

營養標籤多面睇

糖尿病

與碳水化合物



食物安全中心  
Centre for Food Safety

# 糖尿病

糖尿病是  
由新陳代謝失調引致的疾病。  
胰島素是由胰臟分泌的一種荷爾蒙  
，糖尿病患者因為缺乏胰島素或胰島素  
在身體不能發揮正常功能，以致影響體  
內葡萄糖的轉化。根據二零零三至零  
四年一項本地調查顯示，香港  
大約有4%的人口患上糖尿病。糖尿病  
若控制不宜可導致嚴重併發症如視  
網膜病變、心臟病、腎衰竭  
、中風等。



飲食調節和適量運動是控制糖尿病病情的關鍵因素。患者需要控制能量攝取，從而達至減輕或保持健康體重的目標。與一般健康飲食建議相若，糖尿病患者應保持均衡飲食，進食不同種類食物，並遵從“三低一高”的原則，即低脂、低鈉（或鹽）、低糖及高纖。此外，他們亦應留意碳水化合物（又稱“醣質”），包括糖的攝取量。



## 糖尿病患者的飲食調節

糖尿病患者每天應定時定量進食來穩定血糖水平。每餐進食的分量（尤其是碳水化合物（包括糖）的分量）亦要配合病情、藥物及日常生活所需。

每位糖尿病患者應與營養師或專業醫護人員商討個人餐單，然後利用營養標籤幫助選擇合適的預先包裝食物。糖尿病患者不應跟隨其他患者的餐單進食。

由二零一零年七月一日起，預先包裝食物須按法例的規定附上營養標籤，糖尿病患者可查看營養標籤上的資料，了解有關食物的碳水化合物和糖含量，從而幫助控制血糖水平。除了注意碳水化合物(包括糖)的攝取量外，還需要限制攝取飽和脂肪及反式脂肪，以減低患心臟病的風險。

# 營養標籤的使用

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



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，糖尿病患者尤其會特別關注有關糖含量的聲稱。不過，我們應仔細留意每個聲稱的含義。二零一零年七月一日起實施的新規例將會就糖含量的聲稱（例如“不含糖”和“低糖”）訂明標準。“不含糖”並不表示產品完全沒有糖或碳水化合物。

**表 1：有關糖的營養素含量聲稱的特定條件**

聲稱	特定條件 (每 100 克固體食物或每 100 毫升液體食物)
不含糖	含有不超過0.5克糖
低糖	含有不超過5克糖

此外，有些產品可能會標榜“沒有添加糖”。“沒有添加糖”指在食物製作過程中，並無添加糖或含有糖的配料以增加食物的甜味。不過，該產品仍可能含有天然存在的糖。



Nutrition Information 營養資料	
	Per 100mL/ 每100毫升
Energy/ 能量	42kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	0.6g/ 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
Carbohydrates/ 碳水化合物	9.9g/ 克
- Sugars/ 糖	8.4g/ 克
Sodium/ 鈉	2mg/ 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“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，比較不同食物的脂肪、糖、鈉（即「三低」）和飽和脂肪及反式脂肪總和含量，然後選擇這些營養素含量較低的食物。如要同時控制體重，亦應作出比較並選擇能量較低的食物。

糖尿病病人在選擇了較健康的食品後，應計算碳水化合物攝取量，以便計算當天其他食物的進食量。

### 問題一

哪個是較佳的選擇？

# 問與答

### 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
<b>Energy/ 能量</b>	<b>156kcal/ 千卡</b>
Protein/ 蛋白質	7.8g/ 克
<b>Total fat/ 總脂肪</b>	<b>9.0g/ 克</b>
- 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
<b>Energy/ 能量</b>	<b>84kcal/ 千卡</b>
Protein/ 蛋白質	8.5g/ 克
<b>Total fat/ 總脂肪</b>	<b>0.2g/ 克</b>
- 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 A 和奶類飲品 B 的碳水化合物和糖的含量相若。奶類飲品 B 是較佳的選擇，因為每包裝（即 236 毫升）的能量、總脂肪、飽和脂肪及反式脂肪的含量均低很多。由於每盒奶類飲品 B 含 12 克碳水化合物，糖尿病病人如飲用一盒奶類飲品 B 即攝取了 12 克碳水化合物。

## 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，而鈉含量亦較低。糖尿病病人如食用 50 克玉米片 C（即佔參考量一半的玉米片），便會攝取到（86 克 ÷ 2）即 43 克的碳水化合物。

### 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素含量，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（例如糖、總脂肪、飽和脂肪或反式脂肪）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/ 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/ 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 E 和罐頭湯 F 的碳水化合物和糖的含量差別不大。罐頭湯 F 是較佳的選擇，因為每食用分量（即 200 克）的總脂肪及飽和脂肪的含量低很多，而能量和鈉含量亦較低。由於每食用分量（即 200 克）含 13.4 克碳水化合物，糖尿病病人如進食每食用分量的罐頭湯 F 即攝取了 13.4 克碳水化合物。

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](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

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