

健康飲食

消費面面觀
食在購健康



創立於1960年的消費者國際聯盟（Consumer International，簡稱為CI）是消費者團體的世界聯盟，擁有跨越120國、超過250個組織的會員，針對世界性的健康危機，以及消費者在健康飲食選擇上所面臨的困難，消費者國際聯盟呼籲世界衛生組織（World Health Organization，簡稱為WHO）推動建立健康飲食全球公約，並提出下列因應措施：

行動建議

- ✕ 減少鹽份的攝取量。
- ✕ 減少糖份的攝取量。
- ✕ 包裝食品的營養成分標示。
- ✕ 校園內提供健康飲食。



減少鹽份的攝取量

如果每個人每天鹽份的攝取量可以減少6公克，預估每年可以預防250萬人死亡。日益增加的加工食品生產、快速都會化，以及生活型態的轉變，正在改變人們的飲食習慣模式。

研究顯示，平常攝取過多的鹽份會增加罹患高血壓的風險，高血壓是心血管疾病發生的主因，而且60%的中風及50%的心臟疾病也都是高血壓造成的。

行動建議

- ✕ 多要求餐廳減鈉(鹽)烹調
- ✕ 多閱讀營養標示
- ✕ 少用鹽及調味醬料
- ✕ 喝少量的湯
- ✕ 多選用新鮮的食材



減少糖份的攝取量

拜主流加工食品高糖含量所賜，現代的飲食越來越甜，研究發現過量的糖分攝取對健康有嚴重的傷害。全世界的糖份攝取量在1966年至2009年間增加了20%，在部分中低收入國家，糖份攝取量增加的速度尤其快速。

過量的糖份攝取是肥胖的主要風險因素，來自高糖食品的非膏質、隱藏性的熱量，伴隨的就是體重增加；高糖飲食也是第二型糖尿病的主因，與日益增加的代謝症候群及心臟疾病都有關聯，每10個成人中就有1人受糖尿病所苦。

世界衛生組織2014年發表的建議草案中，將建議的糖份攝取量由原本每日攝取總熱量的10%降為5%，以一般成人來說，5%的攝取量大約為每天25公克。

行動建議

✕ **看** 糖量標示

✕ 多喝白開 **水**

✕ 天天低脂 **乳**

包裝食品的營養成分標示

不健康的飲食是慢性非傳染性疾病，如心血管疾病、癌症、糖尿病及其他與肥胖有關情形的主要風險因素，但對消費者而言卻是可以避免的，包裝上的營養成分標示可幫助消費者分辨哪些是高脂肪、高糖、高鹽的食品，或是在一系列包裝食品當中成為健康選擇的重要關鍵。

目前有兩種主要的營養成分標示方式，第一種是營養聲明標籤，也就是傳統的標示方式，通常位於包裝背面（BOP - back of the packaging），標籤上列出熱量級主要養分指數，包含脂肪、鹽以及糖；第二種是比較新的一種，通常標示在產品包裝正面（FOP- front of the packaging），讓消費者一眼就能夠辨識、不需要去研究、計算或是了解食品包裝背面完整營養成分標示。研究顯示，許多消費者沒有時間了解詳細的營養成分標示，或是根本沒有閱讀成分標示的能力，他們比較喜歡簡單易懂的包裝標示。

行動建議

市售包裝食品營養標示方式，需於包裝容器外表之明顯處所提供以下標示之內容：

- ✕ 「營養標示」之標題。
- ✕ 熱量。
- ✕ 蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉之含量
（註：此碳水化合物包括膳食纖維）。
- ✕ 其他出現於營養宣稱中之營養素含量。
- ✕ 廠商自願標示之其他營養素含量。

校園內提供健康飲食

重過重或是肥胖的兒童人數正在攀升，尤其是在中低收入國家。1980至今，全球肥胖人數已經翻倍，5歲以下體重過重或是肥胖的兒童人數，已從1990年的3,200人增加至2013年的4,200萬。如果這種現象持續下去，到了2025年，將有7,000萬名體重過重或是肥胖的青少年。體重過重或是肥胖的兒童罹患哮喘、高血壓、骨骼肌肉疾病、脂肪肝、胰島素抗性及第二型糖尿病等的風險高過一般兒童，他們長大後極有可能是肥胖的，且更容易出現其他健康問題。

除了校園內提供的食物（學校餐廳內販售的食品及飲料）對兒童的健康與發展有重大的影響，青少年也常常透過販賣機接觸不健康的食品，販賣機提供有財務壓力的學校一項收入來源，而提升學校收入與保護學生遠離不健康食品之間存在著矛盾與衝突。

行動建議

- ✕ 校園應免於不健康食品的行銷。
- ✕ 所有學校都應提供安全、免費的飲用水。
- ✕ 規範學校餐廳、販賣機所販售的飲食標示營養成分。
- ✕ 透過採購與調配行為，促進健康飲食的消費及限制不健康食品的攝取。





行政院消費者保護處
Department of Consumer Protection, Executive Yuan

編印



更多資訊請上官網查詢 <https://cpc.ey.gov.tw>

有任何消費的疑難問題或爭議申訴

請撥打全國消費者服務專線1950

資料來源

消費者國際聯盟(Consumer International)