

轉轉看看

食得更健康

想了解更多詳情？

瀏覽食物安全中心網站

www.cfs.gov.hk



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

營養標籤多面睇

善用營養標籤

選擇“三低”的食物



食物安全中心
Centre for Food Safety

選擇較低脂、低鈉 (或鹽)和低糖的食物

“三低”，即低脂、低鈉（或鹽）、低糖，是健康飲食之道的一部分。我們鼓勵市民不單在用膳時注重“三低”原則，在選購預先包裝食物時亦應留意，而營養標籤上的資料在這時候便十分有用。



營養資料標籤制度

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	398kcal/ 千卡 (1671kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	7.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	2.6g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.2g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	86.1g/ 克
- Sugars/ 糖	4.0g/ 克
Sodium/ 鈉	105mg/ 毫克



二零一零年七月一日

起，預先包裝食物上的營養標籤會提供有關能量、蛋白質、**總脂肪**、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、**糖**和**鈉**的含

量資料。此外，在預先包裝食物的食物標籤上及宣傳品中的營養聲稱，如“低脂”、“無糖”和“低鈉”，亦會受到規管。



選擇較低脂、低鈉（或鹽） 和低糖的食物

要選擇較低脂、低鈉（或鹽）和低糖的預先包裝食物，其中一個簡單方法是留意有關的營養聲稱。不過，即使某些食品已符合有關營養聲稱的特定條件，食物製造商亦可以選擇不作出有關的營養聲稱。因此我們不應認為沒有營養聲稱的食物比不上有營養聲稱的食物，而只應把營養聲稱用作篩選工具。最佳的做法是閱讀不同食物的營養標籤，比較其營養素含量，然後作出有依據的選擇。請參考表 1 以了解不同聲稱的含義。

表 1：關於脂肪、鈉及糖的營養素含量聲稱的特定條件

低脂

- 每100克固體食物含不超過3克總脂肪；或
- 每100毫升液體食物含不超過1.5克總脂肪

不含脂肪

- 每100克/毫升食物含不超過0.5克總脂肪

低鈉

● 每100克/毫升食物含不超過120毫克鈉

很低鈉

● 每100克/毫升食物含不超過40毫克鈉

不含鈉

● 每100克/毫升食物含不超過5毫克鈉

低糖

● 每100克/毫升食物含不超過5克糖

不含糖

● 每100克/毫升食物含不超過0.5克糖

閱讀營養標籤的三個簡易步驟

步驟

1

留意營養標籤上使用的食物參考量

營養含量可以不同方式標示：

每100克 / 毫升

每食用分量

每包裝

比較不同食品時，應跟據相同的食物參考量，如每100克對每100克，又或每50克的食用分量對每50克的食用分量，而不是每100克對每50克的食用分量。

步驟

2

閱讀並比較營養含量

根據相同的食物參考量，消費者可比較不同食物的總脂肪、鈉和糖的含量，然後選擇脂肪、鈉（或鹽）和糖含量較低的食物。

問題一

哪個是較佳的選擇？

奶類飲品A:

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1	
Serving Size/ 食用分量: 236 mL/236毫升	
	Per Package 每包裝
Energy/ 能量	156kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	7.8g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.0g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.9g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.2g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11g/ 克
- Sugars/ 糖	11g/ 克
Sodium/ 鈉	97mg/ 毫克



奶類飲品B:

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1	
Serving Size/ 食用分量: 236 mL/ 236毫升	
	Per Package 每包裝
Energy/ 能量	84kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	8.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	0.2g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.2g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	12g/ 克
- Sugars/ 糖	12g/ 克
Sodium/ 鈉	104mg/ 毫克

問與答

答案一

奶類飲品 B 是較佳的選擇，因為每包裝（即 236 毫升）的總脂肪含量低很多。

問題二

哪個是較佳的選擇？



玉米片C:

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	382kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	8g/ 克
Total fat/ 總脂肪	0.7g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.1g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	86g/ 克
- Sugars/ 糖	8g/ 克
Sodium/ 鈉	800mg/ 毫克

玉米片D:

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	400kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	5.3g/ 克
Total fat/ 總脂肪	0.5g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.1g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	93.7g/ 克
- Sugars/ 糖	42g/ 克
Sodium/ 鈉	1100mg/ 毫克

答案二

玉米片C是較佳的選擇，因為按每100克計的糖含量低很多。

步驟

3

參考營養素參考值百分比(%NRV) (如有)

營養素參考值百分比是以相對的方法表達營養含量，讓你知道某種營養素在所述食物分量中的含量是高還是低。營養素參考值百分比一般由0%至100%不等。百分比偏高，即表示有關食物含有很多該種營養素；百分比偏低，即表示有關食物只含有很少。如食物中我們應限制攝取的能量或某些營養素（例如脂肪、鈉和糖）的百分比偏高，我們在購買這些食物前宜三思，因為該食物極可能會提供有關營養素在一天中的大部分限制攝取量。

營養素參考值百分比可能以不同名稱出現於營養標籤上，例如香港有一套營養素參考值，能量及營養素含量可以中國營養素參考值百分比(%Chinese NRV)表示，而其他地方使用的參考值可能稱為%Daily Value (%DV) 或%Daily Intake (%DI)，它們的數值可能與香港採用的有所不同。

問題三

哪個是較佳的選擇？

罐頭湯E:

Nutrition Information 營養資料		
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 2		
Serving Size/ 食用分量: 200g / 200克		
	Per Serving	%Chinese NRV
	Per Serving	Per Serving
	每食用分量	每食用分量的中國營養素
		參考值百分比
Energy/ 能量	116kcal/ 千卡	6%
Protein/ 蛋白質	3.2g/ 克	5%
Total fat/ 總脂肪	7.0g/ 克	12%
- Saturated fat/ 飽和脂肪	2.0g/ 克	10%
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	10g/ 克	3%
- Sugars/ 糖	2.5g/ 克	
Sodium/ 鈉	940mg/ 毫克	47%



罐頭湯F:

Nutrition Information 營養資料		
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 2		
Serving Size/ 食用分量: 200g / 200克		
	Per Serving	%Chinese NRV
	Per Serving	Per Serving
	每食用分量	每食用分量的中國營養素
		參考值百分比
Energy/ 能量	78kcal/ 千卡	4%
Protein/ 蛋白質	3.0g/ 克	5%
Total fat/ 總脂肪	1.4g/ 克	2%
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0g/ 克	0%
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	13.4g/ 克	4%
- Sugars/ 糖	3.3g/ 克	
Sodium/ 鈉	620mg/ 毫克	31%

答案三

罐頭湯F是較佳的選擇，因為每食用分量(即200克)的總脂肪含量低很多及含有較少鈉。

小冊子是由營養標籤教育工作小組擬備。
工作小組成員來自下列機構：

- 香港護士協會
- 香港中文大學健康教育及促進健康中心
- 家庭與學校合作事宜委員會
- 消費者委員會
- 衛生署
- 教育局
- 食物環境衛生署
- 香港營養師協會
- 香港營養學會
- 醫院管理局
- 香港醫學會

本刊物備有電子版本
歡迎到食物安全中心網頁瀏覽
www.cfs.gov.hk

市民可前往下址索取本刊物：
九龍旺角花園街123號A
花園街市政大廈8樓
食物安全中心
傳達資源小組