



衛生教育展覽及資料中心通訊

2017年11月
第二十二期

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

大型外展活動

免費入場
Free Admission

潔淨保健康

Keep Clean Be Healthy

2018 活動日

Activity Day

★ 禮品豐富, 歡迎齊來參與 ★
★ Free gifts to participants, come and join us ★



查詢電話 Enquiry: 2377 9275

14.1.2018(星期日Sun)

下午1時至5時 1:00 p.m. – 5:00 p.m.

九龍觀塘康寧道遊樂場

Hong Ning Road Recreation Ground,
Kwun Tong, Kowloon

4.2.2018(星期日Sun)

下午1時至5時 1:00 p.m. – 5:00 p.m.

香港筲箕灣愛秩序灣遊樂場

Aldrich Bay Playground,
Sau Kei Wan, Hong Kong

4.3.2018(星期日Sun)

下午1時至5時 1:00 p.m. – 5:00 p.m.

新界沙田沙田公園中央廣場及露天劇場

Main Plaza and Amphi Theatre of Sha Tin Park,
Sha Tin, New Territories

中心更新設施



本中心一樓展覽廳的“健康生活”角落設有甚受參觀人士歡迎的體檢設施, 包括量度身高、體重、脂肪及骨質密度的各種器材。本中心最近更換了新的量度血壓計, 讓參觀人士自行量度血壓。另外, 中心亦更新了一部聽覺測試遊戲供參觀人士使用。

在體檢設施附近有營養標籤資訊欄, 提醒大眾選購食物時要留意營養資料, 因應身體狀況明智地挑選食物。希望大家多注重身體狀況, 並適當地改善飲食習慣, 以保持身體健康。



(圖片由供應商提供)

專題介紹 健康飲食系列

降低膳食中的鈉（鹽）

鈉的來源

- 我們從膳食中攝取的鈉主要來自食鹽、含鈉的佐料及醬料，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、餅乾及穀類食物等均含有作抗結劑、酸度調節劑或膨脹劑用的碳酸鈉。
- 鈉亦天然存在於奶類、魚、蔬菜和食水等食物中，但分量不多。



1) 流汗後要補充鹽分？

事實 即使是在濕熱的天氣下流汗，也只會消耗微量的鹽分，因此無須刻意多吃鹽。如果在酷熱天氣下進行劇烈運動後，體內鹽分因大量排汗而消耗較多，大部分人也只須通過正常飲食便可得到補充，無須額外增加鹽的攝取量。你只需要多喝水來補充失去的水份。

2) 味道不鹹的醬料和佐料中沒有鈉？

事實 並非所有鈉含量高的食物都是鹹味的，因為加入其他配料(例如糖分)拌勻後可以中和鹽的味道。很多我們常用的醬料和佐料都含有很高的糖分。所以看清楚營養標籤，才能得悉各種醬料和佐料的鈉含量。



鈉的建議攝取量

世衛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（約重5.8克，含2300毫克鈉）才算是健康。



如何減鈉

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，要留意營養標籤上標示的鈉含量，選購鈉含量較低的產品。

煮食貼士

- 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。
- 在配製食物時減少食譜建議的食鹽用量，改用香草及香料(例如蒜頭、薑、香茅、胡椒)或水果(例如檸檬和菠蘿)來調味。
- 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。



本中心圖書館備有「活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套」，歡迎市民借用。



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。



活動預告

2017年11月—2018年2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

4/11 星期六	細菌性食物中毒	6/1 星期六	認識日本腦炎
5/11 星期日	認識登革熱	7/1 星期日	生化性及化學性食物中毒
11/11 星期六	於海上及紀念花園撒放骨灰	13/1 星期六	防鼠秘笈 (家居篇)
12/11 星期日	預防手足口病	14/1 星期日	營養標籤與長者
18/11 星期六	防鼠秘笈 (商場篇)	20/1 星期六	安排喪禮及火葬事宜
19/11 星期日	營養標籤與兒童及青少年	21/1 星期日	安全食用火鍋
25/11 星期六	安全食用火鍋	27/1 星期六	大廈常見的環境衛生問題
26/11 星期日	食物安全五要點	28/1 星期日	預防禽流感
2/12 星期六	預防流感	3/2 星期六	認識登革熱
3/12 星期日	蚊患調查	4/2 星期日	細菌性食物中毒
9/12 星期六	病毒性食物中毒	10/2 星期六	營養標籤與兒童及青少年
10/12 星期日	如何使用捕鼠器及處理鼠屍	11/2 星期日	食物安全五要點
16/12 星期六	營養標籤與維持適當體重	24/2 星期六	安全食用火鍋
17/12 星期日	棺木概覽及網上追思	25/2 星期日	防鼠秘笈 (商場篇)
23/12 星期六	安全食用沙律		
24/12 星期日	安全食用火鍋		
30/12 星期六	認識反式脂肪		
31/12 星期日	預防流感		

義工園地

義工服務頒獎典禮2017



本中心於八月二十日(星期日)舉行了「義工服務頒獎典禮2017」，共頒發了44個「熱心服務」獎、4個「傑出服務」獎及44個「長期服務」獎，以表揚義工們在過去一年積極參與本中心義工計劃服務市民，協助推行各項衛生教育推廣活動。在典禮後的聚餐中，義工們更熱情分享難忘的經驗及當中工作的滿足感。

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，歡迎登入食環署網址下載申請表格。



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