

精明閱讀和分析營養標籤

● 營養標籤

- 除豁免產品外，所有預先包裝食物亦須附有營養標籤。營養標籤必須列出：

能量和下列七種指定營養素：

1. 蛋白質
2. 總脂肪
3. 飽和脂肪
4. 反式脂肪
5. 碳水化合物
6. 糖
7. 鈉質

- 除此之外製造商或會選擇性標示其他營養素，如鈣質、鐵質、膽固醇和纖維等。

● 留意食物成份/配料表 (Ingredient List) 的先後次序

- 配料排列越前，成份所佔的比重越高。

● 比較同類產品

- 同類產品可比較不同牌子。例如：麵包、餅乾、果汁等。

● 留意食物參考量

- 建議利用每 100 克/毫升來比較同類食品的營養值。
- 有些包裝會以**每食用份量**或**每包裝份量**來標示 (該份量由製造商釐定)。

● 根據個人需求選擇比較合適的食物

關注事項	特別注意	特別注意
肥胖	飽和脂肪	少選： 烘焙食物、奶油、醬料
	反式脂肪	
糖尿病	碳水化合物	少選： 精製五穀類產品 (麵類和白麵包等) 醬汁、調味料、糖果、飲品等 (請諮詢營養師你的建議份量和選擇)
蛀牙	糖	
高血壓	鈉	少選： 加工肉類、咸味零食、醬汁、調味料
生長	鈣	多選： 奶製品 (牛奶、乳酪、加鈣豆漿等)
腸胃健康	纖維	多選： 五穀類產品 (全麥麵類和麵包等) 蔬菜或水果乾等

● 多選脂肪、鈉質及糖份較低以及纖維量較高的食物

小實習：應購買哪款餅乾？

Biscuit A 餅乾 A		200g e
INGREDIENTS Oatmeal, Oat Flour, Rapeseed Oil, Wheat flour, Pumpkin Seeds, Sunflower Seeds, Brown Linseed, Sea salt, Raising Agent (E503), Dried Skimmed milk.		
成分 燕麥、燕麥粉、菜籽油、小麥粉、南瓜籽、葵花籽、糖、亞麻籽、海鹽、膨脹劑(E503)、脫脂奶粉。		
This product contains Oatmeal, Wheat flour, Gluten & Milk. 此產品含有燕麥、含麩質的穀物及奶類。		
NUTRITION INFORMATION 營養資料		
Serving per package/每包裝食用份量：8		
Serving Size/食用份量：25g		
Per 100g/每 100 克		
Energy/ 能量	448kcal/ 千卡 (1881kJ/ 千焦)	
Protein/ 蛋白質	12.4g/ 克	
Total Fat/ 總脂肪	18.5 g/ 克	
- Saturated Fat/ 飽和脂肪	2 g/ 克	
- Trans Fat/ 反式脂肪	0 g/ 克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	54.9 g/ 克	
- Sugar/ 糖	3.8 g/ 克	
Dietary Fibre/ 纖維	6.2 g/ 克	
Sodium/ 鈉	480mg/ 毫克	

Biscuit B 餅乾 B		400g e
INGREDIENTS Wheat flour, Palm Oil, Sugar, Whole meal Wheat Flour, Partially Inverted Sugar Syrup, Raising Agents(Sodium Bicarbonate), Salt, Acidity Regulator (Malic Acid)		
成分 小麥粉、植物油(棕櫚油)、白砂糖、全麥粉、葡萄糖糖漿、膨脹劑(碳酸氫鈉)、鹽、調味劑(蘋果酸)。		
This product contains Gluten. 此產品含有麩質。		
NUTRITION INFORMATION 營養資料		
Serving per package/每包裝食用份量：14		
Serving Size/食用份量：28.5g		
Per 100g/每 100 克		
Energy/ 能量	504kcal/ 千卡 (2017kJ/ 千焦)	
Protein/ 蛋白質	6.9g/ 克	
Total Fat/ 總脂肪	21.8 g/ 克	
- Saturated Fat/ 飽和脂肪	10.3 g/ 克	
- Trans Fat/ 反式脂肪	0.2 g/ 克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	62.7 g/ 克	
- Sugar/ 糖	16.8 g/ 克	
Dietary Fibre/ 纖維	3.6 g/ 克	
Sodium/ 鈉	600mg/ 毫克	

答案：A。因為以每 100 克食物計算，脂肪和糖份較低，而且纖維較高。

營養聲稱

市面上的食物包裝有可能附有吸引消費者注意的營養聲稱。

根據法例，食物需要符合特定的條件才能作出營養聲稱：如「低糖」、「低脂」、「高鈣」等。

請參考以下指標：

營養資料		
食用份量 Serving Size: 50克/g		
每包裝所含食用份量數目 Number of Servings: 2		
	每份 50 克/g	每100 克/g
能量 Energy	130 千卡/kcal	260 千卡/kcal
蛋白質 Protein	4 克/g	8 克/g
總脂肪 Total Fat	5 克/g	10 克/g
飽和脂肪 Saturated Fat	0.5 克/g	1.0 克/g
反式脂肪 Trans Fat	0 克/g	0 克/g
碳水化合物 Carbohydrates	17 克/g	34 克/g
糖 Sugar	5 克/g	10 克/g
鈉 Sodium	60 毫克/mg	120 毫克/mg
鈣 Calcium	60 毫克/mg	120 毫克 / mg
纖維 Fibre	3 克/g	6 克/g

糖 Sugar
低於5克為最佳
或不高於15克

鈣 Calcium
固體食物：
高於240毫克為最佳

流質食物：
高於120毫克為最佳

總脂肪 Total Fat
固體食物：
低於3克為最佳
或不高於20克

流質食物：
低於1.5克為最佳
或不高於10克

鈉 Sodium
低於120毫克為最佳
或不高於600毫克

纖維 Fibre
固體食物：
高於6克為最佳

流質食物：
高於3克為最佳