

# 健康資訊

醬油為食品添美味，蠔油炆冬菇更是農曆新年熱門菜式，不過消委會抽查市面六十五款調味料，發現普遍樣本的**鈉**和**糖**含量均偏高，其中一款蠔油，只要進食兩茶匙，已達至世衛建議成人一餐攝取鈉的上限。

世界衛生組織建議，成人每日不應攝取多於**二千毫克鈉**，即約一平茶匙鹽；糖的攝取量，則建議每日不應多於**五十克**，即約十平茶匙糖。

消委會檢視市面十五款蠔油、十五款番茄醬、十三款 XO 醬及二十二款辣椒醬的營養標籤，結果發現，日本「富士」(Fuji) 蠔味醬鈉含量最高，**每一百毫升，含五千一百毫克鈉**，食用兩平茶匙，即接近每餐上限；淘大極醇蠔油則是蠔油樣本中，糖含量最高，**每一百毫升，含糖二十六點二克**。

另外，一款印尼辣椒醬「辣鴛鴦」，**每一百克含五十克糖**，即一支醬油，有一半成份是糖，食用約兩湯匙，已超出每餐糖建議攝取量。消委會指出，市面蠔油的鈉和糖含量均普遍偏高，高鈉可能會導致**心血管等疾病**，高糖亦會引致**肥胖**，建議市民多用**蔥、蒜**等天然食材調味，亦應主動留意調味料的**營養標籤**，自覺逐步下調調料份量，吃得更清淡。

以上資訊來源: 頭條日報 | 2016-01-15

