

4月 - 入選新聞投稿

班別	姓名	學號	1. 根據報道，以下哪些是部分受訪市民對「少鹽少糖」做法的誤解？ (答案可多於一個。)	2. 根據報道，降低食物中鹽和糖委員會對市民作出哪些建議？ (答案可多於一個。)	3. 調查發現，少數受訪者外出用膳或購買外賣食品時會怎樣實踐「少鹽少糖」習慣？	4. 除了文中提及的方法外，我們可以怎樣在日常飲食中減少攝取糖分？搜尋相關資料並舉出一項。
1A	陳晴霖	1	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中	參考營養標籤，減少購買高鈉和高糖的加工食品。
2A	蔡銘謙	3	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	少數人外出用膳或購買外賣食品時，會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	喝少些汽水和糖類飲品。
2A	雷采蕎	9	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	外出用膳或購買外賣食品時，會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	烹調時儘量使用天然材料代替調味料；避免或減少進食醃製和加工食品等。
2A	許湑軒	8	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃	B. 購買食品前先閱讀營養標籤	主動要求醬汁另上	烹飪時盡量使用天然調味料
2A	郭浩煊	6	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	多吃升糖指數低的食物。
2A	方紫煊	4	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	他們會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	少吃甜點，改吃水果代替甜點，或者尋求其他替代品，比如木糖醇等代糖。
2C	劉子琪	15	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	減少喝有糖的飲品，多喝水。
2C	張紫琦	4	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	調查結果顯示，只有少數人外出用膳或購買外賣食品時，會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	避免高糖飲品, 蛋糕、曲奇餅和甜品都是大家首先會聯想到的糖份來源，不過，我們往往是從飲品過度攝取糖份，更有可能超出標準攝取量的五成以上。當中，以汽水最為邪惡，根據美國心臟協會的報告指出，一位成年男性只要飲用一罐汽水，便已達至其每日糖份攝取量的上限。
2C	張紫琳	5	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	調查結果顯示，只有少數人外出用膳或購買外賣食品時，會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	養成限制甜食的习惯，對健康也有莫大裨益。雖然這並不代表你永遠要對甜食說不，只是可以從生活習慣著手，一步步作出改變：例如只吃一塊餅乾，而不是兩三塊（或一整包）。
2D	庄駿杰	3	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	日常炒菜如放了醬油、辣醬等就減少食鹽用量；盡量少選或不吃含高鈉鹽的咸菜、醃肉、咸魚等傳統醃制品。
3A	李子浩	18	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	調查發現，少數受訪者外出用膳或購買外賣食品時會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	我們減少外出用膳，多在家裏用膳。

3C	余嘉瑩	21	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	只有少數人外出用膳或購買外賣食品時，會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	減少吃糖果及零食, 因為當中的糖份很高。
4A	張海楠	8	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	少數受訪者外出用膳或購買外賣食品時會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	除了文中提及的方法外，我們可以於煮食時加入水果，如士多啤梨、菠蘿、奇異果，或蔬菜例如甜椒，增加菜餚的甜味，減少用糖。
4A	葛梓蓓	11	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	少數受訪者外出用膳或購買外賣食品時會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	盡量少喝或者不喝含糖的飲料。
4A	鄭壹之	4	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中來實踐「少鹽少糖」習慣。	減少吃高糖的食品，例如：糖果、朱古力、雪糕等。可以在日常飲食中減少攝取糖分。
5A	莊銘軒	7	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	受訪者外出用膳或購買外賣食品時會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	我們可以減少外出用膳的次數。
5A	鍾日明	8	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中	改吃水果代替甜點
5A	楊瑋澄	29	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中	改吃水果代替甜點
5A	李思裕	16	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	有少數受訪者外出用膳或購買外賣食品時，會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	減少吃糖果或含有糖份的食物或飲品
5A	蔡銘澤	2	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	少受訪者外出用膳或購買外賣食品時，會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	如果不一定需要在飲食中加糖，就儘量不要加。
5B	陳可盈	2	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中	外出用膳時多選擇較健康的菜式，並要求食肆減少用鹽和糖配製食物
6A	潘梓諾	24	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	烹調時使用量匙(例如茶匙)，以免在食物中添加太多糖。
6A	盧思穎	22	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	將甜食改為吃水果。雖然水果的含糖量相對較高，但其天然果糖更易於被人體代謝，還富含維他命及有益的營養。

6B	張希慧	3	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	調查發現：少數受訪者外出用膳或購買外賣食品時會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中，以實踐「少鹽少糖」習慣。	除了文中提及的方法外，我們還可以減少在食譜中建議所用的糖分。如想增加菜餚的甜味，可於煮食時加入水果（鮮果或乾果）或蔬菜（例如菠蘿、甜椒）來代替。
6B	張嘉妤	4	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	外出用膳或購買外賣食品時，會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	改吃水果蔬菜代替甜點。
6B	黃亭皓	25	A. 少鹽少糖的食物必定不好吃, C. 沒有病痛便不用減少攝取鹽和糖	B. 購買食品前先閱讀營養標籤, C. 儘量使用天然材料代替調味料	會要求食店減少放鹽或糖進食物或飲品中。	改吃水果代替甜點