	細菌性食物中毒	20/10 星期日	生化性及化學性食物中毒
24/8 星期六	安全食用壽司魚生	26/10 星期六	安全食用壽司魚生
25/8 星期日	食物安全五要點	27/10 星期日	大廈常見的環境衛生問題
31/8 星期六	預防手足口病	2/11 星期六	預防手足口病
1/9 星期日	預防流感	3/11 星期日	認識登革熱
7/9 星期六	蚊患調查	9/11 星期六	細菌性食物中毒
8/9 星期日	病毒性食物中毒	10/11 星期日	防鼠祕笈 (商場篇)
14/9 星期六	如何使用捕鼠器及處理鼠屍	16/11 星期六	營養標籤與兒童及青少年
15/9 星期日	營養標籤與維持適當體重	17/11 星期日	細菌性食物中毒
21/9 星期六	病毒性食物中毒	23/11 星期六	安全食用火鍋
22/9 星期日	安全食用沙律	24/11 星期日	食物安全五要點
28/9 星期六	認識反式脂肪	30/11 星期六	預防手足口病
29/9 星期日	預防流感		

2013「健康生活」活動日

中心將於八月十八日(星期日)下午一時至六時舉辦“健康生活”活動日，希望透過活動，讓市民認識健康生活模式，並實踐於生活中。活動日將設有六個有關健康生活的攤位遊戲，歡迎市民一家大小齊齊參加。攤位遊戲的參加者更可獲贈精美紀念品。

即場免費
派發紀念品

家HK
OUR HOME



義工園地

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。

義工招募

如有興趣成為本中心義工，歡迎登入食環署網址下載申請表格。



www.fehd.gov.hk/tc_chi/forms/volunteer_scheme.html