

睇法 4 計清楚 免被騙

余思行說，可以給予熱量的的是碳水化合物、脂肪及蛋白質，每克碳水化合物有4卡路里，每克脂肪有9卡路里，每克蛋白質有4卡路里，總熱量應該是三種營養熱量的總和。

但現時政府沒有立例監管營養標籤，有部分標籤有誤導之嫌。余思行就發現以下食品的標籤與事實有出入：「這個聲稱營養師推介的健康高纖飯團，列明熱量只有208卡路里，我計算後發現303卡路里才對。」

營養成份表 Nutritional Analysis

卡路里	Calories 208	總脂肪	Total Fat 7.0 g
飽和脂肪	Saturated Fat 2 mg	膽固醇	Cholesterol 43 mg
鈉	Sodium 113 mg	碳水化合物	Total Carbohydrate 42 g
膳食纖維	Dietary Fiber 2 g	糖份	Sugars 3 g
蛋白質	Protein 18 g	維他命A	Vitamin A 0%
維他命C	Vitamin C 1%	鐵	Iron 55%



脂肪：7 × 9 = 63
碳水化合物：42 × 4 = 168
蛋白質：18 × 4 = 72
總熱量：303

睇法 5 睇聲稱 防陷阱

很多產品為了吸引人，包裝上大字聲稱「低脂」、「低膽」、「低卡」或「高纖」，但事實又是否如此？余思行指出，香港暫時沒有相關法例監管，為免被誤導，可參照美國食品藥物管理局標準，食物產品要符合以下要求，才能列出以上聲稱：

1.「零脂肪」 每一食用份量要少過0.5克脂肪	7.「高纖」 每一食用份量要多過或等於3克纖維
2.「低脂」 每一食用份量要少過或等於3克脂肪	8.「高鈣」 每一食用份量要多過200毫克鈣質
3.「低飽和脂肪」 每一食用份量要少過或等於1克飽和脂肪	9.「極少(Lean)」 每一食用份量要少過10克脂肪、4克飽和脂肪及95毫克膽固醇
4.「低鈉」 每一食用份量要少過或等於140毫克鈉質	10.「輕怡(Light)」 較原裝版本減少三分之一熱量，或減少一半脂肪，或比高鈉質的原裝版本少一半鈉質
5.「低卡」 每一食用份量要少過或等於40卡路里	11.「減少(Reduced)」 較原裝版本減少25%卡路里熱量，或減少25%其他特別聲稱的營養素
6.「低膽」 每一食用份量要少過或等於20毫克膽固醇及少過或等於2克飽和脂肪	



Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Nutrition Facts Serving Size 2 oz (56g) Servings per container 3.5 Calories 110		Total Fat 16g	25%
Fat Cal. 70		Sat. Fat 3g	30%
		Cholest. 45mg	15%
		Sodium 580mg	23%
		Total Carb. 0g	0%
		Sugars 0g	0%
		Protein 9g	18%

「輕怡(Lite)」(右)比原裝的脂肪低一半。

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Nutrition Facts Serving Size 2 oz (56g) Servings per container 3.5 Calories 110		Total Fat 8g	12%
Fat Cal. 70		Sat. Fat 3g	30%
		Cholest. 45mg	15%
		Sodium 580mg	23%
		Total Carb. 0g	0%
		Sugars 0g	0%
		Protein 9g	18%



Nutrition Facts

Serving Size: 3/4 cup (30g)	
Servings Per Container: about 12	
Amount Per Serving	
Calories	
Calories from fat	100
Total Fat 1g*	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 4g	8%
Protein 3g	20%
Calcium 20mg	20%



市面上的包裝食物層出不窮吸引大家購買，當中不少營養欠奉兼暗藏對身體有害的物質，如果脂肪、膽固醇、鈉質吃多了就得不償失。今期營養師教大家購買前細心解讀營養標籤，做個聰明健康消費者！

食物標籤 聰明睇

睇法 2 睇項目 1+9

香港暫沒有「營養標籤」的規管，所以市面上各款標籤不但項目不統一，而且有的會避重就輕，只列出對自己產品有利的項目，消費者易被誤導。

「最標準的標籤項目應為『熱量+九種營養』，即蛋白質、脂肪、飽和脂肪、碳水化合物、糖分、鈉質、鈣質、纖維及膽固醇，資料充足才能充分理解食物能給我們甚麼營養。」余思行說。

▲標準的營養標籤有齊「1+9」項資料。

Amount/Serving	%Daily Value*	Amount/Serving	%Daily Value*
Nutrition Facts Serving Size 3/4 cup (30g) Servings Per Container 12 Calories 160 Calories from Fat 80		Total Fat 1g	2%
		Saturated Fat 0g	0%
		Trans Fat 0g	0%
		Cholesterol 0mg	0%
		Sodium 0mg	0%
		Total Carb. 24g	8%
		Dietary Fiber 5g	20%
		Sugars 4g	8%
		Protein 3g	20%
		Calcium 20mg	20%

睇法 3 睇營養 各不同

不同人士有不同健康訴求，糖尿病患應首看「碳水化合物」，當中糖分直接影響血糖，宜選每份食用份量最少有3克「纖維」的食物。心臟病患者要看「脂肪」及「膽固醇」，低脂食物每份食用份量應少於3克脂肪，「飽和脂肪」要少過1克，「膽固醇」愈少愈好。

可惜政府最近想縮水減走膽固醇、纖維及鈣質，影響這兩類病患的飲食參考資料。

▼心臟病人要注意脂肪含量。

Amount/Serving	%Daily Value*	Amount/Serving	%Daily Value*
Nutrition Facts Serving Size 3/4 cup (30g) Servings Per Container 12 Calories 160 Calories from Fat 80		Total Fat 1g	2%
		Saturated Fat 0g	0%
		Trans Fat 0g	0%
		Cholesterol 0mg	0%
		Sodium 0mg	0%
		Total Carb. 24g	8%
		Dietary Fiber 5g	20%
		Sugars 4g	8%
		Protein 3g	20%
		Calcium 20mg	20%

▲糖尿病人要注意碳水化合物(糖分)含量。

信極少香港人在購買食物前，會先查看「營養標籤」，所以對於吸收了甚麼營養，向來都是「睇查」，因為大家根本「唔識睇」。

香港政府正擬推出營養標籤制，好讓市民吃得健康，但有標籤可查，都要我們懂得解讀。

「市場上充斥不少失誤標籤，不懂解讀及驗證的話，吃着高脂食物，還以為自己飲食好健康。」養和體格健康檢查部營養師余思行說。以下貼士，大家要記住。

睇法 1 睇份量 算食量

解讀營養標籤，首先要看「食用份量」來計算食量及最終吸收的營養，多數會以一包、一杯、一湯匙等單位列出。同時會列出每包裝含多少個「食用份量」。例如：一盒餅乾內有五小包獨立包裝，食用份量為一包，而整盒則含五份食用份量，整盒的熱量及營養就要乘五倍。

不過有些是以「每100克」為單位，這就要斤斤計較才知道實際吸收的營養量。



Amount/Serving	%Daily Value*	Amount/Serving	%Daily Value*
Nutrition Facts Serving Size 1 bar (50g) Servings per container 4 Calories 250 Calories from Fat 150		Total Fat 16g	25%
		Saturated Fat 3g	30%
		Cholest. 45mg	15%
		Sodium 580mg	23%
		Total Carb. 0g	0%
		Sugars 0g	0%
		Protein 9g	18%

▲一盒朱古力條每100克有568卡路里，左邊這盒只有50克，共四條含量，每條熱量是：568卡路里 ÷ 2 ÷ 4 = 71卡路里。

均衡營養

6) 蛋白質：

功能：有助人體發育成長及修補細胞組織的必需營養素，每克蛋白質有4卡路里

攝取量：每日熱量攝取量大約20%應來自蛋白質，男士每日應攝取約100克蛋白質；女士就應攝取大約75克

Energy	331kJ	130kJ
	79kcal	31kcal
Protein	8.5g	3.4g
Carbohydrate	0.5g	0.2g
of which sugars	0.3g	0.1g

▶ 每食用份量
(250毫升)有8.5
克蛋白質。



7) 膽固醇：

功能：有助建造細胞膜及製造荷爾蒙，只存在動物體內，植物是沒有的，攝取過量會增加心臟病風險

攝取量：成人每日應吸收少於300毫克

Saturated Fat	0 g
Cholesterol	15 mg
Sodium	125 mg
Total Carbohydrate	0 g
Dietary Fiber	0 g
Sugars	0 g

▲ 每食用份量
(6克)有15
毫克膽固醇。



8) 膳食纖維：

功能：分為水溶性及非水溶性纖維，可以促進腸道蠕動及帶走壞膽固醇

攝取量：每日要達25克纖維，當中最好有一半屬水溶性纖維

▶ 每食用份量(35克)有3.5克纖維。

Dietary Fiber 膳食纖維 (g)	3.5
- Soluble Fiber 水溶性纖維 (g)	1.5
- Insoluble Fiber 非水溶性纖維 (g)	2.0
Iron 鐵 (mg)	1.6



9) 鈉質：

功能：調節體液及平衡酸鹼度，主要來自食鹽，攝取過多會增加高血壓風險

攝取量：每人每日不能多於2,400毫克，即1茶匙鹽

Saturated Fat 飽和脂肪	1.3g
Cholesterol 膽固醇	0mg
Sodium 鈉	2322mg
Total Carbohydrate 總碳水化合物	41g
Dietary Fiber 食用纖維	2.6g

▲ 每食用份量
(一包)有2,322
毫克鈉質。



10) 鈣質：

功能：促進骨骼及牙齒的健康，攝取不足會導致骨質疏鬆

攝取量：成人每日約1,000毫克

NUTRITION INFORMATION approx. per 100mL	
熱量 Energy	37 千卡/100mL
鈣質 Calcium	215 毫克/100mL
蛋白質 Protein	3.6 克/100mL
碳水化合物 Carbohydrate	5.4 克/100mL

▶ 每盒237毫
升，計算後有
510毫克鈣。



1) 熱量：

功能：給人體活動能量，主要由碳水化合物、蛋白質及脂肪提供熱量

攝取量：男士每日2,000卡路里熱量，女士1,500卡路里熱量；每人所需熱量因個人活動量、年齡及體重而有差別，以上熱量只作參考。



2) 脂肪：

功能：能提供高熱量，每克脂肪有9卡路里

攝取量：每日熱量攝取量不多於30%來自脂肪，男士每日不能多於65克，約13.3茶匙；女士不多於50克，約10茶匙

◀ 每半杯即含8克(1.6茶匙)脂肪。



Nutrition Facts	
Serv. Size 1/2 Cup (65g)	
Servings: About 8	
Calories 150	
Fat Cal. 70	
Total Fat 8g	12%
Sat. Fat 5g	26%
Trans Fat 0g	
Cholest. 20mg	7%
Total Carb. 16g	
Fiber 1g	
Sugars 15g	
Protein 3g	



3) 飽和脂肪：

功能：脂肪的其中一種，攝取過量會增加心血管堵塞等健康風險

攝取量：每日熱量攝取量不多於10%來自飽和脂肪，男士每日不能多於22克，約4.4茶匙；女士不能多於16克，約3.2茶匙

◀ 每包(50克)含5克飽和脂肪。



Total Fat / 總脂肪	
Saturated Fat / 飽和脂肪	5.0g
Trans Fat / 反式脂肪	0.2g
Cholesterol / 膽固醇	0mg



4) 碳水化合物：

功能：提供身體能量，每克碳水化合物有4卡路里

攝取量：每日熱量攝取量不少於50%來自碳水化合物，男士每日不能少於250克碳水化合物；女士每日不少於190克



Crystalline sugar 糖	0.4g	0.3g
Carbohydrates 碳水化合物	92g	74g
Sugars 糖	0.4g	0.3g

▲ 每食用份量
(125克)有92
克碳水化合物。

5) 糖分：

功能：碳水化合物其中一種，常見於加工食物額外添加的糖分

攝取量：建議碳水化合物當中，不多於10%來自糖分，男士每日不多於25克糖分，約5茶匙；女士不多於19克糖分，約4茶匙



Dietary Fiber	0g
Sugars	7g
Protein	0g

▶ 飲品標籤以每100毫
升計算，飲一支(500毫
升)就吸收了35克糖。

