

食鹽多過你食麵 – 湯粉麵營養、熱量你要知！

近日，消費者委員會聯同食物安全中心（食安中心）測試了市面上食肆所售的亞洲風味湯粉麵，以及多款預先包裝的杯麵及碗麵，發現樣本普遍的鈉含量和能量值偏高。消費者若連同佐料、湯底一同吃下，鈉含量更有可能超出世界衛生組織（世衛）每日攝取限值，情況令人關注。

根據 2013 年世衛所發表的指南，建議成年人每天鈉攝取量應低於 2,000 毫克，即相等於一平茶匙（低於 5 克）的食鹽。兒童則應按照其能量需求，以成年人攝取量為本作適當下調。世衛指出，食用鹽是鈉的主要來源，尤其見於各類加工食品（火腿、香腸、乳酪、零食、即食麵等）及調味香料（醬油、魚露、精鹽等）。高鈉飲食習慣會導致血壓升高，增加患上心臟病和中風的風險。

有見及此，食安中心為了幫助消費者閱讀預先包裝食品上營養標籤（見下圖）的鈉含量，特意印製了「購物指南卡」（見下表），分辨「高鈉」及「低鈉」食品，以供消費者參考及作健康考量：

Nutrition Information 營養成份		
Per 100g / 每100克 <small>營養素參考值% / NRV%</small>		
Energy 能量	521kcal/千卡(2180kJ/千焦)	26%
Protein 蛋白質	6.5g/克	10.8%
Total Fat 總脂肪	30.4g/克	50.7%
Saturated Fat 飽和脂肪	11.8g/克	59%
Trans Fat 反式脂肪	0g/克	
Carbohydrates 碳水化合物	55.3g/克	18.4%
Sugars 糖	7.3g/克	
Dietary Fiber 膳食纖維	4.1g/克	16.4%
Sodium 鈉	400mg/毫克	20%

香港營養標籤示例

如何選擇較健康的食物			
查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。			
	什麼是高？ (少選)	什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克	3 克	1.5 克
糖	15 克	5 克	
鈉	600 毫克	120 毫克	

食物安全中心「購物指南卡」

作為擁有逾 50 年歷史、備受國際認可的獨立、非牟利檢測及認證機構，STC（香港標準及檢定中心）提供符合香港、中國內地、台灣、澳洲、美國、加拿大等地法規的營養標籤分析。除此以外，STC 亦能提供食品中添加剂、礦物質、維他命等成分的檢測服務。

如欲瞭解更多相關資訊，請與STC化學、食品及藥物部聯繫：

香港

電話：+852 2666 1839 / 2666 1878 / 2666 1833

傳真：+852 2663 1284

電郵：hkcfcd@stc.group

以上提供的資料是由香港標準及檢定中心及其成員機構從其認為準確的資料來源取得。該資料的發佈並沒有附載任何保證、聲明、促使或許可。香港標準及檢定中心及其成員機構不會就任何因使用或依賴該資料而產生的後果承擔任何法律責任。