

能量及營養資料意見調查

結果概覽

調查樣本

調查日期	2011年1月4日至8日
調查方法	由訪問員直接進行電話訪問
調查對象	年齡介乎12至49歲並操粵語的香港居民
調查機構	香港大學民意研究計劃
成功訪問人數	511人
有效回應比率	74.6% (以符合資格的目標對象計算)
抽樣誤差	少於2.2%，亦即在95%置信水平下，各個百分比的抽樣誤差為少於正負4.4個百分比

調查結果

近九成(87%)受訪者仍未養成在每次購買食物及飲品前閱讀包裝背面營養標籤的習慣。

- 只有一成多(13%)的受訪者表示在選購包裝食物及飲品時一定會/第一次購買該食物及飲品時會看包裝上的營養標籤。較多女性受訪者有此習慣(女性：16%；男性：8%)。
- 受訪者(很少或從不看包裝上營養標籤的受訪者)表示不看營養標籤的主要原因是認為沒有需要看營養標籤(44%)及沒有此習慣(37%)

市民對營養資料的認識貧乏。即使是有閱讀營養標籤習慣的市民，都無法準確地說出營養標籤「1+7」的內容。

- 在511名受訪者中，只有一位能準確說出「1+7」營養標籤內包括的資料。
- 29%的受訪者能準確地列出一半或以上的營養標籤內容。
- 最多受訪者認識的營養資料依次為糖(43%)、碳水化合物(38%)及鈉(34%)。

- 不同年齡組別表示有閱讀營養標籤的受訪者(第一次購買一種食物或飲品時會/一定會/多數會/間中會營養標籤的受訪者)認為最重要的 3 種營養資料如下：(按重要性排序)
 - ◇ 12 至 17 歲：能量、碳水化合物、蛋白質*
 - ◇ 18 至 29 歲：能量、反式脂肪、糖*
 - ◇ 30 至 39 歲：糖、反式脂肪、鈉*
 - ◇ 40 至 49 歲：反式脂肪、鈉、糖*
- *第 3 重要的營養資料在不同年齡組別之間在統計上並無顯著分別。

所有受訪市民對香港常見的食物及飲品的能量水平有不同程度的誤解。

- 沒有受訪者能正確地將同等份量(100 克/100 毫升)的菠蘿包、蛋撻、咖哩魚蛋、汽水和茶餐廳凍檸茶及凍奶茶的能量水平作正確的排序。
- 超過 6 成(62%)的受訪者低估了 100 毫克菠蘿包的能量水平。
- 9 成(91%)受訪者高估了 100 毫升汽水的能量水平。

半數受訪市民(50%)不知道自己每天的能量需要，即使表示知道的受訪者亦只有兩成有正確的認知。7 成受訪者在飲食前亦很少或從不考慮自己的能量需要。

- 較多女性受訪者會在飲食前一定/多數會考慮自己的能量需要。(女性：18%；男性：10%)
- 表示知道自己能量需要的受訪者中，只有兩成(22%)表示多數會/一定會在飲食前考慮自己的能量需要。

7 成受訪者沒有做足夠的帶氧運動。年齡越大越少運動。

- 只有 3 成(31%)受訪者每星期平均做三次或以上 20 分鐘帶氧運動的習慣。高達 3 成(27% - 34%)的 30 至 49 歲受訪者完全沒有做運動。

	12 至 17 歲	18 至 29 歲	30 至 39 歲	40 至 49 歲	整體
每星期 3 次或以上	53%	24%	28%	30%	30%
每星期兩次或以下	43%	56%	45%	35%	45%
完全沒有做運動	3%	20%	27%	34%	24%
不知道/難說	0%	1%	0%	1%	1%

受訪市民對體重控制及均衡飲食的理解有謬誤。

- 只有不足 3 成(26%)受訪者認同控制飲食及做運動對控制體重/減肥同樣重要。
- 逾 4 成 (44%)受訪者認為均衡飲食即不吃雪糕、朱古力、糖果及汽水等類型的食物及飲品。年齡組別越大的受訪者越多同意此說法
- 另外，同樣逾 4 成(43%)受訪者認為要消耗卡路里很困難。越年長的組別越多受訪者同意此說法。

逾半數受訪市民不知道哪裡可找到合資格的營養師。

- 受訪者表示通常透過互聯網(65%)、書籍(24%)及雜誌/報紙(21%)尋找正確的營養資料。
- 近 6 成(57%)的受訪者不知道哪裡可找到合資格的營養師。表示知道的受訪者中，最常提及的途徑為公立/私立醫院(62%)、私家診所(30%)及互聯網(16%)。

####