

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](http://www.cfs.gov.hk)

衛生署中央健康教育組

[www.cheu.gov.hk/b5/info/otherdiseases.htm](http://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

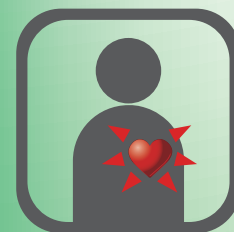
高血壓與鈉



食物安全中心  
Centre for Food Safety

# 高血壓

根據二零零三至零四年一項本地調查顯示，香港大約每三名男性便有一名患上高血壓，每四名女性也有一名是高血壓患者。高血壓患者早期未必自行察覺，但若不及早診治，可引致心臟病、中風和腎衰竭等。



**心臟病**



**中風**



**腎衰竭**

高血壓患者若能改善飲食習慣，對病情會有幫助。鈉一向被視為影響血壓的重要元素。減少攝取鈉能減低患上高血壓的風險和控制高血壓病情。除了留意鈉的攝取量外，高血壓患者亦須減少攝取飽和脂肪及反式脂肪，以減低患上心臟病的風險。此外，超重的人還須注意食物所含的能量、總脂肪和糖。



## 鹽是否等同於鈉？

鹽和鈉往往交替使用。其實，鹽的化學名稱是氯化鈉 (NaCl)。罐頭食物和經加工處理的食物，例如煙肉和香腸，很多時會加入鹽或其他含鈉的食物添加劑，例如硝酸鈉和亞硝酸鈉。某些食物，包括奶類和芝士，本身亦含有鈉，不過鹽仍是攝取鈉的主要來源。



## 我們需要多少鈉？

世界衛生組織建議，鈉的每天攝取量不應超過2000毫克，即約一平茶匙鹽的分量。



Nutrition Information 營養資料	
Per 100g / 每100克	
Energy/ 能量	398kcal/ 千卡 (1670kJ/ 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

## 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。

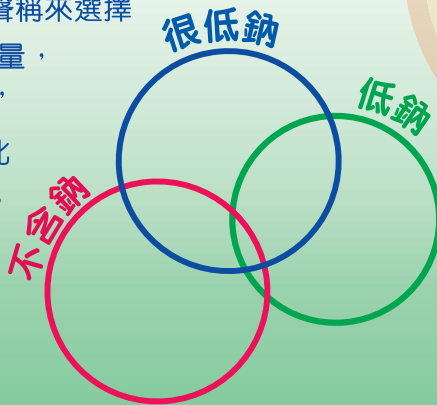


在食品包裝所標示的營養聲稱總是顯眼的，高血壓患者尤其會特別關注有關鈉含量的聲稱。附有鹽含量聲稱的食品須符合的條件，與附有鈉含量聲稱的食品相同，例如每 100 克/毫升“低鈉”或“低鹽”食物的鈉含量不應超過 120 毫克。

**表1：有關鈉的營養素含量聲稱的特定條件**

聲稱	特定條件 (每 100 克固體食物或每 100 毫升液體食物)
低鈉 (低鹽)	含有不超過120毫克鈉
很低鈉 (很低鹽)	含有不超過40毫克鈉
不含鈉 (不含鹽)	含有不超過5毫克鈉

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。例如一件附有“低鈉”聲稱的產品，可能含有大量脂肪，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**

Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3  
Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50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

Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3  
Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)

Energy/ 能量 218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦) 5.5g/ 克  
Protein/ 蛋白質 8g/ 克  
Total fat/ 總脂肪 3.5g/ 克  
- Saturated fat/ 飽和脂肪 0g/ 克  
- Trans fat/ 反式脂肪 31g/ 克  
Carbohydrates/ 碳水化合物 1g/ 克  
- Sugars/ 糖 365mg/ 毫克  
Sodium/ 鈉

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: 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

## 步驟 2 閱讀並比較營養含量

根據相同的食物參考量，比較不同食物的鈉、飽和脂肪及反式脂肪的含量，然後選擇鈉含量和飽和脂肪及反式脂肪的含量總和較低的食物。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	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1	
Serving Size/ 食用分量: 236mL / 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

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	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1	
Serving Size/ 食用分量: 236mL / 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

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 A 和 B 的鈉含量相若。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  
與  
答

### 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(例如鈉、飽和脂肪、反式脂肪、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。

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：

### 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%

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%

- 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

### 答案三

罐頭湯 F 是較佳的選擇，因為每食用分量（即 200 克）的鈉和能量含量較低，而飽和脂肪及總脂肪的含量亦低很多。

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](http://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