

如何选择较健康的食物

查看营养标签上脂肪、糖及钠（或盐）的含量，
从而选择较健康的“三低”食物。

	什么是高？ (少选)		什么是低？ (多选)	
	按每100克计 (超过)	按每100毫升计 (超过)	按每100克计 (不超过)	按每100毫升计 (不超过)
总脂肪	20 克		3 克	1.5 克
糖	15 克	7.5 克	5 克	
钠	600 毫克	300 毫克	120 毫克	

01/20



营养素	每天摄入上限	摄入过量会增加以下的风险
总脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
饱和脂肪	20 克*	心脏病
反式脂肪	2.2 克*	
胆固醇	300 毫克	
钠	2000 毫克	高血压及胃癌

*按2000千卡的膳食计算。个人摄入量会因应能量需要量而有所增减。