

營養標籤多面睇

兒童肥胖症 與營養標籤



食物安全中心
Centre for Food Safety

兒童肥胖症

肥胖症

在已發展國家和發展中國家愈來愈普遍，不單是成人，兒童亦受影響。根據衛生署資料顯示，於一九九七至九八年度，香港每六名小學生便有一名屬於超重（包括肥胖），但到了二零零六至零七年度，比率上升至每五名小學生有一人。超重和肥胖兒童傾向在成年期持續肥胖，並會在較年輕時患上如糖尿病、高血壓和心臟病等慢性疾病。此外，肥胖兒童可能會有自尊心較低和對身形的自我評價較差的問題。

兒童肥胖的原因

兒童超重及肥胖的根本原因是所攝取的能量與所消耗的能量出現失衡，這可能是因為進食過量食物及/或常吃高糖、高脂肪的食物和快餐食品，以致攝取過多能量。另外，靜態的生活方式（例如缺乏運動、經常看電視和玩電腦遊戲）亦會令能量消耗量不足。

能量與體重

一般來說，食物中的脂肪、蛋白質和碳水化合物是能量的主要來源。

1克脂肪 = 9千卡路里

1克蛋白質 = 4千卡路里

1克碳水化合物 = 4千卡路里

1千卡路里(千卡) = 1大卡
≈ 4.2千焦耳(千焦)

人體的新陳代謝會把脂肪、蛋白質和碳水化合物轉化為能量。人體消耗能量以維持身體功能和進行各項體力活動，並把多餘的能量轉變成脂肪存於體內。換言之，任何多餘的脂肪、蛋白質或碳水化合物，都會轉變成體內的脂肪。

人們想到減輕或維持體重時，往往只着眼於脂肪的攝取量。其實，我們可減少能量的攝取（即減少攝取能量，而不只是減少攝取脂肪）及/或增加活動量（例如運動）。



營養標籤有助兒童控制體重



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、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖**和鈉的含量資料，幫助超重/肥胖兒童及其照顧者了解食物的能量和營養素含量，以便作出有益健康的選擇。

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



要有健康的體重，首先要減少食用高能量、高脂肪及/或高糖的食物。脂肪是提供最多能量的營養素，從膳食中每減少1克脂肪攝取量，所攝取的能量便可減少9千卡。因此，我們第一步應做的，是選擇脂肪含量較低的食物。除了脂肪以外，糖是兒童需要減少攝取的另一種營養素，因為糖只含能量而無別的营养價值。

閱讀營養標籤時，應留意“食用分量”的大小，因為兒童要控制體重就必須控制食量。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雖然顯眼，但有關脂肪及/或糖的聲稱未必足以反映食品所含的能量。由於控制體重與減少攝取能量有關，故此超重/肥胖兒童及其照顧者應多留意有關能量的聲稱，因為這項聲稱較能反映食品所含的能量水平。

表 1：有關能量、脂肪和糖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
能量		
低能量	<ul style="list-style-type: none"> 含有不超過40千卡 (170千焦)能量 	<ul style="list-style-type: none"> 含有不超過20千卡 (80千焦)能量
不含能量	<ul style="list-style-type: none"> 不適用 	<ul style="list-style-type: none"> 含有不超過4千卡 (17千焦)能量
脂肪		
低脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 含有不超過3克脂肪 	<ul style="list-style-type: none"> 含有不超過1.5克脂肪
不含脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 含有不超過0.5克脂肪 	<ul style="list-style-type: none"> 含有不超過0.5克脂肪

糖

每100克固體食物或每100毫升液體食物

低糖

- 含有不超過5克糖

不含糖

- 含有不超過0.5克糖

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“低糖”的產品，其脂肪含量可能很高，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。

步驟

2

閱讀並比較營養含量

根據相同的食物參考量，超重/肥胖兒童及其照顧者可比較不同食物的能量、總脂肪和糖的含量，然後選擇能量、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



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

答案一

奶類飲品 B 是較佳的選擇，因為每包裝（即 236 毫升）的能量和總脂肪含量均低很多。

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 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？

餅乾 E :

Nutrition Information 營養資料		
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 5		
Serving Size/ 食用分量: 3 pieces (50g) / 3塊(50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	271kcal/千卡	14%
Protein/ 蛋白質	2.9g/克	5%
Total fat/ 總脂肪	13.8g/克	23%
- Saturated fat/ 飽和脂肪	8.4g/克	42%
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	33.7g/克	11%
- Sugars/ 糖	21.7g/克	
Sodium/ 鈉	80mg/毫克	4%



餅乾 F :

Nutrition Information 營養資料		
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 5		
Serving Size/ 食用分量: 3 pieces (50g) / 3塊(50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	170kcal/千卡	9%
Protein/ 蛋白質	4.7g/克	8%
Total fat/ 總脂肪	1.1g/克	2%
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.2g/克	1%
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	35.3g/克	12%
- Sugars/ 糖	1.6g/克	
Sodium/ 鈉	90mg/毫克	5%

最重要的是，
控制體重並非單靠健康
飲食，而是講求能量的平衡。
兒童應自幼開始吃得健康，
常做運動，養成健康的
生活習慣。

答案三

餅乾 F 是較佳的選擇，因為每食用分量（即 50 克）的能量含量較低，而總脂肪和糖的含量亦低很多。

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

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/index.htm

衛生署學生健康服務

www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health.html



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department