

營養標籤多面睇

能量及 營養素



食物安全中心
Centre for Food Safety

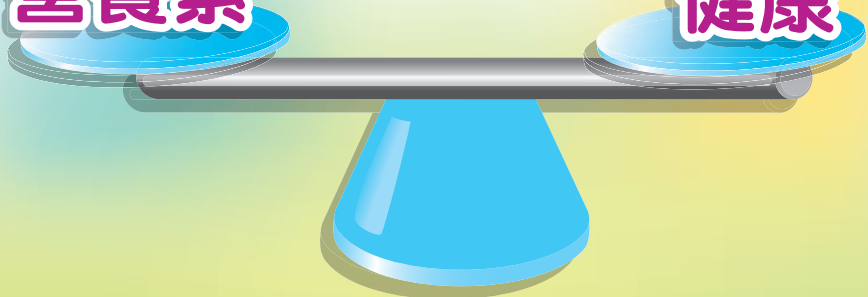
什麼是營養素？

營養素

存在於食物中，能夠提供能量，促進身體生長、發育，以及維持身體正常功能。缺乏或過量攝取營養素可引起很多疾病，例如心臟病、糖尿病和某幾類癌症。雖然這些疾病的成因很多，但膳食是其中一個重要因素。閱讀營養標籤有助你作出有依據的食物選擇，從而做到均衡飲食和保持身體健康。

營養素

健康



強制規定營養標籤標示的資料

根據營養資料標籤制度，由二零一零年七月一日起，營養標籤必須載有能量及七種指定標示營養素（包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉）的資料，即所謂“1+7”。認識“1+7”的角色，有助你明白和使用營養標籤：



能量 / 營養素

功用 / 對健康的影響

相關知識

能量
(詳情見附件)

- ➡ 用以支持人體的活動。
- ➡ 攝取過多能量會增加超重和患肥胖症的風險，從而增加患心臟病、糖尿病和某幾類癌症的機會。

能量需要量視乎年齡、性別、體重及活動量而定：

- 例如一個體重56公斤，大部分時間站立工作的女性售貨員，每天需要約2000千卡能量。

- ➡ 體重是與能量平衡相關的。若攝取的能量較消耗的能量為多，體重便會增加。若攝取的能量較消耗的能量為少，體重便會下降。

- ➡ 食物的能量單位包括千卡路里（千卡）和千焦耳（千焦）。

- 1千卡大約等於4.2千焦

能量 / 營養素

功用 / 對健康的影響

相關知識

碳水化合物

➡ 身體能量的主要來源。

- 1克碳水化合物提供4千卡能量

➡ 在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取約300克碳水化合物*。

➡ 可獲得的碳水化合物 = 總碳水化合物 - 膳食纖維

糖

➡ 糖為身體提供能量但並無其他營養價值。進食過多糖可能會令人攝取過多能量，從而增加超重和患肥胖症的風險。經常攝取過量的糖亦會導致蛀牙。

➡ 葡萄糖是其中一種糖，為腦部即時提供能量。

➡ 在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於50克糖*。

➡ 含天然糖的食物：

- 蜜糖、糖漿、水果、牛奶

➡ 含添加糖的食物：

- 已加糖的果汁和汽水、糖果、巧克力及曲奇餅






能量 / 營養素	功用 / 對健康的影響	相關知識
蛋白質	<ul style="list-style-type: none">➔ 對成長發育及肌肉、骨骼和牙齒的生長是必需的。➔ 修補身體組織。➔ 提供能量。<ul style="list-style-type: none">● 1克蛋白質提供4千卡能量	<ul style="list-style-type: none">➔ 在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取約60克蛋白質*。➔ 兒童、青少年、孕婦和授乳的女性需要較多蛋白質。
總脂肪	<ul style="list-style-type: none">➔ 屬高能量的來源(1克脂肪提供9千卡能量)。進食過多脂肪容易引致超重和肥胖症，從而增加患心臟病、糖尿病及某幾類癌症的風險。➔ 脂肪對維持細胞膜功能，以及輸送和貯存脂溶性維他命(包括維他命A、D、E及K)是必需的。	<ul style="list-style-type: none">➔ 在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於60克脂肪*。➔ 1湯匙食油提供約14克脂肪。

能量 / 營養素	功用 / 對健康的影響	相關知識
飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 飽和脂肪及反式脂肪均會增加血液中低密度脂蛋白(“壞”)膽固醇的含量。 	<ul style="list-style-type: none"> 在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於20克飽和脂肪*。
反式脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 反式脂肪亦會降低血液中高密度脂蛋白(“好”)膽固醇的含量。 進食過多飽和脂肪及反式脂肪會增加患心臟病的風險。 	<ul style="list-style-type: none"> 在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於2.2克反式脂肪*。
鈉	<ul style="list-style-type: none"> 進食過多鈉會增加患高血壓的風險。 身體需要小量的鈉用以維持體液平衡，並協助傳送神經脈衝。 	<ul style="list-style-type: none"> 每天應攝取不多於2000毫克鈉。 鹽的化學名稱為氯化鈉。 從膳食攝取的鈉主要來自食鹽。味精、豉油及調味醬料亦含有鈉。 1平茶匙食鹽提供2000毫克鈉。

*個人攝取量會因應能量需要量而有所增減。





根據營養資料標籤制度，除了能量及七種指定標示營養素外，你亦可從營養標籤上得知涉及聲稱的某些營養素及由食物業界自願標示的營養素的資料。如營養聲稱涉及任何脂肪（例如總脂肪、飽和脂肪及反式脂肪），則須同時標示膽固醇含量。此外，若以“總碳水化合物”標示碳水化合物含量，亦須列出膳食纖維的含量。

營養素	功用 / 對健康的影響	相關知識
膽固醇	<ul style="list-style-type: none">➡ 人體可自行製造膽固醇。膽固醇是維持細胞正常運作、製造體內荷爾蒙、維他命及膽汁的基本要素。➡ 血膽固醇過高會增加患心臟病的風險。	<ul style="list-style-type: none">➡ 每天應攝取不多於300毫克膽固醇。
膳食纖維	<ul style="list-style-type: none">➡ 膳食纖維可分為兩類：<ul style="list-style-type: none">● 水溶性纖維可助降低血膽固醇水平和穩定血糖水平● 非水溶性纖維有助正常排便功能➡ 膳食纖維含量豐富的食物亦能幫助控制體重。	<ul style="list-style-type: none">➡ 應多攝取膳食纖維，一般成年人每天應進食不少於25克。

能量需要量因人而異，受多項因素影響，包括年齡、性別、體重及體力活動量。不同年齡、性別及體力活動量的人士的平均每日能量需要量載於表1，以供參考：

每日平均能量需要量(千卡)

體力活動量	男性	女性
18-49 歲		
低	2420	1955
中	2779	2055
高	3278	2280
50-59 歲		
低	2404	1976
中	2761	2079
高	3257	2306

男性參考體重：18-49 歲（63公斤）；50-59 歲（65公斤）

女性參考體重：18-49 歲（56公斤）；50-59 歲（58公斤）

表1：18-59 歲男性及女性的每日平均能量需要量⁺

（資料來源：中國居民膳食營養素參考攝入量 Chinese DRIs (簡要本)，中國營養學會 2001)



附件

不同的成長期會有不同的能量需要量。兒童和青少年需要較多能量，以維持快速的生長和發育，以及較大的體力活動量。懷孕和授乳的女性亦需要額外的能量，以維持胎兒正常生長和分泌乳液。不過，一般成年人的能量需要量通常會隨年齡增長而遞減。

除此之外，因應各人不同的職業及日常活動，其體力活動量會有所不同（見表2），能量需要量亦隨之改變，例如運動員和從事高體力活動量工種的人士（如勞力工作者）的能量需要量，均高於從事靜態工種（如辦公室人員）的能量需要量。

體力活動量	職業的例子
低	辦公室人員、售貨員、講師、酒店服務員
中	校工、電氣技工、職業司機
高	運動員、舞蹈員、建造業工人

表 2: 各行業人士的體力活動量



附件

能量與體重息息相關。當我們攝取的能量超過消耗的能量，體重便會上升。當攝取的能量少於消耗的能量，體重便會下降。因此，我們必須在能量的攝取量和消耗量之間取得平衡，以保持健康的體重。

+ 資料只供參考。個人的每日能量需要量應按本身的情況(例如是否患有慢性疾病、是否超重或患肥胖症等)加以調整，或徵詢醫療專業人員的意見。



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？

瀏覽食物安全中心網站

www.cfs.gov.hk



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department