

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

六成鹹味小食 含鈉偏高

南乳花生魷魚絲話梅多食無益



我們日常吃的小食有鹹有甜，甜食容易引致肥胖和蛀牙眾所周知，但鹹味小食對健康的影響卻往往被忽略。

鈉是一種人體所需的礦物質，適量攝取有助維持人體健康。但是，攝取過多鈉會增加患上高血壓的風險，而高血壓是罹患冠心病和中風的主要因素之一。

膳食中的鈉主要來自鹽。受歡迎的小食，如梳打餅、芝士餅、薯片、蝦片、花生、杏仁、魚蛋、魷魚絲、零食紫菜、快餐店碗仔翅，甚至入口不覺得很鹹的涼果如檸檬乾，大多數都暗藏鹽分。故此，本會聯同食物安全中心，測試本地鹹味小食的鈉含量。

測試樣本

食物安全中心於2008年9月，從超市、便利店及零售店搜集了80款常見的鹹味小食進行化驗，包括7類（共23種）食物，分別是：

- 14款鹹味餅乾（包括梳打餅、夾心餅、消化餅、威化餅和芝士餅）
- 17款脆片（包括薯片、蝦片/蝦條、米餅和脆烤粟米片）
- 15款果仁（包括花生、腰果、夏威夷果仁和杏仁）
- 19款肉類及海產製品（包括魚蛋、魚肉燒賣、魷魚絲、豬肉乾和牛肉乾）
- 9款涼果（包括陳皮、檸檬乾和話梅）
- 3款快餐店碗仔翅
- 3款零食紫菜

◆ 測試了80款鹹味小食，包括7類食物：餅乾、脆片、果仁、肉類及海產製品、涼果、快餐店碗仔翅和零食紫菜。近六成樣本的鈉含量偏高，每100克含鈉多於600毫克。

◆ 整體而言，涼果的鈉含量一般較其他小食類別高，以每100克食物（可食用部分）計，鈉含量最高的是1款話梅（含13,000毫克鈉）；雖然話梅的食用分量較小，但若進食該款話梅3粒，所攝取的鈉已達世衛和糧農組織建議的每日攝取限量（2,000毫克）近兩成。

◆ 另外，部分南乳花生和魷魚絲的鈉含量亦值得注意。以每100克食物計，一款南乳花生及一款魷魚絲的鈉含量分別為1,100毫克及1,900毫克，進食該兩樣本一包（南乳花生每包200克而魷魚絲每包102克），其鈉攝取量分別超過或接近每日攝取量的上限。

◆ 雖然快餐店碗仔翅的鈉含量不算太高，然而，如進食一款重320克的快餐店碗仔翅（鈉含量為每100克560毫克），便會攝取約1,792毫克鈉，約佔每日鈉攝取限量的九成。

◆ 此外，有兩成樣本的糖含量偏高；另近五成樣本的飽和脂肪含量偏高。

撮要

測試項目

所有樣本送交食物安全中心的食物研究化驗所，進行鈉含量、其他營養素（包括糖、反式脂肪、飽和脂肪、總脂肪）及能量的測試。同一產品可能因原材料、配方、製作過程等因素有別，使每批次或個別產品的營養素含量出現差異，尤其是散裝和在食肆烹調的食物，因此測試結果只反映所抽取樣本的營養素含量。

測試結果

表一至表三所列的測試結果以每100克樣本（可食用部分）計算。在實際生活中，消費者進食不同食物時的分量各有不同，因此表內亦列出各食物的每單位重量，例如一塊餅乾、一包花生，讓消費者按自己的食量計算食用某一食物樣本所攝取的營養素分量。換算數式如下：

$$\text{每單位樣本的營養素含量} = (\text{表列營養素含量} \div 100) \times \text{單位重量}$$

例如樣本#A1 一塊梳打餅的鈉含量 = $(570 \div 100) \times 6.0 = 34.2$ 毫克

一、鈉含量

每日鈉攝取限量

世界衛生組織（世衛）和聯合國糧食及農業組織（糧農組織）建議每人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克。

鈉含量偏高的食物

根據英國食物標準局（Food Standards Agency）的建議，每100克食物若含多於1.5克鹽（約600毫克鈉），即表示有關食物的鹽或鈉含量偏高，應少吃為佳。

是次測試以上述準則來評估本地鹹味小食鈉含量的情況。

測試顯示個別樣本的鈉含量偏高，若長期每日大量食用鈉含量高的產品，

攝取過量鈉會影響血壓

鈉的來源

鈉是一種礦物質，天然存在於大部分食物及飲用水。鈉最常見的形式為氯化鈉（sodium chloride），即鹽。

鹽是我們從飲食中攝取鈉的主要來源。鹽在食物中的應用已有悠久歷史，除了用來增加食物的味道，還可給予食物質感及保存食物。在保存食物方面，由於鹽能夠降低食物的水活性（water activity），從而抑制微生物的生長及繁殖，所以能達到防腐及延長保質期的目的。

1克鹽含393.4毫克鈉；如希望瞭解每克鹽大約含多少鈉，可以下列數式換算：

$$\text{鹽的重量} = \text{鈉的重量} \times 2.5$$

例如5克鹽（相當於1平茶匙）大約含2克鈉（即2,000毫克鈉）

鈉亦可以其他形式（如食物添加劑）添加於食物內，包括增味劑穀氨酸一鈉（俗稱味精，monosodium glutamate, MSG）及防腐劑硝酸鈉（sodium nitrate）等。

我們日常從飲食中攝取的鈉，大部分來自加工食物。以下列舉一般含較高鈉的食物：

- ✦ 快餐食物，例如薄餅；
- ✦ 加工肉類，例如火腿；
- ✦ 罐頭蔬菜；
- ✦ 芝士；
- ✦ 調味料，例如豉油及蠔油等。

另外，在烹調食物或在餐桌上添加的鹽，以及天然存在於食物中的鈉，亦佔飲食中鈉攝取量的一部分。



鈉在人體內的功能

鈉是人體內的主要礦物質，其主要功能包括調節體液及酸鹼值平衡、維持肌肉活動、協調神經傳導，以及幫助其他營養素的吸收。適量攝取鈉有助維持人體健康；然而，過量攝取或缺乏鈉有機會引致不良健康影響。

過量攝取鈉會增加高血壓風險

從膳食中攝取過量鈉會增加患上高血壓的風險。根據衛生署及香港大學的《2003至2004年人口住戶健康調查》，高血壓患者佔本港人口的比例為27.2%，即每10名15歲或以上的香港人，大約有3名為高血壓患者。高血壓是罹患冠心病及中風的主要風險因素之一，而心臟病現時為本港第二號殺手。

鈉的每日建議攝取限量

根據世衛的資料，有證據顯示每人每日攝取不多於1,700毫克鈉有助降低血壓。為預防心血管系統疾病，世衛和糧農組織建議每人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克，即5克鹽。攝取量涵蓋所有從膳食包括食物添加劑所攝取的鈉。



再加上從其他食物攝取的鈉或鹽，便有機會攝取過量的鈉，增加患上高血壓的風險。

鹹味餅乾——鈉含量參差

每100克食物計，各類餅乾的鈉含量如下：

梳打餅：由570毫克至670毫克。

夾心餅：由530毫克至750毫克。

消化餅：由350毫克至640毫克。

威化餅：由110毫克至360毫克。

芝士餅：兩個樣本分別為460毫克及970毫克。

鹹味餅乾樣本中，鈉含量偏高（即每100克食物含多於600毫克鈉）的有「雅樂思鄉村芝士餅乾」（#A14）、「太平格斯真正芝士夾心脆餅乾」（#A6）、「嘉頓芝麻梳打餅」（#A3）、「GULLON Digestive」（#A9）及「KRAFT RITZ Sandwich Cracker Cheese」（#A5）。當中，「雅樂思鄉村芝士餅乾」（#A14）的鈉含量最高，為每100克970毫克，如進食包裝上建議的一份食用分量（即35克，約6塊），便會攝取約340毫克鈉，佔每日鈉攝取限量的17%。

另外，樣本#A9則發現其鈉、糖、飽和脂肪均屬偏高。

脆片——蝦片/蝦條鈉含量偏高

以每100克食物計：

薯片：由370毫克至920毫克。

蝦片/蝦條：由620毫克至1,400毫克。

米餅：由450毫克至880毫克。

脆烤粟米片：由340毫克至620毫克。

整體而言，蝦片/蝦條的鈉含量偏高，以每100克食物計，全部樣本都多於600毫克鈉；其中「四洲紫菜風味脆蝦片」（#B11）的鈉含量是測試的脆片小食中最高的，為每100克1,400毫克，如進食一包（45克），便會攝取約630毫克鈉，佔每日鈉攝取限量的32%。而每100克「BOURBON Shrimp Chip」（#B9）含1,000毫克鈉，進食一包（65克）亦會攝取約650毫克鈉，同樣達每日鈉

從鹹味小食可能攝取鈉的情況

香港人進食鹹味小食的情況如何？從中攝取的鈉有多少？利用食物安全中心首次進行的「香港市民食物消費量調查」中，非連續兩天24小時膳食回顧法（下稱「食物消費量調查」）的初步結果，以及是次鹹味小食鈉含量的測試結果，便可估計有進食是次測試的鹹味小食種類的人，包括食用量一般及偏高人士，從中所攝取鈉的分量。「食物消費量調查」訪問了約5,000名20至84歲在港居住的人士，以面談及電話形式進行了2次訪問，瞭解被訪者進食食物的種類及分量。

評估方法

把檢測的各種鹹味小食的平均鈉含量（以23種食物分開計算），乘以「食物消費量調查」中進食該小食人士的一般食用量，便可計算出進食該小

食人士一般從中攝取鈉的分量，及約佔每日鈉攝取限量的百分比。至於食用量偏高人士的情況，可利用「食物消費量調查」中進食該小食食用量百分位第95位人士的食用量數據，同樣根據上述方法，估計進食該小食量偏高人士從中攝取鈉的情況。

食用量一般的人士

有進食不同鹹味小食的人士，以一般食用量計，每日從中攝取鈉分量最高的5種小食分別為話梅（每日從中攝取鈉973毫克）、碗仔翅（每日553毫克）、魚肉燒賣（每日448毫克）、牛肉乾（每日391毫克）及魷魚絲（每日308毫克）。

其中，話梅和碗仔翅食用量一般的人士，從該等食物攝取鈉的分量分別約佔每日鈉攝取限量的49%及28%。

話梅的平均鈉含量（每100克10,100毫克）較高，根據「食物消費量調查」的初步結果，有進食話梅的人士一般食用量是每日9.63克（以是次測試樣本的平均可食用部



推算香港人每日從鹹味小食攝取鈉的情況 (食用量一般的人士)

鹹味小食 [1]	檢測所得的 平均鈉含量 (毫克/100克) [2]	平均食用量 (克/日) [3]	每日從中 攝取的鈉 (毫克/日) [4]	攝取量約佔每日 鈉攝取限量的 百分比 [5]
話梅	10,100	9.63	973	49 %
碗仔翅	463	119.52 毫升#	553	28 %
魚肉燒賣	658	68.01	448	22 %
牛肉乾	1,467	26.63	391	20 %
魷魚絲	1,833	16.81	308	15 %

- 註** [1] 只包括鈉攝取量最高的頭五種鹹味小食。
 [2] 是次檢測所得的各種鹹味小食的平均鈉含量（以23種食物分開計算）。
 [3] 資料取自「食物消費量調查」的初步結果。表列為有進食該小食人士平均食用量的數據。
 # 假設100毫升碗仔翅的重量為100克。
 [4] 以檢測所得的各種鹹味小食的平均鈉含量，乘以進食該小食人士的平均食用量來計算。以話梅為例，每日從中攝取的鈉為 $(10,100 \div 100) \times 9.63 = 973$ 毫克。
 [5] 百分比以世衛和糧農組織建議的每日鈉攝取限量2,000毫克作基數計算。以話梅為例，每日攝取量是973毫克，約佔每日鈉攝取限量百分比為 $(973 \div 2,000) \times 100 = 49\%$

推算香港人每日從鹹味小食攝取鈉的情況 (食用量偏高的人士)

鹹味小食 [1]	檢測所得的 平均鈉含量 (毫克/100克) [2]	食用量 (克/日) [3]	每日從中 攝取的鈉 (毫克/日) [4]	攝取量約佔每日 鈉攝取限量的 百分比 [5]
話梅	10,100	27.50	2,778	139 %
魷魚絲	1,833	100.00	1,833	92 %
魚肉燒賣	658	168.00	1,105	55 %
牛肉乾	1,467	75.00	1,100	55 %
豬肉乾	1,343	70.00	940	47 %

- 註** [1] 只包括鈉攝取量最高的頭五種鹹味小食。
 [2] 參見上表。
 [3] 資料取自「食物消費量調查」的初步結果。表列為有進食該小食而食用量偏高的人士（即食用量百分位第95位）的數據。
 [4] 以檢測的各種鹹味小食的平均鈉含量，乘以進食該小食人士而食用量偏高的食用量來計算。以話梅為例，每日從中攝取的鈉為 $(10,100 \div 100) \times 27.5 = 2,778$ 毫克。
 [5] 百分比以世衛和糧農組織建議的每日鈉攝取限量2,000毫克作基數計算。以話梅為例，每日攝取量是2,778毫克，約佔每日鈉攝取限量百分比為 $(2,778 \div 2,000) \times 100 = 139\%$

分計，大約為10粒），而從中攝取的鈉分量已約佔每日鈉攝取限量的一半。

另外，由於有進食碗仔翅的人士進食該食物的分量較大（每日119.52毫升，大約1小碗），即使碗仔翅的平均鈉含量不是太高（每100克463毫克），較大的食用量可能導致從中攝取大量的鈉。因此消費者在進食鹹味小食時除要留意其鈉含量外，亦要注意食用分量，以避免攝取過量鈉。

食用量偏高的人士

至於有進食不同鹹味小食而食用量偏高的人士，每日從中攝取鈉分量最高的5種小食分別為話梅（每日從中攝取鈉2,778毫克）、魷魚絲（每日1,833毫克）、魚肉燒賣（每日1,105毫克）、牛肉乾（每日1,100毫克）及豬肉乾（每日940毫克）。

其中，根據「食物消費量調查」的初步結果，進食話梅量偏高人士每日進食話梅的分量是27.5克（以是次測試樣本的平均可食用部分計，大約為27粒），單從這種小食攝取鈉的分量已是每日鈉攝取限量的139%。若長期每日大量食用有關小食，有機會攝取過量的鈉，影響健康。

資料來源：食物安全中心

表一：餅乾和脆片的檢測結果

樣本 編號	產品名稱	產品重量 (克) [1]	每100克食物 (可食用部分)		
			鈉 (毫克) [3]	糖 (克) [4] [10]	反式脂肪 (克) [5]
梳打餅					
A1	四洲奶鹽梳打餅 FOUR SEAS Saline Crackers	200	570	0.72	0.032
A2	EDO Pack 芝麻梳打餅乾 EDO Pack Sesame Soda Crackers	100	590	0.44	0.042
A3	嘉頓芝麻梳打餅 Garden Sesame Saline	100	670 ▲	0.90	0.040
夾心餅					
A4	力士特濃芝士夾心餅 munchy's LEXUS The Sandwich Calcium Cracker Cheese Cream	250	530	17	0.18
A5	KRAFT RITZ Sandwich Cracker Cheese	118	610 ▲	15	0.11
A6	太平格斯真正芝士夾心脆餅乾 KRAFT Pacific Pic-6 Real Cheddar Cheese Sandwiches	36克 X 8	750 ▲	14	0.13
消化餅					
A7	FIRST CHOICE 香蔥芝麻燕麥消化餅 FIRST CHOICE Spring Onion & Sesame Oat Digestive Biscuits	220	350	15	0.20
A8	麥維他消化餅 McVitie's Digestive	270	600	16	0.087
A9	GULLON Digestive	400	640 ▲	17	0.074
威化餅					
A10	Loacker Napolitaner Hazelnut Cream Filled Wafer Cubes	250	110	25	0
A11	嘉頓迷你忌廉威化花生味 Garden Mini Cream Wafers Peanut Flavoured	34	160	20	0.86
A12	EDO Pack 花生威化餅 EDO Pack Peanut Wafer	172	360	23	0.092
芝士餅					
A13	EDO Pack 芝士餅 EDO Pack Cheese Cracker	197	460	7.8	0.33
A14	雅樂思鄉村芝士餅乾 ARNOTT'S Country Cheese	250	970 ▲	6.3	0.37
薯片					
B1	品客洋芋片(香濃起司口味) Pringles Creamy Cheese Potato Crisps	170	370	2.8	0.16
B2	Lay's Stax Sour Cream & Onion Great Tasting Potato Crisps	155.9	480	3.1	0.40
B3	卡樂B薄餅味薯片 Calbee Pizza Flavoured Potato Chips	50	490	3.7	0.14
B4	珍珍薯片蕃茄味 JACK'n JILL Potato Chips Tomato Flavour	60	490	4.0	0.18
B5	BOURBON Potato Chips Ring Pepper Salt	41	510	0.77	0.15
B6	WALKERS Baked Salt & Vinegar Flavour	37.5	920 ▲	5.8	0.020
蝦片/蝦條					
B7	快樂農心辣鮮蝦條 Nong Shim Spicy Shrimp Snack	90	620 ▲	4.2	0.090
B8	卡樂B和風醬汁味蝦條 Calbee Japanese Okonomiyaki Prawn Crackers	90	940 ▲	4.9	0.074
B9	BOURBON Shrimp Chip	65	1,000 ▲	8.5	1.4
B10	明輝印尼蝦片印尼咖喱風味 Brilliant Indonesian Shrimp Chips Curry Flavoured	80	1,100 ▲	8.4	0.18
B11	四洲紫菜風味脆蝦片 Four Seas Seaweed Flavour Prawn Chips	45	1,400 ▲	7.9	0.11
米餅					
B12	TOPVALU Soy Sauce Flavored Rice Cracker	175	450	1.2	0
B13	無印良品米菓 Soy Sauce Fried Rice Cracker	110	720 ▲	10	0.23
B14	旺旺厚燒海苔米餅 Want Want Seaweed Rice Crackers	160	880 ▲	11	0.081
脆烤粟米片					
B15	GARDEN of EATIN' Nacho Cheese All Natural Tortilla Chips	255	340	1.7	0.068
B16	Doritos Spicy Nacho	198.4	570	2.3	0.14
B17	真樂脆粟米片 - 燒烤味 Chacho's BBQ Bonanza Tortilla Corn Chips	80	620 ▲	4.1	0.066

註

- [1] 表列重量或數量為食品包裝標籤上所示的資料。
*：散裝樣本，表列重量由食物安全中心量度。

[2] 表列的鈉、糖、反式脂肪、飽和脂肪、總脂肪含量和能量以每100克食物(可食用部分)計算，如欲計算每單位重量的營養素含量，可作以下換算：
每單位樣本的營養素含量 = (表列營養素含量÷100)×每單位重量，例如 #A1 每單位重量的鈉含量 = (570÷100)×6.0=34.2毫克，如此類推。

[3] 表列為鈉的含量，如欲計算每100克食物大約的鹽含量可作以下換算：每100克食物的鹽含量 = 表列鈉含量×2.5。世衛和糧農組織建議每日鈉攝取限量為2,000毫克，相等於5克鹽。
▲：根據英國食物標準局的建議，每100克食物若含多於1.5克鹽(約600毫克鈉)，即表示鹽或鈉的含量屬偏高。
- [4] 指果糖、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖的總和。世衛和糧農組織建議每日游離糖攝取量應少於人體每日所需能量的10%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其游離糖的每日攝取限量為50克。

[5] 指C1 4:1 T(9-trans)、C1 6:1 T(9-trans)、C1 8:1 T(total)、C1 8:2 TT(9,12-trans)、C1 8:2 T(9-cis,12-trans)、C1 8:2 T(9-trans,12-cis)、C20:1 T(11-trans)及C22:1 T(13-trans)的總和。世衛和糧農組織建議每日反式脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的1%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其反式脂肪的每日攝取限量約為2.2克。

[6] 指C4:0、C6:0、C8:0、C10:0、C12:0、C14:0、C15:0、C16:0、C17:0、C18:0、C20:0、C22:0及C24:0的總和。世衛和糧農組織建議每日飽和脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的10%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其飽和脂肪的每日攝取限量約為20克。

[7] 包括飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪、磷脂、固醇等。世衛和糧農組織建議每日的總脂肪攝取量應為每日能量攝取量的15-30%。以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其總脂肪的每日攝取限量約為60克。

部分) 檢出的含量 [2]			每單位重量 (克) [9]
飽和脂肪 (克) [6] [10]	總脂肪 (克) [7]	能量 (千卡) [8]	
5.3	12	420	6.0 (每塊)
7.9	17	460	5.0 (每塊)
9.3	16	450	5.6 (每塊)
14	32	540	11 (每塊)
18	28	510	9.2 (每塊)
12	24	490	6.5 (每塊)
10	26	500	10 (每塊)
10	20	470	8.5 (每塊)
9.1	21	470	15 (每塊)
18	26	510	3.6 (每塊)
11	27	520	3.7 (每塊)
9.8	23	490	9.3 (每塊)
14	30	530	4.1 (每塊)
7.6	17	450	5.5 (每塊)
12	38	560	180 (每筒)
2.9	29	500	160 (每筒)
13	33	530	51 (每包)
16	35	540	61 (每包)
16	33	530	44 (每包)
0.96	7.6	390	38 (每包)
8.5	24	480	93 (每包)
9.6	22	480	90 (每包)
6.5	24	500	70 (每包)
2.1	26	500	84 (每包)
12	31	530	43 (每包)
0.30	0.9	370	170 (每包)
6.5	27	510	110 (每包)
6.5	16	440	9.4 (每塊)
2.4	24	480	260 (每包)
3.5	28	510	200 (每包)
9.9	28	490	81 (每包)

[8] 指以總脂肪、蛋白質及碳水化合物含量，乘以其相關的換算系數(即脂肪每克9千卡；蛋白質每克4千卡；碳水化合物每克4千卡)的總和。能量的需要按年齡、性別、體重及活動量而定。一個體重56公斤及有中度體力活動量的18歲至49歲的一般女性每日需要約2,000千卡能量；而男性則約2,700千卡。

[9] 按食品的每個單位(例如每塊或每包)由食物安全中心量度，與標籤上所示的重量可能會有些微差異。每單位重量只作參考，消費者可按自己進食的分量來評估個別營養素的攝取量。

[10] 紫色：根據英國食物標準局的建議，每100克食物若含多於15克糖，即表示糖的含量屬偏高；若含多於5克飽和脂肪，則表示飽和脂肪的含量屬偏高。

鹹味餅乾



脆片



表二：果仁、肉類及海產製品的檢測結果

樣本編號	產品名稱	每100克食物 (可食用部分)			
		產品重量 (克) [1]	鈉 (毫克) [3]	糖 (克) [4] [10]	反式脂肪 (克) [5]
花生					
C1	華園霹靂果仁魚皮花生 WAH YUEN Thunder Nuts Cladded Peanut	94	180	11	0.010
C2	開心牌鹽焗花生(整粒裝) Handsome Salted Peanuts (Whole Kernels)	185	230	5.7	0.024
C3	FIRST CHOICE 美味の選 南乳花生 FIRST CHOICE Nam Yue Peanut	100	440	6.0	0.029
C4	醒目牌脆皮花生 WIZARD Crunchy Peanut	35	530	9.3	0.074
C5	PLANTERS Dry Roasted Peanuts	226	610 ▲	6.4	0.016
C6	零食新世代南乳花生 Nam Yue Peanuts	200	1,100 ▲	6.7	0.015
腰果					
C7	特选盐焗腰果 N.O.1 Salted Cashewnuts	128	140	7.0	0.029
C8	CAMEL 鹽焗腰果 CAMEL Roasted Salted Cashews	40	230	7.8	0.030
C9	蝴蝶牌金香腰果 Butterfly Brand Dry Roasted Cashews	85	370	13	0.024
夏威夷果仁					
C10	MAUNA LOA Dry Roasted Macadamias with Sea Salt	32	350	3.9	0.013
C11	SUNCOAST GOLD Abalone Flavour Macadamias Nuts	125	370	4.5	0.017
C12	HAMAKUA PLANTATIONS Garlic Onion Flavor Island Onion Macadamia Nuts	128	410	4.0	0.013
杏仁					
C13	FERIDIES Almonds Salted	255.15	60	4.1	0.036
C14	日式鹽焗杏仁	35	360	4.9	0.023
C15	BLUE DIAMOND Smokehouse Almonds	150	610 ▲	3.6	0.044
魚蛋					
D1	OK便利店咖喱魚蛋（九龍九龍城馬頭圍邨洋葵樓）	108*(一份六件)	650 ▲	2.8	0
D2	津味雲吞麵勁辣魚蛋（九龍旺角花園街）	58.4*(一份八件)	710 ▲	2.0	0.077
D3	7-ELEVEN龍鳳茶樓咖喱魚蛋 Curry Fish Ball	210	750 ▲	3.7	0
D4	香港仔四海魚蛋咖喱魚蛋 Curry Fish Ball	200	750 ▲	4.0	0.021
D5	7-ELEVEN便利店咖喱魚蛋（九龍九龍城馬頭圍邨洋葵樓）	80*(一份五件)	840 ▲	3.8	0
魚肉燒賣（不包括外加的醬油）					
D6	鴻福堂杞子燒賣（九龍太子地鐵站）	84*(一份六件)	530	2.2	0.018
D7	香港仔四海魚蛋魚肉燒賣 Fish Meat Shao Mai	135	600	3.2	0.036
D8	龍津風味美食店魚肉燒賣（九龍旺角旺角道寶安大樓）	70*(一份五件)	610 ▲	1.6	0.028
D9	公仔好味點心魚蓉燒賣 DOLL EATWELL DIM SUM Fish Shao Mai	20 件	730 ▲	2.4	0.021
D10	淘大魚肉燒賣 AMOY Fish Shaomai	260	820 ▲	5.9	0.015
魷魚絲					
D11	時興隆金龜嘜魷魚絲 LADYBIRD BRAND Dried Seasoned Cuttlefish	27	1,800 ▲	0	0
D12	華園魷魚絲 WAH YUEN Sliced Cuttlefish	30	1,800 ▲	41	0
D13	MARUESU Soft Smoked Squid	102	1,900 ▲	20	0
豬肉乾					
D14	美珍香原味豬肉乾 BEE CHENG HIANG（銅鑼灣怡和街）	視乎購買量	930 ▲	32	0.018
D15	華園沙爹豬肉片 WAH YUEN Sate Sliced Pork	70	1,500 ▲	39	0.017
D16	黑橋牌炭烤肉乾 Black Bridge BBQ Pork Jerky	110	1,600 ▲	37	0
牛肉乾					
D17	優の良品五香牛肉乾 A JI ICHIBAN Seasoned Beef（新界荃灣港鐵站）	視乎購買量	1,400 ▲	33	0.014
D18	自然派沙爹牛肉乾 NATURAL IS BEST Satay Dried Beef	60	1,400 ▲	35	0.021
D19	JACK LINK'S Peppered Beef Jerky	25	1,600 ▲	26	0
<div><div>註</div><div>[1] - [10] 參見表一。</div></div>					

檢出的含量 [2]			每單位重量 (克) [9]
飽和脂肪 (克) [6] [10]	總脂肪 (克) [7]	能量 (千卡) [8]	
6.0	29	500	95 (每包)
9.4	43	560	190 (每罐)
8.6	43	560	100 (每包)
12	40	560	36 (每包)
5.6	45	570	230 (每瓶)
9.6	44	550	180 (每包)
10	44	590	130 (每包)
9.6	47	610	41 (每包)
8.2	40	570	84 (每包)
12	75	740	33 (每包)
12	71	720	130 (每罐)
12	68	690	130 (每罐)
4.4	51	590	260 (每罐)
3.9	48	570	30 (每包)
4.5	53	610	150 (每罐)
0.33	1.2	100	18 (每件)
2.5	7.3	160	7.3 (每件)
0.22	1.6	91	19 (每件)
0.45	3.9	110	13 (每件)
0.32	1.6	100	16 (每件)
4.4	12	240	14 (每件)
6.4	16	280	10 (每件)
4.7	13	270	14 (每件)
3.3	8.4	180	12 (每件)
3.9	9.7	200	13 (每件)
1.0	3.1	310	26 (每包)
0.097	1.4	300	31 (每包)
0.32	1.6	240	100 (每包)
2.8	7.9	350	58 (每塊)
2.7	8.9	370	70 (每包)
1.5	4.2	330	110 (每包)
1.7	6.0	320	33 (每塊)
1.5	5.0	350	62 (每包)
0.56	2.8	280	26 (每包)

果仁



肉類及海產製品



攝取限量三成。

另外，鈉含量偏高的薯片、米餅和脆烤粟米片有「WALKERS Baked Salt & Vinegar Flavour」(#B6)、「旺旺厚燒海苔米餅」(#B14)、「無印良品米菓」(#B13)及「真樂脆粟米片一燒烤味」(#B17)。

果仁——一個南乳花生樣本吃一包已超出鈉攝取限量

以每100克食物計：

花生：由180毫克至1,100毫克。

腰果：由140毫克至370毫克。

夏威夷果仁：由350毫克至410毫克。

杏仁：由60毫克至610毫克。

果仁樣本中，鈉含量偏高的有「零食新世代南乳花生」(#C6)、「PLANTERS Dry Roasted Peanuts」(#C5)及「BLUE DIAMOND Smokehouse Almonds」(#C15)。可能因為配方和製作方法不同，花生樣本間的鈉含量差距頗大，當中以「零食新世代南乳花生」

表三：涼果、快餐店碗仔翅和零食紫菜的檢測結果

樣本編號	產品名稱	每100克食物 (可食用部分) 檢出的含量 [2]				
		產品重量 (克) [1]	鈉 (毫克) [3]	糖 (克) [4] [10]	反式脂肪 (克) [5]	飽和脂肪 (克) [6]
陳皮						
E1	EDO Pack 江戸御品 清香陳皮 EDO Pack Sweet Preserved Orange Peel	75	6,700 ▲	4.7	0	0.063
E2	品味一番九製陳皮 Nine Preserved Chen Pi	85	7,300 ▲	6.5	0	0.032
E3	佳寶牌九製陳皮 Ka Po Preserved Mandarin Peel	30	7,600 ▲	4.5	0	0.025
檸檬乾						
E4	名菓物語薄荷檸檬	100	1,100 ▲	62	0	0.012
E5	鯉魚門紹香園檸檬王子（鑽石山荷李活廣場百佳）	視乎購買量	1,600 ▲	47	0	0.018
E6	優の良品特製檸檬條 A JI ICHIBAN Thai Lemon Slices（新界荃灣港鐵站）	視乎購買量	6,400 ▲	2.7	0	0.040
話梅						
E7	天和幸福果子話梅 Isky Plums Pleasant Fruit Sweet & Sour	25	7,300 ▲	5.7	0	0.033
E8	加寶牌九制話梅 Ka Po Preserved Plum	20	10,000 ▲	1.8	0	0.089
E9	優の良品九製話梅 A JI ICHIBAN Preserved Sweet Plum（九龍鑽石山荷里活廣場）	視乎購買量	13,000 ▲	7.2	0	0.036
快餐店碗仔翅						
F1	大快活碗仔翅（九龍旺角花園街鴻威大廈）	340 *	370	0.86	0	0.30
F2	美心MX碗仔翅（九龍旺角西洋菜南街友誠商業中心）	310 *	460	1.1	0	0.043
F3	大家樂碗仔翅（九龍旺角西洋菜南街友誠商業中心）	320 *	560	1.2	0	0.18
零食紫菜						
G1	四洲紫菜(原味) FOUR SEAS Seaweed (Original Flavour)	50	1,500 ▲	6.7	0	0.87
G2	時興隆味付海苔 Seasoned Seaweed	100	1,500 ▲	6.0	0	0.89
G3	EDO Pack 即食鹽燒紫菜泡菜風	20	1,700 ▲	0.27	0.12	4.9
註 [1] - [10] 參見表一。						

註 [1] - [10] 參見表一。

肉類及海產製品



(#C6) 最高，每100克含1,100毫克鈉，如進食一包(200克)，便會攝取約2,200毫克鈉，是每日鈉攝取限量的110%，故消費者宜適量進食，以免攝取過量鈉。

肉類及海產製品——一包魷魚絲樣本鈉含量接近2,000毫克

以每100克食物計：

魚蛋：由650毫克至840毫克。

魚肉燒賣：由530毫克至820毫克。

魷魚絲：由1,800毫克至1,900毫克。

豬肉乾：由930毫克至1,600毫克。

牛肉乾：由1,400毫克至1,600毫克。

肉類及海產製品小食樣本的鈉含量

普遍偏高，大部分多於每100克600毫克。

其中，魷魚絲樣本「MARUESU Soft Smoked Squid」(#D13)的鈉含量最高，為每100克1,900毫克，如進食一包(102克)便會攝取

總脂肪 (克) [7]	能量 (千卡) [8]	每單位重量 (克) [9]
1.0	87	75 (每包)
1.2	56	86 (每瓶)
0.9	66	30 (每包)
1.4	270	139 (每240毫升量杯)
1.2	210	135 (每240毫升量杯)
1.0	79	80 (每240毫升量杯)
1.0	130	0.76 (每粒的可食用部分)
2.0	120	1.4 (每粒的可食用部分)
1.5	100	0.88 (每粒的可食用部分)
1.3	35	340 (每碗)
微量	18	310 (每碗)
0.3	41	320 (每碗)
4.2	270	0.24 (每塊)
3.6	280	0.21 (每塊)
34	440	0.34 (每塊)

約1,938毫克鈉，接近每日鈉攝取限量，若加上從其他食物攝取的鈉或鹽，很容易便攝取過量的鈉。

涼果——鈉含量遠超其他小食

以每100克食物計：

陳皮：由6,700毫克至7,600毫克。

檸檬乾：由1,100毫克至6,400毫克。

話梅：由7,300毫克至13,000毫克。

有些涼果在製作時會加入鹽，一般作用是防腐及提供鹹味。是次測試的全部涼果樣本的鈉含量都多於每100克600毫克，而整體涼果的鈉含量亦遠高於其他食物類別。

其中，「優の良品九製話梅」(#E9)的鈉含量最高，為每100克13,000毫克，如進食一粒(可食用部分重0.88克)，便會攝取

涼果



約114毫克鈉，約佔每日鈉攝取限量的6%。不過，一般人每次進食話梅可能不只一粒，假若每日進食3粒是次檢測到鈉含量最高的話梅，其攝取的鈉便佔每日鈉攝取限量近兩成。

快餐店碗仔翅——一款樣本吃一碗已接近鈉攝取限量的九成

三款快餐店碗仔翅樣本的鈉含量雖然都少於每100克600毫克(由370毫克至560毫克)，然而，進食一碗(320克)「大家樂碗仔翅」(#F3)(鈉含量為每100克560毫克)，便會攝取約1,792毫克鈉，接近每日鈉攝取限量的九成。

零食紫菜——鈉含量偏高

全部零食紫菜樣本的鈉含量都偏高，達每100克1,500毫克至1,700毫克。其中「EDO Pack即食鹽燒紫菜泡菜風」(#G3)的鈉含量為每100克1,700毫克，如進食一包(20克)，便會攝取約340毫克鈉，佔每日鈉攝取限量的17%。

快餐店碗仔翅



零食紫菜



二、其他營養素的含量 部分涼果暗藏高糖

某些樣本除含有較高鈉外，亦含較高糖分。糖為身體提供能量但並無其他營養價值。進食過多糖可能會令人攝取過多能量，從而增加超重和患肥胖症的風險。經常攝取過量的糖亦會導致蛀牙。

兩個檸檬乾樣本的糖分較高，分別是「名菓物語薄荷檸檬」(#E4)及「鯉園門紹香園檸檬王子」(#E5)，以每100克計，兩者除了含超過1,000毫克鈉外，還分別含62克及47克糖，即表示食物中超過或接近一半是糖。因此消費者在進食有關小食時未必感覺很鹹，這可能是由於它們含大量糖分所致。

根據英國食物標準局的建議，每100克食物若含多於15克糖，即表示有關食物的糖含量偏高。參考上述建議，是次測試中兩成樣本的糖含量偏高。

部分蝦片的反式脂肪和餅乾的飽和脂肪含量需注意

反式脂肪與飽和脂肪同樣會增加血液內「壞膽固醇」(即低密度脂蛋白膽固醇)的含量，而反式脂肪的進一步禍害是同時減少血液內「好膽固醇」(即高密度脂蛋白膽固醇)的含量，因而增加罹患冠心病的風險。世衛和糧農組織建議，反式脂肪及飽和脂肪的攝取量分別應少於人體每日所需能量的1%及10%。以每日攝取2,000千卡能量的人為例，每日的反式脂肪及飽和脂肪攝取量分別應約少於2.2克及20克。

反式脂肪方面，以每100克計，蝦片樣本「BOURBON Shrimp Chip」(#B9)的含量較高(1.4克)，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，進食一包(65克)，便攝取了約0.9克反式脂肪，佔每日反式脂肪攝取限量的41%。

至於飽和脂肪方面，以每100克計，兩個餅乾樣本的含量較高，分別是夾心餅樣本「KRAFT RITZ Sandwich Cracker Cheese」

(#A5)及威化餅樣本「Locker Napolitaner Hazelnut Cream Filled Wafer Cubes」(#A10)，含量均為18克。一個每日攝取2,000千卡能量的人，進食有關夾心餅(118克)或威化餅(250克)一包，所攝取的飽和脂肪分量分別約佔每日攝取限量的106%及225%。

根據英國食物標準局的建議，每100克食物若含多於5克飽和脂肪，即表示有關食物的飽和脂肪含量偏高。參考上述建議，近五成樣本的飽和脂肪含量偏高。

食安中心的營養資料查詢系統

為了讓消費者在選擇食物時能作出有益健康的選擇，食物安全中心在其網頁上建立了營養資料查詢系統，包羅一般常見食物的營養資料，包括食物的鈉含量，消費者亦可使用與資料庫相連的食物營養計算器計算從食物中攝取的鈉及其他營養素分量。

總結

這次測試的80個鹹味小食樣本中，近六成(46個)的鈉含量偏高，每100克多於600毫克。長期每日大量進食這些小食，再加上從其他食物攝取的鈉或鹽，便有機會攝取過量的鈉，增加患上高血壓的風險。而即使某些小食的鈉含量不太高，消費者亦應注意其食用量，避免從中攝取大量的鈉。

另外，測試發現同類型小食中不同牌子樣本間的鈉含量最高與最低可以差別很大，例如杏仁、花生、檸檬乾等，反映在製造過程中，減少食物內的鈉含量是切實可行的，關鍵在於業界是否願意減少使用鹽或含鈉配料。

為了健康着想，消費者在選購食物時，除要留意標籤上的鈉含量外，亦應注意其他營養素，特別是糖及脂肪(包括反式脂肪及飽和脂肪)的含量。

給消費者的建議

◇ 保持均衡飲食，多吃新鮮蔬菜和水

果，以代替鹹味小食。平時亦應減少進食鈉或鹽含量較高的食物，以及其他加工食品，如罐頭食品及醃製食品等。

◇ 可參考預先包裝食物的營養標籤上的資料，選擇較低鈉(或鹽)、低糖和低脂的食物。

◇ 在烹調食物時減少使用鹽和高鈉或高鹽分的調味醬料(例如豉油)，並可嘗試以其他方法烹煮食物，例如：以瘦肉熬製上湯令食物倍添鮮味；以天然調味料如薑、蒜、胡椒、辣椒、花椒、八角等香料增添食物的味道。

◇ 在進食時宜先試味，避免慣性添加餐桌鹽或調味醬料。

給業界的建議

◇ 減少在食物中使用鹽及含鈉配料。

◇ 正確標籤食物成分，確保食物標籤所提供的資料無誤，包括營養素含量和聲稱。

◇ 多提供有利消費者健康的食物選擇。

廠商意見

「EDO Pack芝麻梳打餅乾」(#A2)、「EDO Pack花生威化餅」(#A12)、「EDO Pack芝士餅」(#A13)及「EDO Pack江戶御品清香陳皮」(#E1)代理商表示由於性質關係，#A2、#A12、#A13標籤的鈉含量與產品的鈉含量可能有±40%的差異；代理商又表示#E1的標籤不正確，已從零售商收回產品並重新印貼正確標籤。

「力士特濃芝士夾心餅」(#A4)生產商表示，產品於去年8月更改了配方，但沒有更新包裝，故營養標籤上為舊配方的資料；而本會的測試樣本為附有舊標籤的新配方產品。生產商稱較早前已給產品更換了新包裝，現於市面出售的產品的營養標籤所載為新配方的資料，鈉含量為每100克428毫克。

「FIRST CHOICE 香蔥芝麻燕麥消化

本港對鈉的標籤規定

明年7月起預先包裝食物必須加上營養標籤

《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂:關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》(下稱《修訂規例》)已於去年5月28日獲立法會通過。

《修訂規例》規定,由2010年7月1日起,除某些獲豁免的食物外,所有預先包裝食物都必須加上營養標籤,標示能量及7種營養素的含量,包括鈉、蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及糖。

能量及營養素含量須按食物每100克或毫升、每個包裝(如每包裝內只含一個食用分量)或每一食用分量(如包裝上已註明食用分量的數目及大小)來標示。

有關規例將有助消費者作出有依據的食物選擇,鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品,以及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。



部分樣本附有營養標籤。

有關鈉含量聲稱的條件

在營養標籤上標示鈉的含量時,如每100克或毫升食物內含不多於5毫克鈉,可標示為「0毫克鈉」。

至於在包裝上標示有關鈉的營養素含量聲稱時,無論是固體或液體的食物,須符合下列條件:

(1)「低鈉(low sodium)」:每100克或毫升含不超過120毫克鈉;

(2)「很低鈉(very low sodium)」:每100克或毫升含不超過40毫克鈉;及

(3)「不含鈉(no sodium)」:每100克或毫升含不超過5毫克鈉。

食物如以「鹽」作任何營養聲稱時,其限量跟以「鈉」作出相關聲稱相同,例如聲稱「低鹽(low salt)」的食物每100克或毫升不得含超過120毫克鈉。

是次測試樣本的標籤情況

是次測試樣本中有67款為預先包裝食物,其中42款(約63%)有標示鈉含量。兩個樣本「Loacker Napolitaner Hazelnut Cream Filled Wafer Cubes」(#A10)及「FERIDIES Almonds Salted」(#C13)的鈉含量不超過每100克120毫克,符合修訂規例下「低鈉」/「低鹽」的要求。然而,沒有樣本在產品中附有「低鈉」、「低鹽」或相關的聲稱。

NUTRITION INFORMATION 營養資料			
SERVINGS PER PACKAGE ABOUT 本包裝含食用份量			3
SERVING SIZE 每一份量			28g克
		AVG QUANTITY PER SERVING 平均每一份量	AVG QUANTITY PER 100g克
ENERGY 能量	672KJ千焦	2402KJ千焦	
PROTEIN 蛋白質	4.28g克	15.33g克	
FAT, TOTAL 脂肪, 總和	12.9g克	46.35g克	
-SATURATED FAT 飽和脂肪	2.56g克	9.157g克	
-TRANS FAT 反式脂肪	0.0g克	0.0g克	
CHOLESTEROL 膽固醇	0.0mg毫克	0.0mg毫克	
CARBOHYDRATE, TOTAL 碳水化合物, 總和	9.15g克	32.69g克	
-SUGAR 糖	3.86g克	13.86g克	
DIETARY FIBRE 食物纖維	0.84g克	3.06g克	
SODIUM 鈉	96mg毫克	344mg毫克	
CALCIUM 鈣	12.6mg毫克	45mg毫克	

餅」(#A7)及「FIRST CHOICE 美味的選南乳花生」(#C3)零售商表示現正為#A7更換新的營養資料標籤,短期內亦會為#C3加上營養標籤。

「卡樂B和風醬汁味蝦條」(#B8)生產商表示,產品於去年12月更換了新配方。

「開心牌鹽焗花生(整粒裝)」(#C2)生產商表示,花生本身的含糖量會受不同批次、地域、土質和天氣影響,產品生產過程中沒加入任何糖分。生產商稱產品的糖含量為每100克1.2克。

「CAMEL 鹽焗腰果」(#C8)生產商表示,根據生產配方,產品的鈉含量為0.2%。

「SUNCOAST GOLD Abalone Flavour Macadamias Nuts」(#C11)生產商表示,本會的測試結果與產品標籤相若;因為是天然產品,出現些少差別是可以預計的,季節變化會影響批次間的糖、碳水化合物和其他營養素的含量。

「BLUE DIAMOND Smokehouse Almonds」(#C15)代理商表示,本會的測試結果在產品的容忍限範圍內。

「OK便利店」表示全線分店的咖喱魚蛋(#D1)已於去年10月更換了供應商。

「7-ELEVEN」表示就「龍鳳茶樓咖喱魚蛋」(#D3)和在其分店製作的咖喱魚蛋

(#D5),本會的測試結果所得的鈉含量比其委託的化驗所測試結果高40%。

「香港仔四海魚蛋魚肉燒賣」(#D7)生產商表示產品的配方已於去年11月開始作出調整,本會的檢測結果未必反映現於市面出售的產品的鈉含量。

「美心MX」表示其碗仔翅(#F2)的鈉含量低於本會的測試結果。

「大家樂」表示曾委託化驗所對其售賣的碗仔翅(#F3)進行化驗,顯示鈉含量為每100克413.4毫克,相信與本會結果的差別是與樣本與樣本間的差異有關。