

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



營養標籤多面睇

**維持適當體重
與能量**



什麼是 維持適當體重？

維持適當體重
是指在能量的攝取和消耗之間
取得平衡，從而避免體重過重或
過輕。這有助維持身體健康，
並減低患上糖尿病和心臟病等
慢性疾病的風險。



什麼是能量攝取及能量消耗？

能量的攝取是指我們從食物和飲料攝取的能量，能量的消耗則是指維持身體功能和進行各項體力活動所消耗的能量。

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)

什麼是維持適當體重的原則？

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）。

如何維持健康的體重？

對於超重的人而言，邁向健康體重的第一步是減少食用高能量、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。

首先，超重的人可從選擇脂肪含量較低的食物入手。除了脂肪以外，糖是他們需要減少攝取的另一種營養素，因為糖只含能量而無別的營養價值。除了減少脂肪和糖的攝取量，超重的人亦應留意整體能量攝取量，因此，他們必須了解營養標籤上的資料，以便選擇健康的食物。



營養標籤有助控制體重

| 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 |



由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，故此我們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 | • 含有不超過40千卡 (170千焦)能量 | • 含有不超過20千卡 (80千焦)能量 |
| 不含能量 | • 不適用 | • 含有不超過4千卡 (17千焦)能量 |
| 脂肪 | | |
| 低脂肪 | • 含有不超過3克脂肪 | • 含有不超過1.5克脂肪 |
| 不含脂肪 | • 含有不超過0.5克脂肪 | • 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，消費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、總脂肪及糖含量較低的食物。

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）的能量及總脂肪含量均低很多。

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。

問與答

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。

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：

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 Per Serving/ 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 Per Serving/ 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% |

最重要的是，
維持適當體重並非單靠
健康飲食，而是講求能量的
平衡。因此，我們應吃得健康，
常做運動，養成健康的
生活習慣。

答案三

罐頭湯 F 是較佳的選擇，因為每食用分量（即 200 克）的能量含量較低，而總脂肪含量亦低很多。

- 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