

# 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，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

# 雞粉/魚露/雞汁



我喜歡下廚，因家人喜歡吃中餐，所以不時都會入廚「炒兩味」。受家人的口味影響，小時候經常吃的蠔油雞翼、蒸肉餅等，調味料會下得很重手。現在吃得較清淡，烹調所用的油、鹽、糖都會較少，有時亦用到味道較濃的雞湯，但會盡量少用。

鄧麗欣

開門七件事，柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，代表日常生活的必需品。走入廚房，必定找到的是調味料。大多數調味料入口很鹹，令人口渴，究竟調味料有多鹹？鈉含量多高？可以有較健康的選擇嗎？答案其實就在產品包裝的營養標籤上。

本會搜羅市面有售的5類調味料：醬油、雞粉、雞汁、魚粉及魚露，檢視包裝標示的鈉和糖含量及相關資料，比較鈉及糖含量的高低，幫助消費者揀選較健康的調味料。檢視結果發現有多款醬油、雞粉、雞汁及魚露的鈉含量偏高，部分並含高糖分，與此同時，也發現當中有較低鈉的選擇。



# 醬油鈉含量高 慎防過量攝取

## 研究樣本

是次市場研究涵蓋5類調味料，分別是醬油、雞粉、雞汁、魚粉及魚露，共搜集了65款附有營養標籤的產品，檢視包裝標示的鈉和糖含量及其他相關資料。

樣本包括3款雞汁、1款魚粉、8款雞粉、10款魚露、19款生抽及醬油、4款減鹽醬油、9款老抽、6款蒸魚豉油及5款甜豉油。醬油樣本數量佔超市同類貨品的比例約一半，而雞粉、雞汁、魚粉及魚露的樣本數量佔超市同類貨品的比例超過8成。

## 鈉的來源和功用

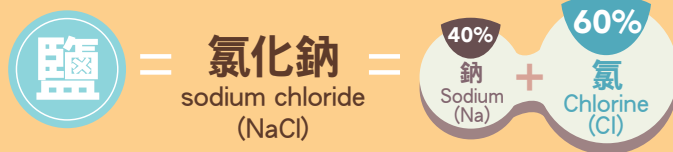
鈉 (sodium, Na) 是一種礦物質，天然存在於大部分食物以及飲用水中。人體需要適量的鈉，其主要功能是調節體液及酸鹼值平衡，維持肌肉活動，協調神經傳導，以及幫助其他營養素的吸收。適量攝取鈉有助維持人體健康，但過量攝取或缺乏鈉有機會引致不良的健康影響。

鈉跟鹽是不一樣的。食鹽，即氯化鈉 (sodium chloride, NaCl) 是在食物中的鈉最常見的存在形式，其他形式包括：碳酸氫鈉 (sodium carbonate, 蘇打粉)、硝酸鈉 (sodium nitrite, 防腐劑)、鈹甲酸鈉 (sodium benzoate, 防腐劑) 等等。

鹽由鈉 (sodium, Na) 和氯 (chlorine, Cl) 組成。以重量計算，鹽含有約40%的鈉和60%的氯，1克鹽含393.4毫克鈉。

鹽是我們從飲食中攝取鈉的主要來源。鹽的用途廣泛，可增加食物的味道，使食物更有質感，亦能降低食物的水活性 (water activity)，從而抑制微生物的生長及繁殖，達到防腐及延長保質期的目的。

## 鈉 ≠ 鹽



5 克鹽 (相當於 1 平茶匙) 大約含 2 克鈉 (即 2,000 毫克鈉)

健康的成年人  
每日應攝入少於  
**2,000毫克鈉=1平茶匙鹽**

圖一：0-15 歲的嬰孩及兒童的每日參考鈉攝入量



參考資料來源：中國營養學會中國居民膳食營養素參考攝入量 2013 年版。



## 鈉的每日攝取限量及其影響

世界衛生組織（世衛）建議健康的成人（16歲或以上）每日攝入少於2,000毫克的鈉，即約1平茶匙（5克）的鹽，有助防止高血壓並降低心血管疾病、中風和冠心病的風險。世衛亦建議根據2-15歲兒童的能量需要量而調整每日攝入鈉的分量，有助控制血壓。

6個月以下嬰兒的腎功能尚未完全發展，不可食用任何調味料。根據中國營養學會的《嬰兒餵養指南》，純母乳或配方奶餵養已能滿足6個月以下嬰兒的全部營養需要。

6個月至1歲的嬰兒的味覺比成人敏銳得多，大部分食物如蛋、奶、肉和魚及飲用水本身已含有鈉質，食物天然的味道已足夠刺激嬰兒的味覺，所以不應額外加入任何調味料。

1-3歲小孩的食物亦應盡量避免加入調味料。健康的膳食習慣應由嬰孩時期開始培養，若果從小開始吃濃味的食物，長大後會偏好多鹽多糖的食物，不均衡的飲食會增加患上營養不良和各種非傳染性的長期疾病，包括肥胖、糖尿病、心臟病、中風和癌症等等的風險。家長可選用一些有獨特味道的蔬果和香料作配料，例如：薑、蔥、蒜、菠蘿、番茄、黑胡椒、奇異果等等。另外，亦可選擇一些採用香草浸製的食用油去烹調食物。



雞汁



魚粉



雞粉



表一：較常應用於調味料中與鈉相關的食物添加劑

食物添加劑 國際編碼	中文名稱	英文名稱	技術用途的例子
201	山梨酸鈉	Sodium sorbate	防腐劑
211	苯甲酸鈉	Sodium benzoate	防腐劑
262 (i)	乙酸钠	Sodium acetate	防腐劑、酸度調節劑
331	檸檬酸鈉類	Sodium citrates	酸度調節劑、乳化劑
364 (i)	丁二酸一鈉/琥珀酸一鈉	Monosodium succinate	增味劑、酸度調節劑
364 (ii)	丁二酸二鈉/琥珀酸二鈉	Disodium succinate	增味劑、酸度調節劑
621	穀氨酸一鈉	Monosodium glutamate	增味劑
627	5'-鳥苷酸二鈉	Disodium 5'-guanylate	增味劑
631	5'-肌苷酸二鈉	Disodium 5'-inosinate	增味劑
635	5'-核糖核苷酸二鈉	Disodium 5'-ribonucleotides	增味劑

參考資料來源：食品法典委員會的食物添加劑國際編碼系統及食品安全中心的食物添加劑消費者指南。

根據中國居民膳食營養素參考攝入量的資料，4-15歲兒童的預防非傳染性慢性病的建議鈉攝入量（Proposed intakes for preventing non-communicable chronic disease, PI-NCD）是1,200至2,200毫克（見圖一）。如果兒童長期攝入的分量超過有關上限，便會影響健康，增加患上非傳染性慢性病的風險。

的調節和保質期的延長等。以魚露為例，食品法典委員會的《魚露標準》列明魚露是一種半透明、不混濁、除了鹽結晶外無其他沉澱物、有鹹味及魚鮮味的液體調味料。傳統發酵製造的魚露是把魚混合食鹽，放置在蓋好的食物缸內進行發酵不少於6個月，之後會加入鹽水再繼續發酵而成。標準列明100毫升魚露中，鹽含量不可少於20克，即鈉含量不可少於8克（8,000毫克）。

## 調味料中的鈉

根據食品安全中心的統計數字，調味料及醬汁包括鹽是香港市民從食品中攝取鈉的首要來源。調味料產品的鈉含量受多個不同因素影響，包括製造過程、味道







表二：市面部分雞汁、魚粉、雞粉及魚露的營養標籤檢視結果

編號 [1] [2]	牌子	產品名稱	標示淨 容量 / 淨重量	標示 原產地	食物營養標籤的標示 (以每100克或毫升計算) [3] [4]			與鈉相關的成分 [8]
					鈉 (毫克)[5]	鹽 (平茶匙) [6]	糖 (克)[7]	
雞汁 (每100克平均含有7,644毫克鈉)								
1	家樂牌 <b>Knorr</b>	鮮味雞汁 Chicken Liquid Concentrate	240克	中國	7,210		5.4 ◇	鹽、E621、E635
2	美味棧 <b>Yummy House</b>	濃縮鮮雞汁 Chicken Stock	430克	中國	7,542		6.8	鹽、E621、E631、E635
3	史雲生 <b>Swanson</b>	調味雞汁 Concentrated Chicken Stock	270克	中國	8,181		9.3 ◆	鹽、E621、E627、E631
魚粉 (每100克平均含有550毫克鈉)								
4	大澳老友記 <b>Tai O Lo Yau Kee</b>	大地魚粉 Plaice Powder	130克	香港	550		0.0	—
雞粉 (每100克平均含有16,980毫克鈉)								
5	御品皇 <b>Yu Pin King</b>	雞粉 Chicken Powder	273克	中國	12,378		10.6	鹽、E621、E627、E631
6	佳之選 <b>Select</b>	雞粉 Chicken Powder	273克	中國	13,543		5.6	鹽、E621、E627、E631
7	家樂牌 <b>Knorr</b>	清涼雞粉 No MSG Added Chicken Powder	273克	中國	15,394		7.5	鹽、E635
8	李錦記 <b>Lee Kum Kee</b>	鮮味雞粉 Chicken Bouillon Powder	273克	美國	15,740		10.0	鹽、E621、E627、E631
9	家樂牌 <b>Knorr</b>	雞粉 Chicken Powder	120克	中國	16,807		6.3	鹽、E621、E631、E635
10	特惠牌 <b>Sure Buy</b>	雞粉 Chicken Powder	1,000克	中國	19,140		0.0 ◇	鹽、E621、E627、E631
11	香江陳記 <b>Hong Kong Chan Kee</b>	廚師雞粉調味料 Chef Chicken Flavour Powder	1,000克	中國	21,240		16.0 ◆	鹽、E364(ii)、E621、E635
12	壽桃 <b>Sau Tao</b>	鮑魚雞粉 Abalone Chicken Powder Seasoning	575克	中國	21,600		16.0 ◆	鹽、E621、E627、E631
魚露 (每100毫升平均含有8,996毫克鈉)								
13	富國 <b>Sasco</b>	白飯魚魚露 Super Fish Sauce	265毫升	越南	6,780		0.5	鹽、E621
14	泰好 <b>Thai Heritage</b>	特級魚露 Fish Sauce	200毫升 (245克)	泰國	7,037		0.0 ◇	鹽、E621
15	肥兒標 <b>Healthy Boy Brand</b>	鮮魚露 Thai Fish Sauce	250毫升	泰國	7,066		6.7	鹽
16	廣新 <b>Kwong Sun</b>	泰國金裝魚露 Thai Fish Sauce	200毫升	泰國	7,933		0.0 ◇	鹽
17	金泰 <b>Kam Thai</b>	魚露 Fish Extract	200毫升	泰國	8,000		8.2	鹽
18	芭貼 <b>Platip</b>	魚露 Fish Sauce	750毫升	泰國	9,347		2.7	鹽、E635
19	三蟹嘜 <b>Three Crabs Brand</b>	頭遍魚露 Premium First Extract Fish Sauce	300毫升	香港	10,126		8.5 ◆	鹽
20	金廚 <b>JK Foods</b>	頭抽魚露 First Extract Fish Sauce	720毫升	泰國	10,133		0.0 ◇	鹽
21	素麗 <b>Suree</b>	原味魚露 Fish Sauce	295毫升 (342克)	泰國	11,558		0.0 ◇	鹽
22	鳳球嘜 <b>Phoenix Earth</b>	魚露 Fish Sauce	750毫升	中國	11,975		0.5	鹽

- 註 [1] 表中所有資料根據本會在今年6月初至7月底在市面上抽樣搜集的樣本所得或由生產商/代理商提供，資料只宜作參考之用，消費者購買前應看清楚產品上的營養標籤，或向相關的生產商或代理商查詢清楚。
- [2] 相同類別的樣本以每100克樣本內鈉含量的多寡排序，含量越低排次越高（排次相同的樣本，則按樣本中文牌子及名稱的筆劃順序排列）。
- [3] 表列營養素含量為樣本包裝上的資料或根據包裝上的資料而換算得出的數據。如樣本沒有標示每100克或毫升的營養素含量，表列數據乃根據樣本包裝上食用量的資料，以下列算式計算出來：每100克或毫升的營養素含量 = 每份食用量的營養素含量 × 100 ÷ 每份食用量的淨重量或淨容量。假設每份食用量的淨容量是15毫升，每份食用量的鈉含量是800毫克，每100毫升的鈉含量 = 800毫克 × 100 ÷ 15毫升 = 5,333毫克。
- [4] 以每100克樣本計，◇：糖含量在是次的樣本中最低；◆：糖含量在是次的樣本中最高。如該類別的調味料只得一個樣本，則不會標示。
- [5] 世衛建議每個健康的成年人（≥16歲）每日鈉的攝入量應少於2,000毫克。
- [6] 將每100克或毫升樣本所含的鈉（毫克）換算成每100克或毫升樣本含多少平茶匙的鹽。1克鹽含393.4毫克鈉，5克鹽相當於1平茶匙鹽。表示1平茶匙鹽；表示0.5平茶匙鹽（≥0.25平茶匙進位為0.5平茶匙計算，≥0.75平茶匙進位為1平茶匙計算）。
- [7] 每人每日游離糖的攝入量應少於總能量攝入量的10%，以一個每日攝入2,000大卡（Calorie, Cal）總能量的健康成年人計算，每人每日游離糖的攝入量應少於50克。
- [8] 表列成分為樣本包裝上的資料。食物添加劑以英文列出或以E編號順序排列，詳細資料請參閱文中表一。—：沒有。

### 我喜歡吃炆煮的餸

菜，例如栗子炆雞，因炆煮會令食物更入味，但因為怕胖，所以不會經常吃。平常都食得清淡，例如蒸水蛋、炒青菜等，但間中也會一嘗辛辣的食物。



### 調味料中與鈉相關的食物添加劑

除了鹽外，鈉亦可以其他形式存在於食物內，例如食物添加劑，它們亦是飲食中攝取鈉的來源之一，而營養標籤上鈉的數值是該食品所含鈉之總和。表一列出10種較常應用於調味料中與鈉相關的食物添加劑的資料，其中最常見又為人熟悉的是味精〔穀氨酸鈉 Monosodium glutamate (MSG)〕。這些食物添加劑在食物中的功用包括防腐、調節酸度、增加鮮味等，但調味料製造商應使用可達到效果的最低分量，並遵照法律規定使用，以免額外增加食物中的鈉含量。

### 雞粉樣本的鈉含量最高 次為魚露、雞汁

表二至表四列出的市場調查結果以每100毫升或克樣本的鈉含量為單位。在5類調味料樣本中，鈉含量最高的類別為雞粉，最低為魚粉。

健康的成年人每日應攝入少於2,000

毫克鈉（約5克或1平茶匙鹽），以每日三餐計算，每餐平均應攝取不多於667毫克的鈉，即是不多於三分之一平茶匙的鹽。不過過往一些本地研究報告指出，香港成年人的鹽分攝取量平均每日達10克，較世衛建議每日攝取限量的5克超標一倍。

以鈉含量最高的類別為例，調查數據顯示每100克雞粉的鈉含量平均達到16,980毫克，食用12克雞粉已超過每日的鈉建議攝取量。這組別中鈉含量最高的樣本是「壽桃」鮑魚雞粉（#12），高達21,600毫克，亦為是次調查的全部樣本中最高的，其次是「香江陳記」廚師雞粉調味料（#11），達到21,240毫克。

含量最低的類別為魚粉，唯一的樣本「大澳老友記」大地魚粉（#4）每100克含550毫克鈉，亦為是次調查的所有樣本中最低。相比之下，食用364克魚粉才超過每日的鈉建議攝取限量。

除雞粉以外，魚露樣本所含的鈉含量也屬高，平均達到8,996毫克，最高的是「鳳球嘜」魚露（#22），鈉含量達

到11,975毫克，其次是「素麗」原味魚露（#21），鈉含量達到11,558毫克。

雞汁樣本的鈉含量也不容忽視，鈉含量平均達到7,644毫克，最高的樣本是「史雲生」調味雞汁（#3）。

以最常見的生抽和醬油為例，樣本每100毫升平均含有7,113毫克鈉，即1平茶匙生抽/醬油約含356毫克鈉，是每日攝取上限的18%，看似分量不多，但若再加上從其他食物攝取的鈉，便有機會攝取過量。

### 減鹽醬油≠低鈉

根據香港法例第132W章《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，就鈉/鹽作出營養素比較聲稱的食物必須符合下列兩個聲稱條件：

1. 與被比較的食物之間的鈉含量差額的相對值，不得少於25%；以及
2. 每100克/毫升與被比較的食物之間的鈉含量差額的絕對值，不得少於120毫克。

根據表三所列，全部減鹽醬油的鈉含量均符合上述兩個條件，當中有些減鹽醬油樣本的鈉含量與作比較的產品相比，含量少了35%至50%，不過，消費者切勿誤以為減鹽醬油一定就是低鹽。

### 逐步改變膳食習慣 調整對鹹的味覺

由於在實際情況下消費者通常不是使用單一調味料，而是同時混合多種

#### 減鹽醬油





# 表三：市面部分減鹽醬油、生抽及醬油的營養標籤檢視結果

編號 [1] [2]	牌子	產品名稱	標示淨 容量 / 淨重量	標示 原產地	食物營養標籤的標示 (以每100毫升計算) [3] [4]			與鈉相關的 成分 [8]	樣本標示的字句內 有關鈉的聲稱
					鈉 (毫克)[5]	鹽 (平茶匙) [6]	糖 (克)[7]		
減鹽醬油 (每100毫升平均含有3,663毫克鈉)									
23	萬字 Kikkoman	減鹽醬油 Soy Sauce Less Salt	1,000毫升	日本	3,064		1.7 ◇	鹽、E262(i)	與普通版本樣本(#30) 比較減鹽50%
24	淘大 Amoy	減鹽頭抽 First Extract Reduced Salt Soy Sauce	500毫升	香港	3,780		10.0 ◆	鹽、E627、E631	與普通版本樣本(#40) 比較減鹽35%
25	萬字 Kikkoman	減鹽醬油 Naturally Brewed Less Salt Soy Sauce	600毫升	新加坡	3,808		3.8	鹽、sodium acetate	與普通版本樣本(#34) 比較減鹽43%
26	李錦記 Lee Kum Kee	減鹽生抽 Salt Reduced Light Soy Sauce	500毫升	中國	4,000		8.0	鹽、E627、E631	與普通版本樣本(#35) 比較減鹽40%
生抽及醬油 (每100毫升平均含有7,113毫克鈉)									
27	金蘭 Kimlan	高級生抽 Grade-A Light Soy Sauce	590毫升	台灣	6,200		7.0	鹽、disodium acetate	—
28	上字 Yamasa	釀造醬油 Naturally Brewed Soy Sauce	500毫升	日本	6,300		3.7	鹽	—
29	李錦記 Lee Kum Kee	雙璜醇釀頭抽 Double Deluxe Soy Sauce	500毫升	中國	6,340		12.0	鹽	—
30	萬字 Kikkoman	醬油 Soy Sauce	1,000毫升	日本	6,423		1.5	鹽	與減鹽醬油樣本(#23) 比較為普通版本
31	淘大 Amoy	翕仔頭遍生抽 Premium Light Soy Sauce	500毫升	香港	6,500		22.0	鹽	—
32	御品皇 Yu Pin King	金標生抽 Premium Light Soy Sauce	500毫升	中國	6,716		0.0 ◇	鹽	—
33	李錦記 Lee Kum Kee	金醬油 Premium Gold Soy Sauce	500毫升	中國	6,720		10.0	鹽、E627、E631	—
34	萬字 Kikkoman	醬油 Naturally Brewed Soy Sauce	600毫升	新加坡	6,809		1.3	鹽	與減鹽醬油樣本(#25) 比較為普通版本
35	李錦記 Lee Kum Kee	特鮮生抽 Premium Soy Sauce	250毫升	中國	6,880		10.0	鹽、E627、E631	與減鹽醬油樣本(#26) 比較為普通版本
36	珠江橋牌 Pearl River Bridge	有機醬油 Organic Soy Sauce	300毫升	中國	6,900		8.1	鹽	—
37	珠江橋牌 Pearl River Bridge	金標生抽王 Golden Label Superior Light Soy Sauce	500毫升	中國	7,100		6.0	鹽	—
38	同珍 Tung Chun	古法生抽王 Deluxe Light Soy Sauce	500毫升 (600克)	香港	7,351		0.0 ◇	鹽、E211、E621	—
39	萬字 Kikkoman	薄口醬油 Light Colour Soy Sauce	1,000毫升	日本	7,386		3.9	鹽	—
40	淘大 Amoy	金標生抽 Gold Label Light Soy Sauce	250毫升	香港	7,400		12.0	鹽	與減鹽醬油樣本(#24) 比較為普通版本
41	家樂牌 Knorr	鮮露 Liquid Seasoning	205毫升	中國	7,800		0.0 ◇	鹽、E331、E621、E631、E635	—
42	淘大 Amoy	銀標生抽 Silver Label Light Soy Sauce	500毫升	香港	7,900		14.8	鹽、E621	—
43	美極 Maggi	鮮醬油 Seasoning	200毫升 (234克)	中國	8,000		3.5	鹽、E627、E631	—
44	金御膳 Imperial Banquet	金標生抽 Gold Label Light Soy Sauce	500毫升	中國	8,026		24.1 ◆	鹽	—
45	美味棧 Yummy House	古法頭抽 Premium Soy Sauce	450毫升	中國	8,390		3.1	鹽、E621、E635	—
註	[1] - [8] 參閱表二。 —：無標示。								

註 [1] - [8] 參閱表二。 —：無標示。

## 生抽及醬油





## 老抽



## 蒸魚豉油



表四：市面部分老抽、蒸魚豉油及甜豉油的營養標籤檢視結果

編號 [1] [2]	牌子	產品名稱	標示淨 容量 / 淨重量	標示 原產 地	食物營養標籤的標示 (以每100毫升計算) [3] [4]				與鈉相關的 成分 [8]
					鈉 (毫克)[5]	鹽 (平茶匙) [6]	糖 (克)[7]	碳水化 合物(克)[9]	
老抽 (每100毫升平均含有7,468毫克鈉)									
46	李錦記 Lee Kum Kee	特級老抽 Premium Dark Soy Sauce	250毫升	中國	4,140		24.0 ◆	58.0	鹽
47	同珍 Tung Chun	古法老抽王 Deluxe Dark Soy Sauce	500毫升 (600克)	香港	5,390		12.5	19.6	鹽、E621
48	金蘭 Kimlan	高級老抽 Grade-A Dark Soy Sauce	590毫升	台灣	6,930		20.0	20.0	鹽、disodium succinate
49	淘大 Amoy	翁仔頭遍老抽 Premium Dark Soy Sauce	250毫升	香港	7,720		2.0	4.0	鹽
50	淘大 Amoy	銀標老抽 Silver Label Dark Soy Sauce	500毫升	香港	8,060		16.0	25.0	鹽、E627、E631
51	淘大 Amoy	金標老抽 Gold Label Dark Soy Sauce	250毫升	香港	8,180		20.0	26.2	鹽、E627、E631
52	珠江橋牌 Pearl River Bridge	草菇老抽 Mushroom Flavoured Superior Dark Soy Sauce	500毫升	中國	8,517		18.6	27.0	鹽
53	珠江橋牌 Pearl River Bridge	金標老抽王 Golden Label Superior Dark Soy Sauce	500毫升	中國	8,517		23.6	32.0	鹽
54	御品皇 Yu Pin King	金標老抽 Premium Dark Soy Sauce	500毫升	中國	9,758		0.0 ◇	5.2	鹽
蒸魚豉油 (每100毫升平均含有6,285毫克鈉)									
55	同珍 Tung Chun	蒸魚豉油 Seafood Soy Sauce	300毫升 (360克)	香港	5,602		11.7 ◇	12.4	鹽、E621、E627、E631
56	淘大 Amoy	蒸魚頭抽 First Extract Seafood Soy Sauce	500毫升	香港	5,700		30.0	32.0	鹽、E627、E631
57	李錦記 Lee Kum Kee	雙璜蒸魚頭抽 Double Deluxe Seasoned Soy Sauce	500毫升	中國	6,300		22.0	26.0	鹽
58	李錦記 Lee Kum Kee	蒸魚豉油 Seasoned Soy Sauce For Seafood	410毫升	中國	6,420		20.0	24.0	鹽、E627、E631
59	珠江橋牌 Pearl River Bridge	蒸魚豉油 Seasoned Soy Sauce For Seafood	500毫升	中國	6,440		21.9	24.6	鹽、E627、E631
60	金御膳 Imperial Banquet	蒸魚頭抽 First Extract Seafood Soy Sauce	500毫升	中國	7,245		41.9 ◆	47.2	鹽、E621、E627、E631
甜豉油 (每100毫升平均含有4,954毫克鈉)									
61	金御膳 Imperial Banquet	甜豉油 Sweet Soy Sauce	250毫升	中國	4,068		53.2 ◆	56.1	鹽、E621、E627、E631
62	淘大 Amoy	香煎甜豉油 Pan-Fry Sweet Soy Sauce	450毫升	香港	4,300		50.0	58.0	鹽、E627、E631
63	李錦記 Lee Kum Kee	甜豉油 Sweet Soy Sauce for Dim Sum	207毫升	中國	5,040		38.0 ◇	40.0	鹽、E621、E627、E631
64	李錦記 Lee Kum Kee	煲仔飯醬油 Sweet Soy Sauce	207毫升	中國	5,420		42.0	46.0	鹽、E621、E627、E631
65	淘大 Amoy	煲仔飯豉油 Sweet Soy Sauce	250毫升	香港	5,940		46.0	54.0	鹽、E621、E627、E631

【註】 [1] - [8] 參閱表二。 [9] 有關含量為可獲得的碳水化合物 (available carbohydrate) 含量。  
可獲得的碳水化合物含量 = 總碳水化合物 (total carbohydrate) 含量 - 膳食纖維 (dietary fibre) 含量。

## 甜豉油



調味料使用，建議消費者在烹調時將每人每餐不多於三分之一平茶匙鹽的建議量，換算為合同等鈉分量的其他調味料的分量，並使用量匙準確地量度，除可清楚知道自己的食用分量，也能靈活計算每餐調味料適當的用量。成人的膳食習慣經過長時間培養，對鹹的味覺經日積月累形成，很難一下子停用調味料，但習慣是可以慢慢改變的，消費者知道自己的用量後，可逐步減量，慢慢調整對鹹的味覺，改善舊有的膳食習慣，從而減低患高血壓和其他心血管系統疾病的風險。

## 部分醬油的糖含量較高

部分調味料雖屬較高鈉的食物，但感覺不是很鹹，可能是因為加入了大量的糖，甜味掩蓋了部分鹹味，才有如此錯覺。是此調查中，55款調味料含有糖分，當中老抽、蒸魚豉油和甜豉油除了鈉含量較高外，大部分所含的糖分也較高，由16.0克至53.2克，尤以5款甜豉油（#61至#65）及2款蒸魚豉油（#56及#60）含糖分特高，而蒸魚豉油及甜豉油的碳水化合物更是大部分來自糖。此外，樣本#11、#12、#31及#44相比同類產品含較高的糖分。

游離糖是指製造商、廚師和消費者添加到食品和飲料中的單糖和雙糖，例

如：果糖、葡萄糖、蔗糖、麥芽糖、半乳糖和乳糖，另外亦包括自然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁的糖。世衛建議一般成年人每日攝取游離糖的分量應少於總能量攝入量的10%。糖為身體提供能量但並無其他營養價值，攝入過多的糖會令人攝取過多能量，會增加蛀牙、超重和患肥胖症的風險。

消費者在食用上述調味料時未必感覺很鹹或很甜，但其實它們所含的鈉和糖分較高，糖尿病人更需特別留意食用分量。

## 廠商意見

「萬字」減鹽醬油（日本製造）（#23）、減鹽醬油（新加坡製造）（#25）、醬油（#30）及薄口醬油（#39）的生產商表示其營養標籤的數值不正確，會盡快從零售商回收產品並重新印貼正確標籤。

「三蟹嘜」頭遍魚露（#19）的代理商指其營養標籤的數值有更改。

是此調查亦發現「金泰」魚露（#17）及「芭貼」魚露（#18）的營養標籤不正確。

以上資料已轉交食物安全中心跟進。

## 食物安全中心的意見

《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》規定，任何在香港出售的預先包裝食物，除非獲得豁免，否則必須加上營養標籤，列出能量及7項營養素的含量，另外在食物標籤上或宣傳品中所作的營養聲稱亦必須符合指定條件。此外，《公眾衛生及市政條例》規定，任何人在出售或為出售而展示的食物上所附加的標籤或宣傳品，如對食物作出虛假說明，或預計會在食物的性質、物質或品質方面誤導他人，即屬犯罪。是項研究的調味料及醬料的營養標籤，食物安全中心會就相關個案作出跟進。

市民在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

## 計一計

### 你和家人從調味料所攝入的鈉和糖的分量

消費者可按自己的食用量，計算食用某一種調味料所攝取的營養素分量。  
換算數式如下：

$$\text{每單位調味料的營養素含量} = \frac{\text{表列每100克/毫升的營養素含量}}{100\text{克/毫升}} \times \text{單位重量或容量 (克/毫升)}$$

舉例：假設每100毫升生抽含有7,220毫克鈉和5.5克糖，一人分量的午餐食用了5毫升（約1平茶匙）生抽，消費者可計算自己食用了多少鈉和糖：

$$\text{每5毫升樣本的鈉含量} = \frac{7220\text{毫克}}{100\text{毫升}} \times 5\text{毫升} = 361\text{毫克}$$

$$\text{每5毫升樣本的糖含量} = \frac{5.5\text{克}}{100\text{毫升}} \times 5\text{毫升} = 0.275\text{克}$$

以每餐不多於三分之一平茶匙鹽（667毫克鈉）的參考鈉攝入量來計算，361毫克為每餐建議限量的54%。

## 如何食得健康？

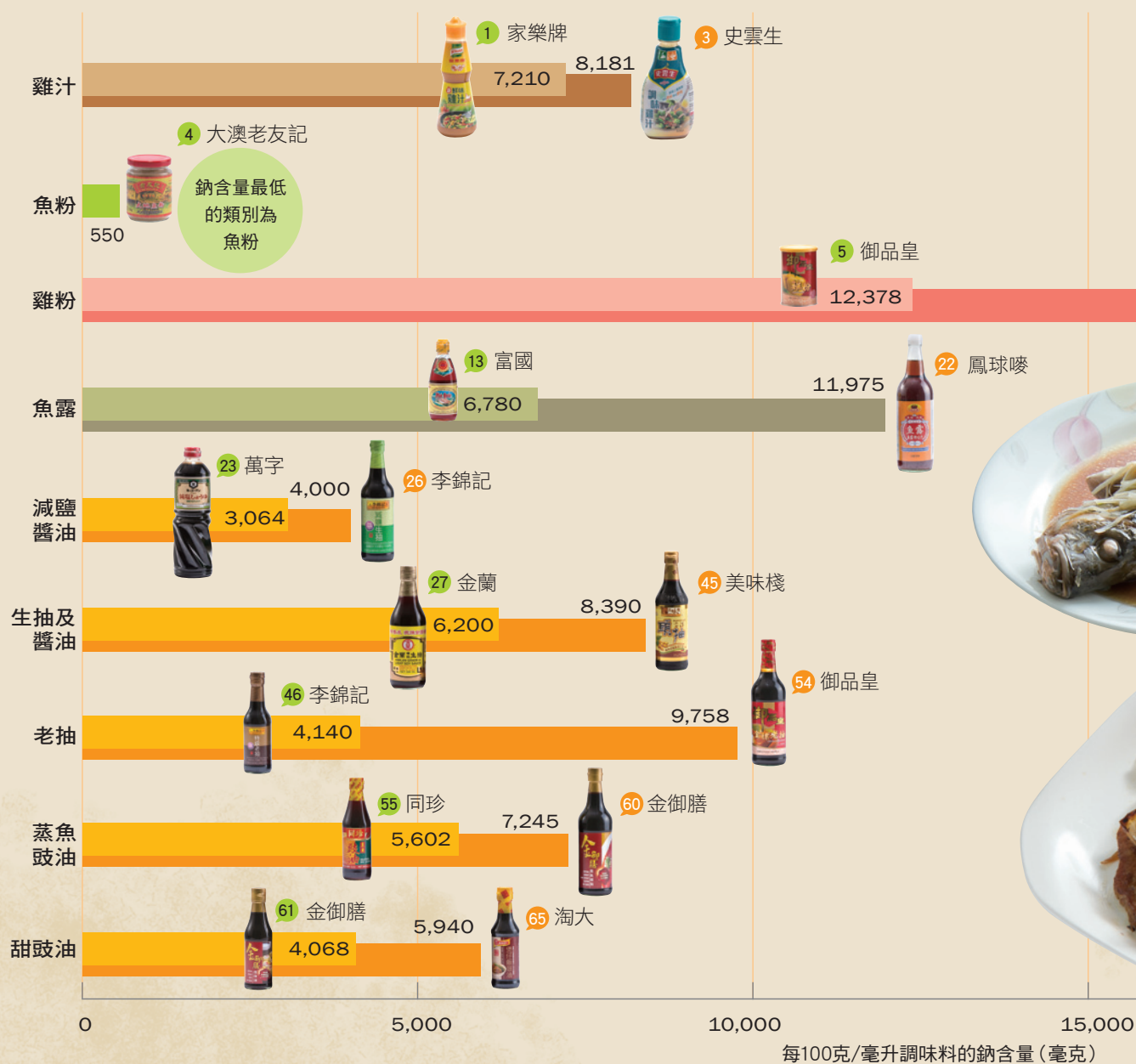
- 對自己所吃的食物所含的鈉及糖含量提高認識及警覺，看清楚包裝去選購及食用食物，調味料選用成分表中雞、魚、大豆、小麥等製品排在較前位置的產品，並細閱營養標籤上所標示的鈉及糖含量，選購鈉及糖含量較低的產品。
- 烹調時使用量匙準確地量度分量，瞭解自己的食用分量，逐步減量，改善膳食習慣
- 減少食用加工食品如火腿、香腸、芝士、午餐肉和罐頭食品等，並選用有獨特味道的天然食材或香草香料代替調味料
- 將腌肉的時間延長，便可做到既入味又減少調味醃料用量的效果
- 避免用汁拌飯或飲用湯麵和火鍋的湯底
- 進餐時，先行試味，才決定是否額外添加調味料
- 食用煲仔飯及油菜時，調味料與餸菜分開送上，並控制食用分量

- 出外用餐時，若餸菜沾有濃厚醬汁，可先用水沖走表面的醬汁才食用

## 鉀質的攝入量

為預防高血壓及心血管系統疾病，除進行低鈉飲食外，另可增加每天的鉀攝入量；鉀質可維持體液的總容量、身體電解質的平衡，及正常細胞的功能。世衛建議，除腎功能不健全的患者或因藥物治療而導致未能正常排出鉀質的病人外，每位健康的成人每日應從食物中攝入至少3,510毫克鉀，兒童每日的鉀攝入量則應根據能量的需要量將成人的建議量再調節，從而令體內鈉及鉀的水平達至平衡，減低患高血壓的風險。鉀含量豐富的食物有薯仔、番薯、番茄、菠菜、杏脯、香蕉、豆類、低脂或脫脂牛奶和乳酪等。

圖二：每種調味料鈉含量最高、最低的樣本





# 每人每餐的調味料建議攝入量

根據是次調查每種調味料的鈉平均值，將健康成人的每餐建議攝入量，大約作以下換算供參考：

每餐不多於

$\frac{1}{3}$

平茶匙鹽  
(667毫克鈉)



= 雞粉\* x 1.4匙

= 老抽 x 1.8匙

= 甜豉油 x 2.7匙

= 魚露 x 1.5匙

= 生抽醬油 x 1.9匙

= 減鹽醬油 x 3.6匙

= 雞汁 x 1.6匙

= 蒸魚豉油 x 2.1匙

= 魚粉\* x 43匙

以上換算得出的分量 (以1平茶匙約為5克或毫升計) 愈少，表示該種調味料含鈉愈多。

\* 雞粉及魚粉每1平茶匙的重量約為2-3克。

鈉含量最高  
的類別為  
雞粉

21,600

12 壽桃



## 以一個常見的4人家庭餐作例子

以4名成人的分量為例，假設一碟洋蔥煎豬排使用2平茶匙雞粉和1平茶匙生抽作調味，再加上一碟蒸魚，每人各以1平茶匙生抽作蘸料，及一碟含有1平茶匙鹽的清炒油菜，總共用了2平茶匙雞粉、5平茶匙生抽和1平茶匙鹽。如果將全部食材及蘸料都食用，從以下算式可得知這已超過4人建議鈉限量的總和 (當中未計算來自天然食材的鈉)。

從以下算式可知道是否超標：

$$\text{雞粉} \frac{\text{用量}}{\text{換算建議量}} + \text{生抽} \frac{\text{用量}}{\text{換算建議量}} + \text{鹽} \frac{\text{用量}}{\text{換算建議量}} = \text{分量的對應人數}$$

$$\frac{2\text{平茶匙}}{1.4\text{平茶匙}} \text{雞粉} + \frac{5\text{平茶匙}}{1.9\text{平茶匙}} \text{生抽} + \frac{1\text{平茶匙}}{1/3\text{平茶匙}} \text{鹽} = 7\text{人量 (超過4人建議量)}$$

另外，大部分的食材例如蛋、奶、肉和魚本身天然已含有鈉質，此等鈉質亦應計算在每餐的攝取量之內。

20,000

25,000

## 營養師的意見

### 香港營養師協會的意見

世衛建議健康的成年人每日攝取不多於2,000毫克鈉質，即約1平茶匙鹽。但單以鹽攝入量計算並不符合實際生活情況，因為以香港人的生活習慣來看，通常並非只使用鹽來調味，還會同時間混合使用多種調味料煎製或烹調食物，因此消費者若想食得健康，應先瞭解各種調味料的鈉含量，並使用量匙準確地量度分量，才可掌握及控制自己每日的鈉攝取量以免超過建議量。

餸汁及湯底通常含有較多鈉，消費者應避免用汁拌飯或飲用湯麵的湯底。舉個實例，食物安全中心早前化驗本地粥粉麵飯的營養素含量，指出一碟叉燒飯含有1,300毫克鈉，以每餐建議攝取量計算已經超標1倍，當中含有大約2湯匙燒味汁，燒味汁的主要成分是豉油、糖、鹽等調味料，每湯匙燒味汁含有290毫克鈉，即是一碟叉燒飯中有580毫克鈉是由燒味汁而來。如果消費者「走汁」食用的話，就可將鈉含量由1,300毫克減至720毫克，相對於每餐的建議限量（667毫克），超標情況不至於太嚴重。

### 香港營養學會的意見

鈉天然存在於食物中，添加調味料會額外增加食物中的鈉含量。過量攝取鈉會影響細胞的水分平衡，血壓亦隨之而升高，長期會影響血管健康，如加上年紀大和膽固醇過高的話，大大增加患心血管疾病的風險；另外，身體為了讓血液中的鈉維持在一定水平，需要增加腎臟的工作量去平衡血液中的鈉含量。

市面上出售的減鹽減鈉產品未必等於低鈉，消費者選購調味料時要看清楚包裝和營養標籤上標示的鈉含量。調味料的使用受到個人膳食習慣所影響，消費者未必可以一下子就停用，但可選擇一些有獨特味道的天然食材或香草香料代替調味料，中式的例子有：薑、蔥、蒜頭、辣椒等；西式有蕃茜、香茅、百里香、迷迭香、甜馬鬱蘭、月桂葉和薄荷葉等，亦可選用低鈉的調味料，如麻油、醋和酒，增加食物的香味，從而逐步減少使用調味料，減少攝取鈉。



媽媽以前的口味偏鹹，會用很多雞湯、雞粉調味，但自從輕微中風後，為了健康，口味變得清淡。不過，家中的工人是印尼人，烹調的口味較重，要逐步教她煮得更健康，用少一點調味料，例如煲湯，只要真材實料，便可減少調味料的分量。

細閱營養標籤上所標示的鈉及糖含量，選購鈉及糖含量較低的產品。在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。業界可以透過改良製作過程和轉變配料，並參考中心的《降低食物中鈉含量的業界指引》及《降低食物中糖和脂肪含量的業界指引》的資料，以逐步減少所供應食物的鈉和糖含量。另外，業界可提供更多較低鹽或較低糖含量的食物供顧客選擇。

### 給業界的建議

- 同類型產品的鈉含量最高和最低的差別很大，反映有調節的空間，建議業界提供少鹽少糖的選擇
- 食物添加劑應使用可達到效果的最低分量，並遵照法律規定使用
- 提供正確的食物標籤，確保成分及營養資料無誤

