



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)，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觀念。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鎚。

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)。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。



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。

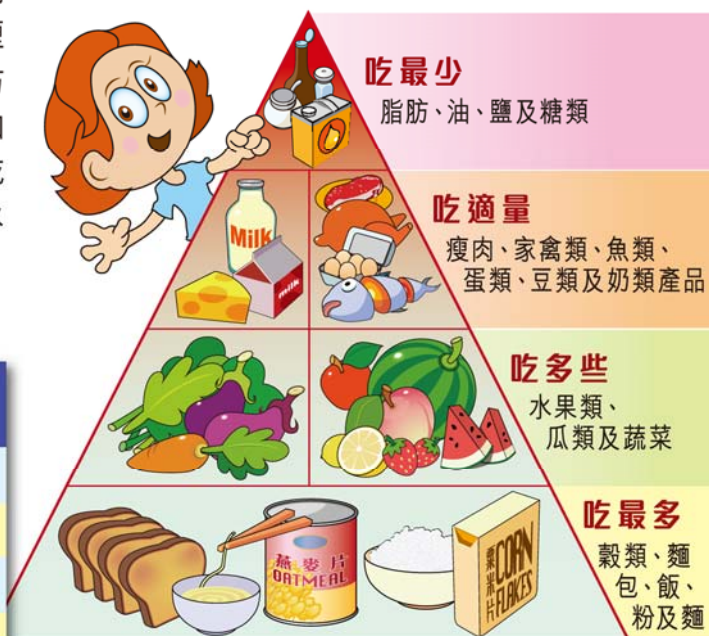


鈉與健康

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」。

健康飲食金字塔



註：每天應喝6至8杯流質飲品，如開水、清茶和清湯



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

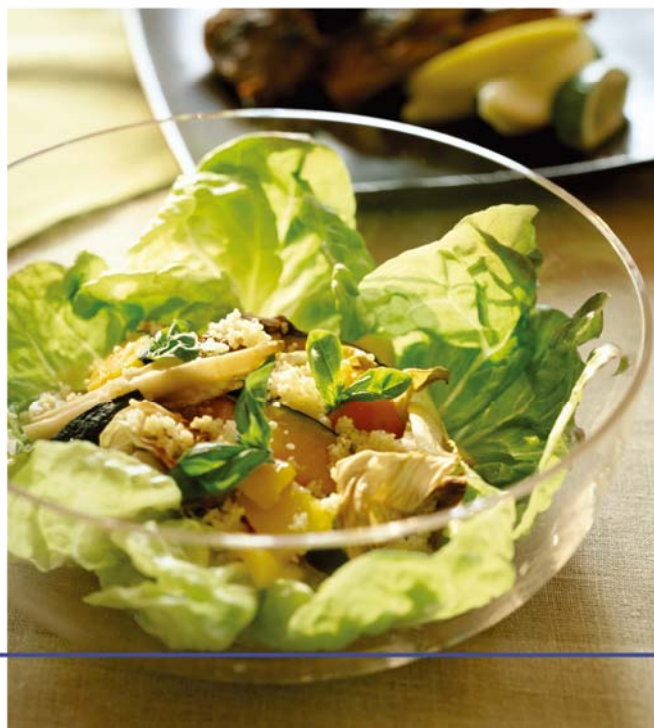
- 光顧承諾提供鹽分較低食物的食肆，例如加入了「食物安全『誠』諾」之「減鹽、糖、油，我做！」計劃和衛生署「有『營』食肆運動」的食肆。
- 點菜時選擇沒有醬料的菜式，或要求醬料另上。
- 要求食肆在配製食物時「少鹽」。
- 在額外添加鹽或佐料前先試味。

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分在中心地下演講室舉行 查詢：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	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。



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。

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