



新聞稿

即時發放

港大營養學者發佈超市包裝食品含鹽量研究結果及新手機應用程式 FoodSwitch HK 協助消費者選擇較健康食品

2018 年 4 月 17 日

香港大學（港大）生物科學學院與喬治全球健康研究所（喬治研究所）今天（4 月 17 日 1）正式發佈新手機應用程式 FoodSwitch HK，只要簡單掃描預先包裝食品營養標籤的條碼，消費者便可比較同類產品的營養成分，作出健康選擇。應用程式免費供市民下載。

FoodSwitch HK 由港大食物及營養學助理教授雷震宇博士協助研發，掃描包裝食品的營養標籤後，應用程式會根據總脂肪、飽和脂肪、鹽份、糖份及卡路里，以紅綠燈評分，其中紅色代表不健康，綠色代表健康，而黃色則代表一般，再以星級評級作總結，告知消費者產品的健康程度，並提供同類食品中較健康的選擇。

雷博士收集全港主要超市售賣的近 13,000 種預先包裝食品及飲品的營養標籤資料，並定期更新食品資料，建立香港的數據庫。

首個 FoodSwitch 手機應用程式由喬治研究所於 2012 年在澳洲發表。到目前為止已經被下載超過 650,000 次。應用程式其後在印度、英國、紐西蘭、南非、中國和美國推出，建立了大型的資料數據庫。

喬治研究所是澳洲新南威爾斯大學的關聯研究所，進行臨床、人口和公共衛生系統的研究，以改善全球公共衛生政策及公眾健康為目標。研究人員定期比較產品的營養成份及健康指數作為消費者教育，目標是協助消費者按自己的健康需要選擇合適的食品，長遠促使食品生產商提供較健康的產品。

研究所的 Bruce Neal 教授表示，設計 FoodSwitch HK 的目的是讓消費者更容易實現健康飲食。他說：「食物營養標籤一般不容易看得明白，消費者見到應用程式有關高鹽、糖或脂肪的紅色警告彈出，或會考慮把不健康的選擇放回貨架上，改為選購更健康的食物。」

雷震宇博士相信 FoodSwitch HK 有助解決本港的肥胖問題。他說：「越來越多人進食含有大量糖、脂肪或鹽份的加工食物。香港有超過一半市民屬於過重或肥胖¹，這

很大程度是因為他們食用太多不健康的包裝食物。應用程式的目的，是希望消費者在購買或進食這些食品前，停一停、想一想，最終減少進食不健康的食物。長遠而言，我們希望食物製造商能逐漸減少製造垃圾食物，改為生產更健康的食物。」

研究人員根據香港數據庫的資料，完成了全港首份超市包裝食品含鹽量研究報告。高鹽飲食會增加患心血管疾病的風險。報告分析了銷量最多的四個食品種類，包括粉麵、加工魚類（如罐裝吞拿魚）、加工肉類及醬料等超過 2,000 件產品的營養標籤資料，發現部分產品的含鹽量偏高。一個典型的營養標籤，所標示的一份的建議食用份量，其中鹽的份量，已經佔世界衛生組織建議的每日鹽份最高攝取量的三份之一。舉個例子，最高鹽份的預先包裝粉麵於一份建議食用份量中已含有 20 克鹽份，為世衛建議攝入上限的四倍。報告又指出，同類食品的含鹽量差距可達數十倍。

研究報告的其他主要發現：

- 平均一份加工魚類的含鹽量佔每日最高鹽攝取量的 30%
- 從最鹹的加工肉類轉換到較淡的加工肉類可減少近 10 克鹽的攝取（或每 10 克的加工肉相差兩茶匙鹽）
- 一些罐裝魚比其他同類食品含有超過 125 倍的鹽
- 一份一般有調味料的粉麵已超過每日最高鹽攝取量的 70%
- 最鹹的醬料每 5 克含有 3 克鹽，佔每日最高鹽攝取量的 60%

世衛建議的每日鹽份攝取上限為 5 克²，但根據本港食物安全中心所做的第一份總膳食研究，本港市民的每日鹽份攝取量介乎 8 至 11.5 克。

雷博士表示：「我們每天攝取鹽份的主要來源，其實並非於煮食時添加的鹽份，加工食物中隱藏的鹽份才是令鹽份攝取超標的元兇。過量攝取鹽份會導致高血壓，而高血壓是中風及心臟病的主要風險因素。」

香港的消費者除了可日常利用 FoodSwitch HK 應用程式選擇更健康的食物外，亦可同時幫忙研究人員完善 FoodSwitch HK 數據庫。如果所掃描的食物 / 飲品不存在於現行的資料庫內，他們可以按指示拍攝及傳送三張該食物 / 飲品的相片。FoodSwitch HK 項目團隊將會於審核後更新資料庫。

Neal 教授表示，FoodSwitch 團隊成功地與澳洲的超市巨頭 Woolworths 合作改良他們自家品牌的產品的成份，其中即食餐點的鹽份下降了高達 30%。喬治研究所的一項研究亦發現，心臟病人使用 FoodSwitch 協助選購食物後，每天鹽份攝取量減少了 0.7 克。

「我們會不斷把新的產品加入 FoodSwitch 資料庫中，讓我們可以更有效監察本地預先包裝食物及飲品的健康程度。研究人員亦會找出最不健康的食物，致力與食品製造商一同努力，為香港市民提供更健康的預先包裝食物及飲品。」Neal 教授補充說。

[1] <http://www.info.gov.hk/gia/general/201711/27/P2017112700588.htm>

[2] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>

FoodSwitch HK 可於 iOS AppStore / Google PlayStore 免費下載。



更多有關 FoodSwitch HK 的資訊，可瀏覽 <https://www.georgeinstitute.org/projects/foodswitch-hong-kong>

有關雷震宇博士

雷震宇博士是港大生物科學學院食物及營養學助理教授。雷博士的研究領域涵蓋公眾營養、營養流行病學、醫學營養治療及營養學。雷博士擅長從海量數據或全民營養調查中分析營養流行病，亦具研究大眾營養健康和食物標籤關係的經驗。他現正和喬治全球健康研究所合作，進行有關澳洲和香港食物供應和營養質數的研究項目。

網站: <https://hkunutrition.wixsite.com/site/the-pi>

有關喬治全球健康研究所

喬治全球健康研究所主要進行臨床、大型族群以及公共衛生系統的研究，以改善全球健康及公共衛生政策。喬治全球健康研究所為澳洲新南威爾斯大學的關聯研究所，並於中國、印度及英國設有辦公室。它亦同時為中國北京大學健康科學中心及英國牛津大學的關聯研究所。

Facebook 帳號：@thegeorgeinstitute Twitter 帳號：@georgeinstitute 網站：georgeinstitute.org

傳媒查詢，請聯絡香港大學理學院高級傳訊經理陳詩迪女士（電話：3917 5286 / 6703 0212; 電郵：cindycst@hku.hk）或生物科學學院雷震宇博士（電郵：jimmyl@hku.hk）。

圖片下載：<http://www.scifac.hku.hk/news/media?page=1>

圖片說明

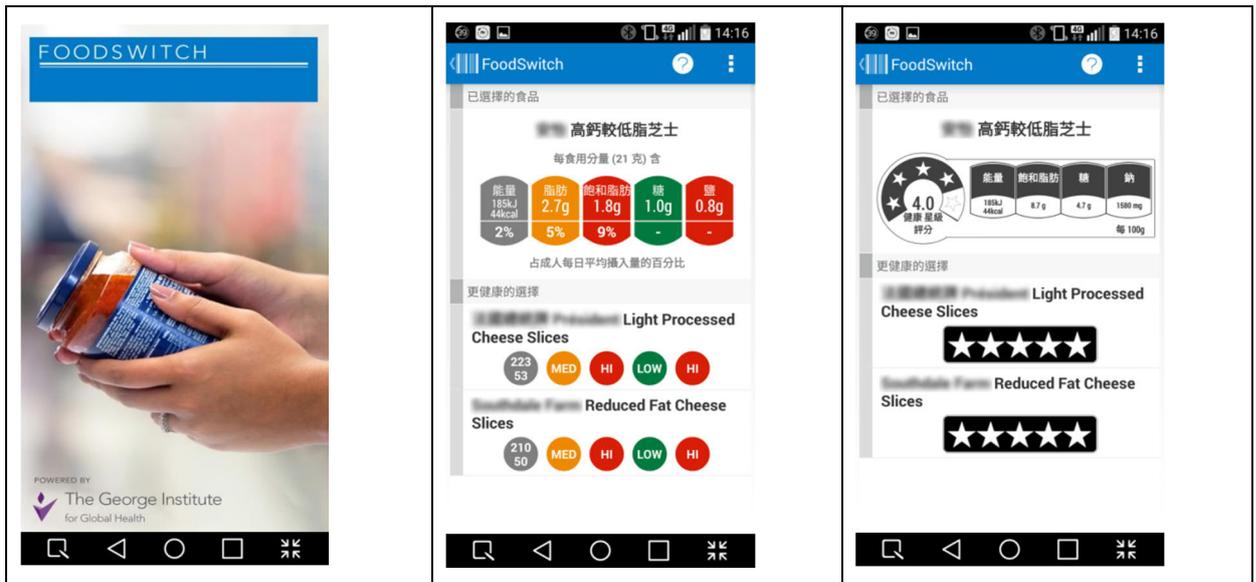


圖 1.

本港的消費者現在可以透過 FoodSwitch HK 更輕易及迅速地於超級市場選擇健康的預先包裝食物、醬料及飲品。

圖 2.

FoodSwitch HK 會以食物中的總脂肪、飽和脂肪、鹽份、糖份及卡路里推算出營養。並以紅綠燈評分，其中紅色代表不健康，綠色代表健康，而黃色則代表一般。程式亦會提供更健康的同類食品選擇(如有)。

圖 3.

FoodSwitch HK 亦會提供所掃描的食物總評級供消費者參考，食物評級最高級別為 5 星。程式亦會提供更健康同類食品的總評級給消費者比較(如有)。



圖 4-6. 港大生物科學學院雷震宇博士正介紹新推出的超市包裝食品含鹽量研究結果及新手機應用程式 FoodSwitch HK。