

轉轉看看

食得更健康

想了解更多詳情？

瀏覽下列網站：

食物安全中心

www.cfs.gov.hk

衛生署中央健康教育組

www.cheu.gov.hk/b5/info/otherdiseases.htm



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

營養標籤多面睇

心臟病與脂肪



食物安全中心
Centre for Food Safety

心臟病



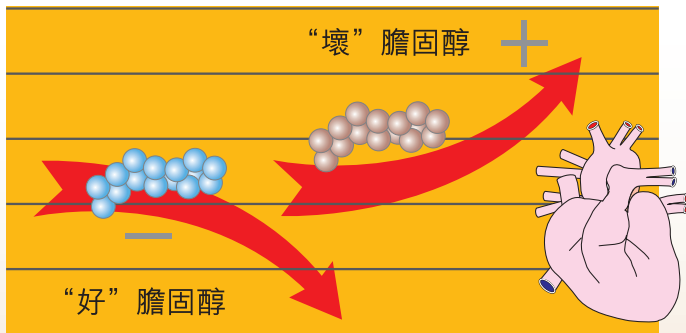
心臟病

一向是本港的頭號殺手之一。
根據衛生署資料顯示，二零零七年
本港每100死亡人數中就有16人死於
心臟病。維持健康的體重、正常的血壓和
血膽固醇水平，對控制心臟病是十分重要的。
要達到這些目標，患有心臟病的人應時刻
遵從“三低一高”的健康飲食原則，即低脂、
低鈉（或鹽）、低糖及高纖。在“三低”
營養素中，我們應特別留意減低從膳食
中脂肪的攝取量。

脂肪與心臟病

我們體內主要有兩種膽固醇：低密度脂蛋白膽固醇（即所謂“壞”膽固醇）和高密度脂蛋白膽固醇（即所謂“好”膽固醇）。血內的“壞”膽固醇過高及/或“好”膽固醇過低，均可能會引發心臟病。

飽和脂肪及反式脂肪都會增加血內的“壞”膽固醇水平。此外，反式脂肪更會降低血內的“好”膽固醇水平。



另一方面，由於單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪不會增加壞膽固醇水平，因此，攝取適量的單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪會對心臟健康有益。由於這兩類不飽和脂肪與其他脂肪一樣，可提供大量能量（1 克脂肪提供 9 千卡能量），因此進食太多這類脂肪亦會導致攝取過多能量，從而增加超重和患肥胖症的風險。

我們需要多少脂肪？



以 2000 千卡的膳食計算，總脂肪的**每天攝取量不應超過 60 克**（一湯匙油提供 14 克脂肪），當中飽和脂肪不應超過 20 克，而反式脂肪則不應超過 2.2 克。

心臟病的飲食調節

要保持心臟健康，心臟病患者應進食脂肪（特別是飽和脂肪及反式脂肪）含量較低的食物。宜選擇一些飽和脂肪及反式脂肪的含量總和較低的食物，並以適量的較健康代替品（例如單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪）來取代飽和脂肪及反式脂肪。此外，亦宜改變飲食習慣，包括增加攝取膳食纖維和限制攝取膽固醇。

營養標籤的使用



二零一零年七月一日起，預先包裝食物上的營養標籤

將提供有關能量、蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、

反式脂肪、鈉和糖的含量資料。閱讀營養標籤時，應留意“食用分量”的大小，以及實際進食的分量。倘若進食量為食用分量的兩倍，能量和營養素的攝取量亦隨之倍增。



在食品包裝所標示的營養聲稱總是顯眼的，心臟病患者尤其會特別關注有關飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇含量的聲稱。由於不同種類的脂肪對心臟健康有不同影響，因此營養資料標籤制度對這些脂肪聲稱的規定也互有關連。例如，產品若附有涉及脂肪（不論是總脂肪、飽和脂肪或反式脂肪）的聲稱，必須在營養標籤上一併列明膽固醇含量；若附有涉及膽固醇的聲稱，除了必須符合有關膽固醇含量的規定外，亦必須符合有關飽和脂肪及反式脂肪含量的規定。

Nutrition Information 營養資料	
	Per Package/ 每包裝
Energy/ 能量	122kcal/ 千卡 (512kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.4g/ 克
Total fat/ 總脂肪	1.9g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	1.3g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Cholesterol/ 膽固醇	9mg/ 毫克
Carbohydrates/ 碳水化合物	20.8g/ 克
- Sugars/ 糖	13.4g/ 克
Sodium/ 鈉	63mg/ 毫克



表 1：有關各種脂肪和膽固醇的營養素含量聲稱的特定條件

聲稱	特定條件	
	每100克固體食物	每100毫升液體食物
總脂肪		
低脂肪	• 含有不超過3克脂肪	• 含有不超過1.5克脂肪
不含脂肪	• 含有不超過0.5克脂肪	• 含有不超過0.5克脂肪
飽和脂肪	固體食物	液體食物
低飽和脂肪	(1) 每100克食物所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過1.5克；以及 (2) 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量	(1) 每100毫升食物所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.75克；以及 (2) 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量

聲稱	特定條件	
----	------	--

飽和脂肪	每100克固體食物	每100毫升液體食物
不含飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.1克 	<ul style="list-style-type: none"> 飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.1克

反式脂肪	固體食物	液體食物
------	------	------

不含反式脂肪	<ul style="list-style-type: none"> (1) 每100克食物含有不超過0.3克反式脂肪；以及 (2) 每100克食物所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過1.5克；以及 (3) 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量 	<ul style="list-style-type: none"> (1) 每100毫升食物含有不超過0.3克反式脂肪；以及 (2) 每100毫升食物所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.75克；以及 (3) 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量
--------	---	--

膽固醇	固體食物	液體食物
-----	------	------

低膽固醇	<ul style="list-style-type: none"> (1) 每100克食物含有不超過20毫克膽固醇；以及 (2) 每100克食物所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過1.5克；以及 (3) 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量 	<ul style="list-style-type: none"> (1) 每100毫升食物含有不超過10毫克膽固醇；以及 (2) 每100毫升食物所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.75克；以及 (3) 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量
------	--	---

聲稱	特定條件	
----	------	--

膽固醇	固體食物	液體食物
不含膽固醇	<ul style="list-style-type: none"> (1) 每100克食物含有不超過5毫克膽固醇；以及 (2) 每100克食物所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過1.5克；以及 (3) 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量 	<ul style="list-style-type: none"> (1) 每100毫升食物含有不超過5毫克膽固醇；以及 (2) 每100毫升食物所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.75克；以及 (3) 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g/ 每 100 克
Energy/ 能量	13kcal/ 千卡 (54kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	0.1g/ 克
Total fat/ 總脂肪	0.1g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Cholesterol/ 膽固醇	0mg/ 毫克
Carbohydrates/ 碳水化合物	2.9g/ 克
- Sugars/ 糖	2.7g/ 克
Sodium/ 鈉	1310mg/ 毫克



包裝上的營養聲稱不論屬於哪一種，都只是概略地表達某種營養素的含量，而且往往只就一種營養素作出營養聲稱，因此我們不應單憑某項營養聲稱來選擇食物，而應該同時留意其他營養素的含量，以確保吃得健康。例如一件聲稱為“不含脂肪”的產品，其鈉含量可能很高，因此最佳做法是參閱營養標籤上的詳細資料。

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，應根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。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g / 每100克	
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Information 營養資料	
Per Serving/ 每食用分量	
Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)	
Energy/ 能量	218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

Nutrition Information 營養資料	
Per Package/ 每包裝	
Serving Size/ 食用分量: 236mL / 236毫升	
Energy/ 能量	158kcal/ 千卡 (664kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	7.6g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.2g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.3g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11.3g/ 克
- Sugars/ 糖	11.3g/ 克
Sodium/ 鈉	130mg/ 毫克

問與答

步驟 2

閱讀並比較營養含量

根據相同的食物參考量，比較不同食物的飽和脂肪、反式脂肪和鈉的含量，然後選擇飽和脂肪及反式脂肪的含量總和及鈉含量均較低的食物。如同時要控制體重，亦應選擇能量、總脂肪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	
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

飽和脂肪及反式脂肪的含量總和 = 6.1克(5.9克+0.2克)

奶類飲品 B:

Nutrition Information 營養資料	
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

飽和脂肪及反式脂肪的含量總和 = 0.2克(0.2克+0克)

答案一

奶類飲品 B 是較佳的選擇，因為每包裝（即 236 毫升）的飽和脂肪及反式脂肪的含量總和、能量和總脂肪的含量均低很多。

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	362kcal/ 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和玉米片D的飽和脂肪及反式脂肪的含量總和相同，而能量和總脂肪的含量亦相若。玉米片C是較佳的選擇，因為按每100克計的鈉含量較低，而糖含量亦低很多。

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(例如飽和脂肪、反式脂肪、鈉、總脂肪或糖)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/ 每食用分量	%Chinese NRV Per Serving/ 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%

問與答



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/ 每食用分量	%Chinese NRV Per Serving/ 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）的飽和脂肪及總脂肪含量低很多，而能量和鈉的含量亦較低。

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