

# 點心高鈉影響健康

## 食安研究：減鈉無礙味道

不少港人習慣每日去茶樓「一盅兩件」飲杯茶、食件點心，而點心是本港成年人鈉總攝取量的第五大膳食來源，如果市民長期食用高鈉食品會帶來健康風險。食物安全中心昨日公布了一項有關消費者對減鈉的改良配方點心接受程度的研究結果，結果反映點心的鈉含量減少10至20%，味道上不會有明顯差異。

食安中心認為降低點心的鈉含量對業界而言屬可行，未來會向飲食業界介紹研究結果，冀以此為基準商討減鈉配方；中心亦呼籲食肆可「分開上醬汁」，以減少鈉攝取。

大公報記者 陳劍

食安中心首席醫生（風險評估及傳達）周楚耀表示，高鈉飲食是引致高血壓的風險因素之一，也會衍生心臟病、中風、腎衰竭等風險。中心曾於2022年進行點心鈉含量研究，發現個別點心種類的鈉含量偏高，因此建議飲食業界改良製作過程和轉變配料，以降低點心的鈉含量。不過有業界人士擔心消費者未必會接受味道較淡的減鈉菜式，故中心決定針對「蝦肉燒賣」和「豉汁蒸排骨」進行配方研究。

### 僅兩成人識別配方不同

食安中心高級醫生（風險評估）岑健昌指出，食安中心在去年3至4月招募了72名15歲或以上的市民，試食標準和減鈉配方的「蝦肉燒賣」和「豉汁蒸排骨」樣本，以評估兩者的味道是否存在可察覺的分別。兩款點心以同一方式保

存和加熱，試食者通過「三角測試」判斷減鈉會否影響口味，每人每次會進食三個樣本，隨機吃兩種配方組合，結果僅15人和13人能識別不同配方的差別，較標準的32人少，反映即使減少兩款點心10至20%的鈉含量，味道上也察覺不到明顯差異。

岑健昌補充，委託中華廚藝學院製作的蝦肉燒賣「標準配方」的鈉含量為每百克576毫克，「減鈉配方」為每百克464毫克，即減鈉19%；豉汁蒸排骨「標準配方」為每百克632毫克，「減鈉配方」為每百克547克，即減鈉13%。

周楚耀稱，測試只是單純了解試食者是否分辨到兩種配方有分別，未有包括其他項目例如是否好食。他又提到，今次減鈉配方主要是涉及調整落鹽分量，但事實上鈉含量也有機會來自醃製過程，而研究顯示味蕾一般不會分辨出

### 吃點心小貼士

- 盡量選擇低鈉點心進食，及保持均衡和多元化的飲食
  - 要求食肆把食物與醬料分開送上，先嘗試食物的味道才決定是否蘸醬料；如需蘸醬料，應輕蘸少量
  - 買預先包裝點心應參閱營養標籤，選擇鈉含量較低產品
- 資料來源：食物安全中心

一至兩成的鈉含量差異。被問到未來會否測試更多點心配方，周楚耀形容，今次是「起步式」的測試，冀以此為基準與飲食業界商討更多減鈉配方。

### 中心籲食物醬料分開上

食安中心建議，市民可要求食肆把食物與醬料分開送上，先嘗試食物的味道才蘸醬料；保持均衡和多元化的飲食，逐漸減少食用偏鹹的食物，慢慢適應較清淡的口味。中心又建議業界改良食物配方，降低食物中的鈉含量，如選用鈉含量較低的配料，或使用天然配料調味和醃製食物，及以獨立容器盛載醬料，讓消費者按其口味添加於食物。



▲食物安全中心表示，點心的鈉含量減少10至20%，味道上不會有明顯差異。

## 高鈉飲食增中風心臟病風險

### 話你知

鈉攝取量過多會為人體帶來不良後果，高鈉可能導致體內水分滯留，身體出現水腫、腫脹，造成體重起伏，長期高鈉飲食更會令血壓水平升高，增加心血管壓力，也會衍生心臟病、中風、腎衰竭等風險。高鈉初期會經常覺得口渴，其後有機會出現無力感、作嘔及食慾不振，嚴重者更會出現神志不清、肌肉痙攣、腦部或身體出血的症狀。

世界衛生組織建議，成年人每日的鹽攝取量應少於5克（即2000毫克鈉），但根據衛生署發布的2020-22年度人口健康調查報告指，15至84歲的香港人平均每日攝入8.4克鹽，超出世衛建議，而點心是香港人鈉攝取量的五大來源之一。因此市民有需要減少鹽攝取量，保持均衡和多元化的飲食。

# 「太空油」列毒品 2·14生效

【大公報訊】保安局局長鄧炳強表示，為打擊「太空油（依托咪酯）」相關罪案，當局已提出修訂建議，把「太空油」列為毒品，販賣「太空油」一經定罪，最高判處終身監禁、罰款500萬元。當局預計下月14日修訂相關附屬法例，並刊登憲報即時生效。

保安局指出，去年首三季共174人被呈報吸食「太空油」案件，其中139人更未滿21歲，較前年同期的兩人，數字顯著上升；而去年首11月錄得144宗案件，拘捕121人，檢獲10.9公斤懷疑「太空油」，按年升超過17倍。

### 最高罰款500萬囚終身

因應現時「太空油」只列為第一部毒藥，當局早已預告有需要提高罰則。保安局局長鄧炳強表示，下月14日將修例刊憲把「太空油」列為毒品，即時生效，由目前最高罰款10萬、監禁兩年，提高至罰款500萬和終身監禁。

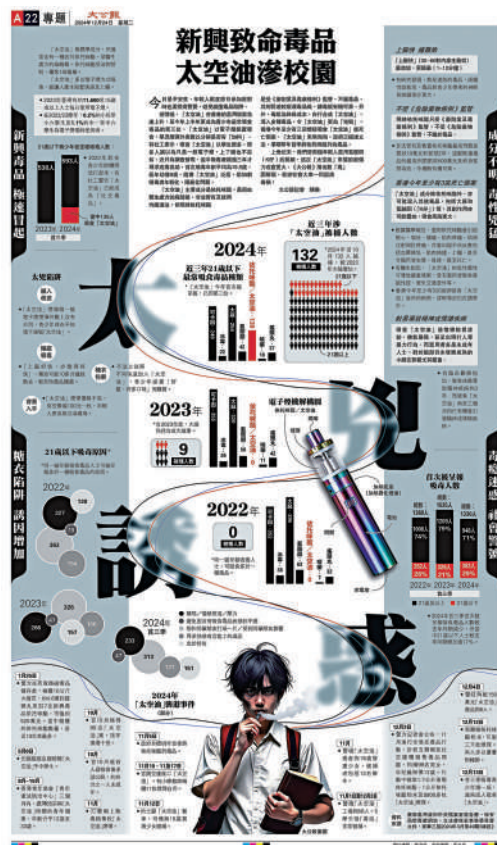
鄧炳強表示：「吸食太空油有時會成癮，濫用之後會覺得有嘔

心、失去知覺、喪失記憶等。本港更是錄得有三宗懷疑涉及太空油毒品致命事故。」

「太空油」是毒販巧立名目推出的新興毒品，無標準成分，但通常含有一種名叫依托咪酯，須醫生處方的麻醉劑。除依托咪酯外，「太空油毒品」亦可能混入其他毒品，包括大麻和氯胺酮（俗稱「K仔」）等。「太空油」會嚴重損害身心健康，包括令人上癮、失憶、抽搐、昏迷，甚至死亡，所以吸「太空油」等同吸毒。無論依托咪酯還是其他毒品，均受現行法例嚴格監管，市民切勿以身試法。



▲保安局局長鄧炳強表示，下月14日將修例刊憲把「太空油」列為毒品，即時生效。



▲《大公報》早前推出專題報道，探討「太空油」禍害。

## 大灣區懲教挑戰賽 逾百人比拼射擊搜救等項目

【大公報訊】記者李清報道：為促進粵港澳大灣區內懲教機構的專業交流，及提升懲教人員處理突發事件的應變能力和專業水平，懲教署主辦的首屆大灣區懲教戰術技能挑戰賽昨日揭開序幕，有超過100名來自內地、澳門及香港的懲教人員參與，一連五日就實彈射擊、暴亂處理等項目進行比賽，考驗各方面應變能力。

保安局局長鄧炳強在開幕典禮致辭時表示，懲教署舉辦首屆大灣區懲教戰術技能挑戰賽意義非凡，為大灣區內的懲教機構提供交流平台，讓區內懲教人員互學互鑒，提升戰術技能和處理突發事件應變能力；並增進大灣區懲教事務的交流合作，共同推動

大灣區懲教事務的專業發展。他亦肯定懲教署創辦是次挑戰賽的努力。除了比賽外，懲教署亦會安排各地代表參觀香港的懲教院所和進行懲教經驗、戰術和裝備及文化交流，為未來加強大灣區合作打下堅實基礎。

首屆大灣區懲教戰術技能挑戰賽昨日起一連五日舉行，共有七支參賽隊伍，分別來自廣東省監獄管理局、廣州市司法局、深圳市司法局、澳門懲教管理局及香港懲教署。比賽設有四個項目，包括實彈射擊、障礙挑戰、暴亂處理及搜救行動，考驗參賽者的體能意志、戰術技能、團隊合作、指揮及處理突發事件的應變能力。



▲懲教署主辦的首屆大灣區懲教戰術技能挑戰賽昨日揭開序幕，有超過100名來自內地、澳門及香港的懲教人員參與。

## 「全校園健康計劃」八校獲嘉許 分享寶貴經驗

【大公報訊】記者秦英偉報道：首屆「全校園健康計劃」學校分享會暨嘉許禮昨日（13日）舉行，衛生署嘉許八間表現卓越的參與學校，並邀請了學校代表分享推廣校本健康工作的經驗，供其他學校參考借鏡。

「全校園健康計劃」參考世界衛生組織（世衛）倡議的《健康促進學校框架》，協助學校有系統地檢視及制訂四大健康主題（即體能活動、健康飲食、精神健康和社交健康）及六大發展領域（即健康學校政策、學校環境、校風與

人際關係、家校與社區聯繫、健康生活技能與實踐及學校保健與健康促進服務）。有關的健康促進措施，令校園逐步成為一個有益於生活、學習及工作的健康環境。

醫務衛生局局長盧寵茂在嘉許禮上致辭時說：「根據世衛，我們一生在小學及中學校園度過大約15000個小時，可見學校在促進學生、老師、家庭及社區健康發展方面發揮着至關重要的作用。我們要竭力締造健康的校園環境和氛圍，讓學生得以健康成長。」



▲首屆「全校園健康計劃」學校分享會暨嘉許禮昨日舉行，衛生署嘉許八間表現卓越的參與學校。

盧寵茂鼓勵學校主動制定更多促進健康的政策，例如在非體育課日採取彈性校服政策，鼓勵校方、家長與學生積極建立恆常參與體能活動的習慣，以達至世衛建議的平均每天60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

### 逾700間學校參與計劃

《行政長官2024年施政報告》宣布強化「全校園健康計劃」，為每間參與學校編製「一校一健康報告」，建議針對性校本健康促進措施，改善體能活動和飲食等安排，提升學生身心健康。現時已有超過700間學校參與這個計劃，涵蓋約六成全港中、小學，參與率令人鼓舞。盧寵茂指出，要實現「讓每一所學校都成為健康促進學校」這個願景，不論是特區政府或是學校均任重道遠。

衛生署署長林文健致辭時表示，外國實證研究文獻結果顯示，學校實施《健康促進學校框架》能夠為學生健康帶來正面影響，例如有效減少學生的吸煙風險、減少欺凌個案、有助改善學生的體重指標；以及增加他們的體能活動和蔬果攝取量。

## 2024年破全球最暖紀錄

【大公報訊】記者陸九如報道：世界氣象組織確認2024年是全球有紀錄以來最暖的一年，香港也不例外。本港全年11個月較正常溫暖，當中4月及10月更出現破紀錄的月平均氣溫，全年平均氣溫達24.8度，較1991年至2020年正常值高1.3度。

過去一年，全球平均海面繼續上升。年內南極及北極的海冰覆蓋範圍持續遠低於平均水平。各類極端天氣事件席捲全球，包括熱浪、嚴重乾旱、極端降雨引致的嚴重水浸、暴風雪、超強颱風、強烈颶風及山火等自然災害對全球多處均造成重大

影響。最暖一年，本港全年平均氣溫達24.8度；全年平均最低氣溫22.8度及平均最高氣溫27.3度分別為自1884年有紀錄以來最高及第二高。

### 世界氣象組織籲減碳排放

世界氣象組織強調，去年全球表面平均溫度較工業化前水平高出約1.55度，是首次超越1.5度水平的年份。雖然個別年份超越1.5度水平並不代表無法達成《巴黎協定》的長期溫度目標，但全球必須盡快及顯著地減少碳排放，才可避免氣候變化影響進一步惡化。