

鈉與小學生午膳營養指引的相關資料

一、甚麼是鈉？

膳食中鈉的來源	<ul style="list-style-type: none"> ● 食鹽（氯化鈉） ● 調味醬料：味精、豉油、蠔油等 ● 添加了鹽或含鈉防腐劑的罐頭及加工食品 ● 添加了食物添加劑如抗結劑、酸度調節劑的食品 ● 天然存在於奶類、魚、蔬菜和食水等食物中
鈉與人體健康的關係	<ul style="list-style-type: none"> ● 是人體內的主要電解質 ● 能使細胞外液保持平衡 ● 是傳遞神經脈衝和控制肌肉的收緊和鬆弛所需的物質 ● 腎臟是鈉的主要排泄器官，負責貯存或在尿液中排出多餘的鈉，來調節人體內鈉的水平。腎臟若不能排出足夠的鈉，會令鈉積存在體內 ● 攝入過多鈉，會導致高血壓，從而增加中風、冠心病、心臟衰竭和腎病等風險
建議鈉攝取量	<ul style="list-style-type: none"> ● 根據世界衛生組織的建議，每天不要攝取超過 2000 毫克，即約相等於一平茶匙（約 5 克）食鹽所含的鈉分量

二、小學生午膳建議分量

食物類別	建議分量	
	小一至小三學生	小四至小六學生
穀物類	最少 4 份	最少 5 份
蔬菜類	最少 1 份	
肉、魚、蛋及代替品	1 至 2 份	1.5 至 2.5 份
水果類	最少 1 份	
油脂類(在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	最多 2 份	

三、午膳供應商供應小學生午膳的質素要求

午膳款式	<ul style="list-style-type: none"> ● 每天供應蔬菜 ● 採用少量健康且不經氫化的植物油烹調 ● 去除可見的動物脂肪及烹調所用的多餘油分 ● 多選用天然食材、香草和香料來增加菜式味道 ● 不供應甜品
「鼓勵多供應食品」 (「綠燈」食品)	<ul style="list-style-type: none"> ● 若每天只供應一款穀物類，則需在每週 5 個上課天中最少 2 個上課天提供，以增加膳食纖維的攝取量 ● 食品包括全穀麥穀物類、添加蔬菜的穀物類
「限制供應食品」(「黃燈」食品)	<ul style="list-style-type: none"> ● 最多只可於每週 5 個上課天中的 2 個上課天向學生提供「黃燈」食品，以減少脂肪攝取量、鹽分和糖分的攝取量 ● 「黃燈」食品包括：添加了脂肪、油分的穀物類；脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉；全脂奶品類；加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品；高糖分、高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁
「強烈不鼓勵供應食品」(「紅燈」食品)	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有午膳款式不應加入「紅燈」食品，以減低脂肪、鹽分和糖分的攝取量 ● 「紅燈」食品包括：油炸食物；添加了動物脂肪及植物性飽和脂肪的食物；含反式脂肪的食物；汽水、果味等飲品；鹽分極高的食品
素食餐款的合適肉類 替代品	<ul style="list-style-type: none"> ● 素食餐款應加入合適的肉類代替品，以避免蛋白質含量偏低 ● 合適的肉類代替品包括乾豆類、黃豆及其製成品、種籽和果仁，因為含豐富蛋白質、一些人體必需的氨基酸和鐵質，但不包括經油炸處理或經加工處理後鹽分較高的豆類製品

資料來源：衛生署、衛生防護中心、食物安全中心