



衛生教育展覽及資料中心通訊

2015年12月
第十六期

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時正 / 星期一、四及公眾假期休息

最新消息

歷史建築物也 3D?

本中心位處九龍公園第S4座是前威菲路軍營一部分，屬一級歷史建築物。軍營建於1890年代，以曾出任英軍駐香港司令威菲路少將命名。1970年，威菲路軍營改建成九龍公園。第S4座為公園內現存四座殖民地式古典風格兵房之一，樓高兩層，其特色包括寬闊懸挑的屋簷、中式瓦片尖形屋頂及山牆。

最近，本中心入口處增設了一幅3D立體畫，參觀人士走到立體畫前找個合適位置；擺擺姿勢便能融入這歷史建築物，拍下照片留念。中心並提供自助數碼攝影機，供參觀者拍照後發送到個人電郵帳戶，簡單方便！



齊齊動手 保持衛生

免費入場

2016 活動日
Activity Day

活動日內容豐富，包括攤位遊戲、展覽、問答遊戲、舞台表演等節目。參加者既可加深認識食物、環境及個人衛生，又可獲贈精美紀念品，歡迎市民一家大小齊齊參加。

日期	時間	地點
1月17日	下午1時至5時	沙田排頭村遊樂場七人足球場
2月21日		中環遮打花園
3月6日		深水埗花墟公園七人足球場

專題介紹

健康飲食系列

降低膳食中的糖

食物中的糖

食物中的糖(包括單糖和雙糖)是簡單碳水化合物。有些糖天然存在於食物中(例如水果中的果糖、蜂蜜中的葡萄糖、以及奶類中的乳糖)，其他則是添加於食物中。含大量添加糖的食物包括糖果糕餅、蛋糕、酥皮糕點、餅乾、果汁飲料、濃縮果汁和碳酸飲料(俗稱汽水)等。糖有超過十多個名稱，例如紅糖、黃糖、高果糖玉米糖漿、麥芽糖漿、麥芽糖和糖蜜等。



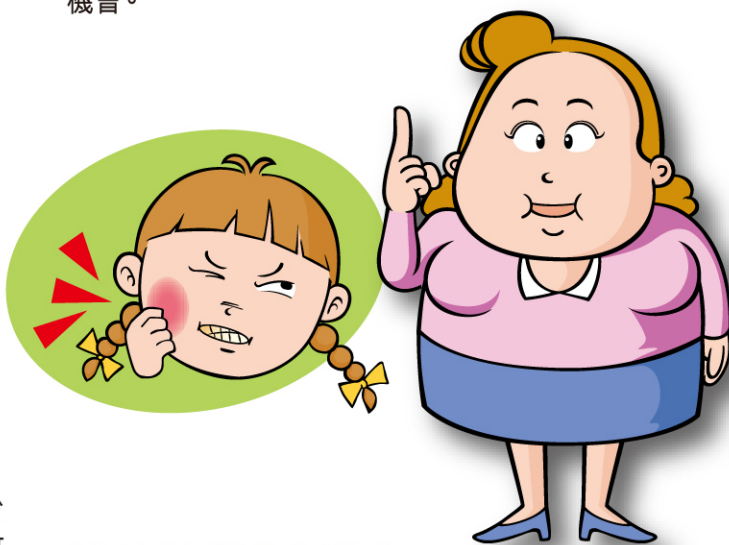
糖在食品加工中的作用

糖通常在食物製造和處理過程中或在餐桌上添加於食物中。添加了糖的食物和飲料變得有甜味，更為可口。此外，糖具有防腐的作用，以及改變食物的特性如黏度、質感、色澤等。



糖與健康

糖可為身體提供能量(1克糖提供4千卡能量)。葡萄糖是其中一種糖，可快速為腦部提供能量。進食過多糖可能令人攝入能量過剩，增加超重和患肥胖症的風險，從而增加患上心臟病和其他慢性非傳染病(包括某些癌症)的風險。經常過量攝入糖份亦會增加蛀牙機會。



糖的建議攝取量

世界衛生組織建議，糖份的攝取量應少於每日所需能量的10%。能量需要因人而異，受多項因素包括年齡、性別、體重及體力活動影響。以一個每日攝取2000千卡能量的人為例，每日糖份的攝取量應少於50克(約10粒方糖)。

每日攝取上限



減糖小貼士

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

購物貼士

- 細閱營養標籤上所標示的糖含量，選購糖含量較低的產品。
- 瀏覽食品成分資料庫，以便對各種食物的糖含量有大概的認識。

煮食貼士

- 烹調時使用量匙(例如茶匙)，以免在食物中添加太多糖。



- 減少在食譜中建議所用的糖分。如欲增加菜餚的甜味，可於煮食時加入水果(鮮果或乾果)或蔬菜(例如菠蘿、甜椒)。
- 選吃新鮮水果或無添加糖分的乾果(例如葡萄乾或杏脯肉)、蔬菜(例如玉米粒、櫻桃番茄、小胡蘿蔔、西芹等)來代替小食、甜品或甜食(例如糖果、巧克力、雪糕等)。
- 以低脂芝士及新鮮蔬菜(例如生菜、蕃茄或黃瓜)配麵包來代替果醬。
- 在派對或節慶聚會時，用蘇打水/有氣水和新鮮水果或果汁(例如蘇打水和檸檬片)自製果味汽水。



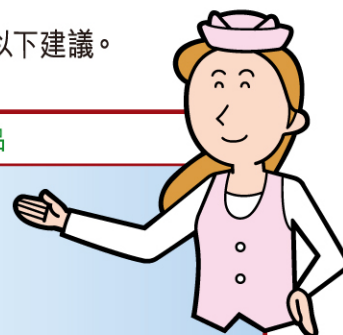
外出用膳貼士

- 光顧承諾提供糖分較低食物的食肆，例如加入「減鹽、糖、油，我做！」計劃的「食物安全『誠』諾」的承諾人和有「營」食肆運動的食肆。
- 出外用膳時，要求侍應把食物和糖/糖漿分開送上或要求「少糖」。
- 如覺得食物太鹹而需要止渴，與其點含糖飲品，不如要求清水或清茶。
- 選擇水果或以水果為主要材料的甜品。



慎選飲品貼士

- 飲用清水或清茶來代替汽水、加糖果汁及其他含糖飲品。
- 點選飲品時要求把糖漿/糖另外奉上或要求「少糖」。
- 選擇飲品時可考慮以下建議。



適宜選擇的飲品	限量選擇的飲品	少選為佳的飲品
- 低脂或脫脂奶 - 低糖豆漿 - 低糖飲品(例如低糖綠茶) - 低脂低糖3合1即溶飲品 - 健怡汽水	- 全脂牛奶或巧克力奶 - 豆漿 - 無添加糖分的果汁	- 加糖果汁 - 乳酪飲品 - 奶昔 - 汽水 - 運動飲品 - 紙包飲品(例如紙包檸檬茶或菊花茶) - 台式飲品(例如凍珍珠奶茶)



資料來源：衛生署

活動預告

2015年12月至2016年2月份週末講座

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

5/12 星期六	預防流感	23/1 星期六	安排喪禮及火葬事宜
6/12 星期日	蚊患調查	24/1 星期日	安全食用火鍋
12/12 星期六	病毒性食物中毒	30/1 星期六	大廈常見的環境衛生問題
13/12 星期日	如何使用捕鼠器及處理鼠屍	31/1 星期日	防鼠秘笈 (家居篇)
19/12 星期六	營養標籤與維持適當體重	6/2 星期六	安全食用火鍋
20/12 星期日	棺木概覽及網上追思	7/2 星期日	認識登革熱
27/12 星期六	安全食用火鍋	13/2 星期六	細菌性食物中毒
2/1 星期六	營養標籤與長者	14/2 星期日	防鼠秘笈 (商場篇)
3/1 星期日	預防禽流感	20/2 星期六	營養標籤與兒童及青少年
9/1 星期六	認識日本腦炎	21/2 星期日	安全食用火鍋
10/1 星期日	生化性及化學性食物中毒	27/2 星期六	食物安全五要點
16/1 星期六	防鼠秘笈 (家居篇)	28/2 星期日	預防手足口病
17/1 星期日	營養標籤與長者		

義工園地

義工招募

學習衛生知識 自身受惠 發揮服務精神 裨益社會

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。）



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。



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。

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