

營之訊

6

活用營養標籤 食物高低「鈉」見

高血壓是本港常見的慢性疾病之一。香港確診高血壓的患病率由2008年的9.3%上升至2011/12年的11.0%。要降低患上高血壓的風險，其中一項有效的方法是從膳食中減少攝入鈉。世界衛生組織建議成人每日應攝入少於2000毫克的鈉，以降低血壓及減低心血管疾病、中風及冠心病的風險。參考以下的「活用營養標籤三部曲」，有助大家控制鈉的攝入量。

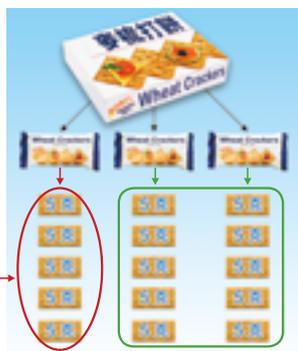
第一部：睇營養標籤 — 揪出隱藏於食物的鈉

提起鈉，很多人想到食鹽，亦有人會聯想到鹹味的食物如加工肉類或調味醬料等。原來除了以上的例子，鈉亦天然存在於食物中並可能以食物添加劑的形式，存在於味道清淡的麵包、餅乾及穀類早餐等，而且部分食品的鈉含量亦不低。消費者可閱讀營養標籤，了解鈉含量的高低。以餅乾為例，營養標籤多以每100克或每食用分量標示鈉含量。

A 餅乾的營養標籤

營養資料 Nutrition Information	
每包裝食用分量數目=3 No. of Servings per package=3	
食用分量 Serving size: 25 克 (5 塊 pieces) 每食用分量 Per serving	
能量/Energy	117 千卡/kcal
蛋白質/Protein	2 克/g
總脂肪/Total fat	4.5 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	4 克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0 克/g
碳水化合物/Carbohydrates	17 克/g
- 糖/Sugars	2 克/g
鈉/Sodium	300 毫克/mg

餅乾A，全盒可分為3個食用分量，每一個食用分量為5塊餅乾，含300毫克的鈉。即一般人每次會進食5塊餅乾A，從中攝取300毫克的鈉。



5 塊餅 (1個食用分量) 含 300 毫克鈉

10 塊餅 (兩個食用分量)
含 600 毫克鈉

第二部：知我食多少 — 進食量與鈉的攝入量成正比

你進食的食物分量愈多，攝入的營養素包括鈉亦會愈多。假設你的食量增加一倍，進食兩個食用分量，即10塊A餅乾，你便會攝取到300毫克 x 2 = 600毫克的鈉。

第三部：揀啱我需要 — 營養標籤對對碰

進食10塊餅乾A已佔一般成年人每日鈉的攝入上限(2000毫克)的三成(600毫克/2000毫克 x 100% = 30%)。要作出精明選擇，揀啱適合自己的食物，可由比較營養標籤的鈉含量入手，選擇鈉較低的食物。比較前，先要確保食物參考量是一致，即每100克食物對每100克食物。如食物參考量並非一致，要稍作換算，確保參考量相同後再比較鈉含量。

食物參考量不同，須經換算後再比較鈉含量。餅乾B的食物參考量(100克)是餅乾A(25克)的4倍。如將餅乾A的食物參考量換算為與餅乾B同一單位(即100克)，其鈉含量亦會增大4倍至1200毫克(300毫克 x 4)。按相同參考量的食物計，餅乾A的鈉(1200毫克)比餅乾B(500毫克)高出兩倍多。

餅乾A

營養資料 Nutrition Information	
每包裝食用分量數目=3 No. of Servings per package=3	
食用分量 Serving size: 25 克 (5 塊 pieces) 每食用分量 Per serving	
鈉/Sodium	300 毫克/mg

餅乾B

營養資料 Nutrition Information	
每 per 100 克 g	
鈉/Sodium	500 毫克/mg

餅乾C

營養資料 Nutrition Information	
每 per 100 克 g	
鈉/Sodium	700 毫克/mg

相同食物參考量的食物，可直接比較鈉含量，餅乾B的鈉(500毫克)較餅乾C(700毫克)低。

「鈉」即知高低

參考食品法典委員會對低鈉食物的定義，在香港聲稱低鈉的食物必須符合每100克食物含不多於120毫克鈉的要求。雖然該委員會沒有為高鈉食物設下定義，一些國家(例如英國)可能將每100克食物含超過600毫克鈉定為鈉含量高的食物。要快速知道預先包裝食物鈉含量的高低，大家可參閱下表(以100克食物計)。

