

# 食物營養標籤多面睇 - 如何閱讀食物營養標籤

食物營養資料能有助我們選擇健康的食物。我們可以利用這些資料：

- 比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，例如挑選脂肪、鈉(或鹽)和糖含量較低的食物；
- 了解食物的營養成分，估計所攝取的能量和營養素於整體膳食所佔的比例。

要得到營養標籤的好處，必須先了解營養標籤內有什麼資料和如何閱讀營養標籤。

## 什麼是「營養標籤」？

營養標籤有系統地標示食品的營養資料，通常可在包裝的背面找到。一般以列表形式標示有關資料，並加上「營養資料」、「營養成分」或「營養標籤」等標題。

## 營養標籤例子

牌子 A 餅乾的營養標籤(列表形式)	食物參考量	牌子 B 餅乾的營養標籤(直線格式)	食物參考量																																						
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Nutrition Information 營養資料</th></tr><tr><th colspan="2">Per 100g/ 每100克</th></tr></thead><tbody><tr><td>Energy/ 能量</td><td>436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)</td></tr><tr><td>Protein/ 蛋白質</td><td>11g/ 克</td></tr><tr><td>Total fat/ 總脂肪</td><td>16g/ 克</td></tr><tr><td>- Saturated fat/ 飽和脂肪</td><td>7g/ 克</td></tr><tr><td>- Trans fat/ 反式脂肪</td><td>0g/ 克</td></tr><tr><td>Carbohydrates/ 碳水化合物</td><td>62g/ 克</td></tr><tr><td>- Sugars/ 糖</td><td>2g/ 克</td></tr><tr><td>Sodium/ 鈉</td><td>730mg/ 毫克</td></tr></tbody></table>	Nutrition Information 營養資料		Per 100g/ 每100克		Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)	Protein/ 蛋白質	11g/ 克	Total fat/ 總脂肪	16g/ 克	- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克	- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克	Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克	- Sugars/ 糖	2g/ 克	Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Nutrition Information 營養資料 Per 100g/ 每100克</th></tr></thead><tbody><tr><td>Energy/ 能量</td><td>436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)</td></tr><tr><td>Protein/ 蛋白質</td><td>11g/ 克</td></tr><tr><td>Total fat/ 總脂肪</td><td>16g/ 克</td></tr><tr><td>Saturated fat/ 飽和脂肪</td><td>7g/ 克</td></tr><tr><td>Trans fat/ 反式脂肪</td><td>0g/ 克</td></tr><tr><td>Carbohydrates/ 碳水化合物</td><td>62g/ 克</td></tr><tr><td>Sugars/ 糖</td><td>2g/ 克</td></tr><tr><td>Sodium/ 鈉</td><td>730mg/ 毫克</td></tr></tbody></table>	Nutrition Information 營養資料 Per 100g/ 每100克		Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)	Protein/ 蛋白質	11g/ 克	Total fat/ 總脂肪	16g/ 克	Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克	Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克	Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克	Sugars/ 糖	2g/ 克	Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克	
Nutrition Information 營養資料																																									
Per 100g/ 每100克																																									
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)																																								
Protein/ 蛋白質	11g/ 克																																								
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克																																								
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克																																								
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克																																								
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克																																								
- Sugars/ 糖	2g/ 克																																								
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克																																								
Nutrition Information 營養資料 Per 100g/ 每100克																																									
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)																																								
Protein/ 蛋白質	11g/ 克																																								
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克																																								
Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克																																								
Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克																																								
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克																																								
Sugars/ 糖	2g/ 克																																								
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克																																								

## 閱讀營養標籤的兩個簡易步驟

### 步驟1：留意營養標籤上使用的食物參考量

能量和營養素數值可以以不同的食物參考量來表達，例如以每100克、每100毫升、每食用分量或每包裝計算。我們應留意能量和營養素數值是以哪一種食物參考量來標示，才能正確理解這些數字的含義。

#### A. 每100克/毫升

每100克/毫升是標示能量及營養素數值的常用方法。固體食物通常用每100克，而液體食物則通常用每100毫升。例如右圖所示，牌子 B 餅乾每100克含有 436 千卡(1831 千焦)能量、11 克蛋白質、16 克總脂肪等。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

## B. 每食用份量

每食用份量是指每次慣常食用的分量，用克、毫升、件數、杯數、湯匙、茶匙等單位來標示。分量由製造商釐定。除食用分量外，亦應留意每包食物所含的食用分量數目。

下圖顯示每包裝餅乾含有三個食用份量，每個食用份量有五塊餅乾。



## C. 每包裝

即每包裝只有一個食用分量的食物(如盒裝奶類飲品(見圖))，其能量及營養素含量可用每包裝的形式標示。



### 步驟2：一併閱讀能量、營養素含量及食物參考量

營養標籤列出能量及7種指定標示營養素含量「1+7」(即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉)的數值。此外營養標籤還可能列有其他營養素的資料。可根據個人的膳食需要，確保能攝取足夠的營養素(如膳食纖維、礦物質和維他命)，及避免攝取過量某些營養素(如膽固醇)。

- **能量**：攝取過量會增加超重和患肥胖症的風險，從而增加患心血管疾病、糖尿病和某幾類癌症的風險，因此，在閱讀營養標籤時應先查看**能量值**。食物的**能量值**可採用**千卡路里(千卡)**或**千焦耳(千焦)**(1千卡大約等於4.2千焦)作為標示單位，又或同時標示兩者。**能量值**說明進食該**食物參考量**後，可以獲取多少**能量**。
- **總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及糖**：為保持心臟健康和理想的體重，應選擇總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和糖含量較低的食物，以限制其攝取量。
- **鈉**：應盡量限制鈉的每日攝取量，攝取過量會增加患高血壓的風險。低鈉的飲食是較健康的。
- **蛋白質和碳水化合物**：每日應攝取適量的蛋白質和碳水化合物以保持均衡飲食。

各項營養素的每日攝取上限為：

總脂肪	≤ 60 克	鈉	≤ 2000 毫克	鈣	≥ 800 毫克
飽和脂肪	≤ 20 克	蛋白質	60 克	維他命 C	≥ 100 毫克
反式脂肪	≤ 2.2 克	碳水化合物	300 克	膽固醇	≤ 300 克
糖	≤ 50 克	膳食纖維	≥ 25 克		

一併閱讀**能量**、**營養素含量**及**食物參考量**，能比較不同食物的營養成分，選擇較健康(例如較低脂、較低鈉、較低糖)的食物，並可得知從所吃的食物中能攝取到多少**能量**和**營養素**。以下的例子說明如何運用營養標籤上的資料：

### A. 使用營養標籤比較食品

#### 以相同的食物參考量標示營養素含量

牌子 A 餅乾的(部分)營養標籤

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g 每100克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克

牌子 C 餅乾的(部分)營養標籤

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g 每100克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	8g/ 克

如食品的**能量**及**營養素含量**均以相同的**食物參考量**(如上圖以**每100克**標示)，便可直接比較有關食品。舉例來說，牌子A餅乾**每100克**含有**2克**糖，而牌子C餅乾**每100克**含有**8克**糖，如想攝取較少的糖，應選擇牌子A餅乾。

#### 以不同的食物參考量標示營養素含量

牌子 A 餅乾的(部分)營養標籤

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包所含食用分量數目: 5	
Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)	
Per Serving 每食用分量	
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克

牌子 D 餅乾的(部分)營養標籤

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包所含食用分量數目: 2	
Serving Size/ 食用分量: 2 pieces (35.5g)/ 2塊 (35.5克)	
Per Serving 每食用分量	
Total fat/ 總脂肪	7g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	2.5g/ 克

如食品的營養成分以不同的方式標示(如上圖，一種食品以**每食用分量**標示，而另一種則以**每100克**標示)，或兩種食品都以**每食用分量**標示，但有關的**食用分量**單位卻不同。因此，在選擇時便要進行換算，確保食物參考量是相同單位才作出比較。

從下圖的計算可見，每100克餅乾，牌子A所含的脂肪比牌子D少4克。如想攝取較少脂肪，便應選食用牌子A餅乾。



首先，你應根據相同的食物分量（例如100克食物）換算兩者的脂肪含量，而不要作出直接的比較。

<p>100克牌子A餅乾提供</p> $\frac{100\text{克}}{50\text{克}} \times 8\text{克脂肪} = 16\text{克脂肪}$	<p>100克牌子D餅乾提供</p> $\frac{100\text{克}}{35.5\text{克}} \times 7\text{克脂肪} \approx 20\text{克脂肪}$
---	---

### B. 使用營養標籤計算從食物攝取的能量和營養素

透過了解營養標籤的資料和實際進食的食物分量，便可計算出可從食物中攝取的能量和營養素。進食的食物分量愈多，攝取的能量和營養素便愈多。

例子：

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3 Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)	
<b>Per Serving 每食用分量</b>	
Energy/ 能量	218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

如進食一份食用分量(即五塊餅乾)，便會攝取營養標籤上標示的能量和營養素分量，即 218 千卡能量和 8 克脂肪等。



如進食兩份食用分量(即十塊餅乾)，能量和營養素的攝取量便會是雙倍，即攝取 436 千卡能量和 16 克脂肪等。



相反，如進食五分之一份食用分量(即一塊)的牌子 A 餅乾，便會攝取 44 千卡能量(218 千卡÷5)和 1.6 克脂肪(8 克÷5)等。



如**能量和營養素**的含量以**每100克 / 毫升**標示，亦能同樣簡單地計算出其攝取量：

例子：



此乳酪飲品**每100毫升**含**1克**蛋白質



如喝了整瓶(容量為500毫升)，  
便會攝取**5克**( $1\text{克} \times 5$ )蛋白質

如欲了解更多關於營養標籤的資訊，請瀏覽食物安全中心網頁 [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)。

