

高鈉警告標籤：為什麼重要

這項提議規則將要求連鎖餐廳在菜單和餐牌上對高鈉食物
張貼警告標籤。



警告：表示這款菜品的鈉(鹽)含量高於每日建議的總量限制(2,300 mg)。高鈉攝取量會造成血壓升高，增加罹患心臟疾病和中風的風險。

為什麼提議實施這項規則？

- 高鈉攝取量很危險。高鈉攝取量會造成血壓升高，增加罹患心臟疾病和中風的風險。^{1,2}
- 權威科學機構建議，任何人的每日鈉攝取量都不應超過 2,300 mg。^{1,2}
- 從 1997 年到 2010 年，熱門速食餐廳菜單食品的鈉含量增加了超過 20%。³
- 美國人飲食中的鈉(77%)大部分來自餐廳和加工食品。⁴
- 在這項提議規則所涉及的紐約市連鎖食品服務機構中，約 10% 的機構所銷售的菜單食品至少含 2,300 mg 鈉，需要依照規則張貼警告標籤。⁵

為什麼必須標示？

- 事實表明，健康警告(如提議的鈉警告)可提高認知程度，減少對某些產品的購買/消費。⁶
- 有超過百萬的紐約客每天都會查看卡路里標籤。⁷ 接近 80% 的紐約客認為標籤很有用。⁸

▲ 餐廳和加工食品是飲食中鈉的最大來源(77%)。⁴

▲ 紐約市成人每天平均攝取約 3,200 mg 鈉，
比建議的每日限制(2,300 mg)多出近 40%。⁹



參考資料

1. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th ed. Washington, DC: US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services; 2010.
2. IOM (Institute of Medicine). 2013. Sodium intake in populations: assessment of evidence. Washington, DC: The National Academies Press.
3. Rudelt A, French A, Harnack L. Fourteen-year trends in sodium content of menu offerings at eight leading fast-food restaurants in the USA. *Public Health Nutr* 2013;17(8):1682-88.
4. Mattes RD, Donnelly D. Relative contributions of dietary sodium sources. *J Am Coll Nutr* 1991;10(4):383-393.
5. MenuStat Analysis
6. Hammond D. Health warning messages on tobacco products: a review. *Tob Control* 2011;20: 327-337.
7. Dumanovsky T, Huang CY, Bassett MT, Silver LD. Consumer awareness of fast-food calorie information in New York City after implementation of a menu labeling regulation. *Am J Public Health* 2010;100(12):2520-25.
8. Quinnipiac University Poll. October 20, 2011. Available at: <http://www.quinnipiac.edu/news-and-events/quinnipiac-university-poll/new-york-city/release-detail?ReleaseID=1664>. Last accessed May 26, 2015.
9. Angell SY, Yi S, Eisenhower D, Kerker BD, Curtis CJ, Bartley K, Silver LD, Farley TA. Sodium intake in a cross-sectional, representative sample of New York City Adults. *Am J Public Health* 2014;104(12):2409-16.