

認清食物參考量

我們如何善用這些營養標籤呢？陳勁芝教路，首先要看標籤上的「食物參考量」（reference amount of food），才能計算出吃了多少熱量及營養素落肚。

「標籤多以每100克作為單位列出所含營養素，但消費者大多沒有100克到底是多少的概念，所以大家應看清楚這一包的總重量，從而掌握100克大約等於多少。例如某包餅乾淨重500克，100克即是1/5包。

「第二類是以『每食用份量』（serving size）作計算標準，例如某包薯片以每食用份量30克列出營養素，而這包薯片含兩份食物份量，你便知道吃半包便相等於攝取了每食用份量中列出的熱量及營養素。」

Calbee BBQ FLAVOURED Potato Chips		
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: 30 g / 克		
	Per 100g / 每100克	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	548 kcal / 千卡	164 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	5.9 g / 克	1.8 g / 克

▲ 每包含兩份食用份量，所以將上述數字乘2，便得出吃一包的營養攝取量。

比較同類食物的營養資料

當你揀選包裝食物時，最簡便是以每100克的營養資料作比較，便容易分辨當中孰優孰劣。

「當兩種或多種同類食物同樣列出100克的營養資料，由於是同一單位，便簡易的看出哪一種較高熱量，哪一種脂肪含量較高、鈉質含量較高。作為注重健康的消費者，當然會選較低卡及較低脂的一包。」

陳勁芝亦建議，可以平時食用量作比較，例如一包中薯片，或一包小包裝餅乾。

一眼關七 心算計數

如果食物參考量不同，又沒列明每100克的營養數值，那麼消費者豈非難以判斷孰優孰劣？

陳勁芝教路，當你熟習後，便可一併閱讀食物參考量及營養數值，再用心算甚或手機上的計算功能，計出準確的營養數值。

她舉例，A餅乾的食用份量（每包）為16.7克，B餅乾為12克，要比較兩者的營養資料，可將A餅乾的數值乘以3/4，便能大約計出與B餅乾同等重量的營養數值。

或以更簡易的方法，以「每包」作比較，反正食用時都是以一包計，如A餅每小包含57卡路里，B餅含70卡路里，即吃一包A比B攝取較少卡路里。

Nutrition Facts 營養資料	
Serving Size / 食用份量: 12g	Amount Per Serving
Calories 70	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 110mg	5%

Nutrition Facts 營養成份	
Servings Per Container / 每包裝所含食用分量數目: 14	
Serving size / 食用份量: 12g 每12克	
%Daily Value / 每日百分比	
Energy 能量: 57 Kcal (240 kJ) / 千卡(千焦)	
Protein 蛋白質: 1.0g 克 1.6%	
2.0g 克 3.4%	
0.8g 克 4.0%	
0g 克	
0mg 毫克 0%	
8.8g 克 2.9%	
1.8g 克	
0.8g 克 3.0%	
11mg 毫克 0.5%	
0µg 微克 0%	



食物營養標籤法經過兩年寬限期後，於七月一日正式生效，從此我們在超市、百貨店或小士多購買預先包裝的食物，都清楚列明熱量及七項營養素，不再矇查查吃了幾多脂肪、幾多糖分進肚都不知。

但這些營養內容究竟代表甚麼，應該如何閱讀，如何從中選擇適合自己需要的食物，營養師將連續兩期教大家睇真啲！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

「1+7」係乜？

當很多歐美國家都有食物營養標籤法時，香港的營養標籤法及聲稱的規例於二〇〇八年五月才獲立法會通過，正式生效日期是今年七月一日。今後大家買到的預先包裝食物，都清楚列明法例規定的「1+7」規定。

1是熱量；

7即7種營養素，分別是：

蛋白質（protein）、總脂肪（total fat）、飽和脂肪（saturated fat）、反式脂肪（trans fat）、碳水化合物（carbohydrates）、糖（sugar）、鈉（sodium）。

而一些營養聲稱如「低鈉」、「低脂」、「高鈣」亦不再是任佢講，而是要遵照法例定下的要求。

陳勁芝說，雖然必須列明的營養素，不包括膽固醇、纖維素、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸這類影響心血管健康的營養素，不夠完美，但我們學懂閱讀標籤，善用標籤上資料，仍然可以選取適合自己的健康食物。

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: 45g / 克	
	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	161 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	6.8g / 克
Total fat / 總脂肪	2.0g / 克
• Saturated fat / 飽和脂肪	0.4g / 克
• Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	28.9g / 克
• Sugars / 糖	2.0g / 克
Sodium / 鈉	834mg / 毫克

◀ 七月一日起，所有包裝食品都要列出「1+7」營養數據。

注意豁免食物

此法例只適用於一般「預先包裝食物」，一些非預先包裝、急凍或新鮮食物不在此類，如急凍/冰鮮肉類、燒味、蔬菜類、水果類等，都不在此法例規管範圍內。

另外亦有一些豁免監管的包裝食物，這類食物每年銷售量少於三萬件，且沒有作出任何營養聲稱，這些食物須預先申請審批；而該類食物需附有標貼，以表明其豁免資格；一些從外國入口的食物將本身營養資料塗黑，以便申請「豁免」。

這類豁免的食品，為一些銷售量較低的外國進口貨品，多見於日式超市、韓生活百貨或一些售賣泰國、印尼食物的店舖。

▶ 有此標貼的產品可豁免受營養標籤法監管。





la date indiquée sur le dessus

Nutrition Facts 營養資料		
Serving Size/Portion 每份 75 克		
Amount	Per serving	Value
每份	每份	每份
Calories / 卡路里	263 kcal	13%
Fat / 脂肪	2.6 g	4%
Saturated fat / 飽和脂肪	1.4 g	5%
Trans fat / 反式脂肪	0 g	0%
Cholesterol / 膽固醇	0 mg	0%
Sodium / 鈉	2097 mg	105%
Carbohydrates / 碳水化合物	46 g	15%
Fiber / 纖維	7 g	28%
Sugars / 糖	3 g	6%
Protein / 蛋白質	14 g	23%
Vitamin A / 維生素 A	0%	0%
Vitamin C / 維生素 C	0%	0%
Calcium / 鈣	1%	1%
Iron / 鐵	22%	22%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
*每日營養值係以一天攝取2,000卡路里為標準。

百分比代表乜？

有何參考值呢？

陳勁芝解釋，這個%是代表每日需要該項營養數的百分比，通常以每日2,000卡路里攝取量作為參考。舉例說，某牌子即食麵的鈉質含量為2,097毫克，佔每日需要的105%，大家便知道這碗麵所含鹽分很高！

陳提醒，碳水化合物、糖及脂肪的攝取比例，會因應個人總熱量吸收不同而調整。

在營養數值旁，有時會加上百分比(%)為標示，到底

熱量：一般以卡路里(kcal)為單位，亦稱為「大卡」或「千卡」，每1卡路里即1克水的溫度提升攝氏1度的熱量。熱量有時會以kj(千焦)為單位，大家只要將這數值除以4，便能得出多少卡路里。

總脂肪：身體每日從食物中攝取的脂肪，應少於每日總熱量的30%。即一個每日攝取2,000卡路里的餐單(下同)，應少於600卡路里從脂肪中獲取。每克脂肪為我們提供9卡路里，故每日攝取上限為66克。

糖分：碳水化合物的一種，最快為人體吸收。糖分攝取量不應多於每日總熱量吸收的10%，即少於50克(以2,000卡路里計算)。

鈉質：即鹽分，高血壓人士應特別注意其攝取量，注重健康人士每日亦不應多於2,000毫克。



蛋白質：成人每公斤體重每日需要0.8克蛋白質，即60公斤體重男士每日需要48克，50公斤體重女士需要40克。每克蛋白質提供4卡路里熱量。蛋白質攝取量一般為總熱量的10-15%，亦不應多於20%。

飽和脂肪：應低於每日總熱量的十分之一，即少於200卡路里，相等於22克。每克脂肪為我們提供9卡路里。

反式脂肪：愈低愈好，最好是0，每日的攝取量如超過2克，便大大提高心臟病風險！

碳水化合物：最快轉化為人體所需熱量的營養素，每克碳水化合物為我們提供4卡路里熱量。

選三低 夠健康

在健康生活法則下，我們就可透過閱讀這些營養標籤，選出健康食物，例如揀選較少卡路里、低脂、低糖、低鈉類，及盡量選擇高鈣、高纖維。

例如A鮮奶每100毫升含3.7克脂肪，B鮮奶含0克脂肪，要控制體重及保護心血管人士當然選後者。又例如某包脫脂奶含200毫克鈣，另一包含300毫克，後者當然有助預防骨質疏鬆症。

註：營養標籤法中亦包括營養聲稱，如低鈉、低糖、高鈣等系統要符合要求，下期將繼續詳細解讀。

營養資料	
NUTRITION INFORMATION	
每100毫升	
per 100 ml	
能量 Energy	65 kcal
蛋白質 Protein	3.3 g
脂肪 Total fat	3.7 g
飽和脂肪 Saturated fat	2.5 g
反式脂肪 Trans fat	0 g
碳水化合物 Carbohydrates	4.6 g
糖 Sugars	4.6 g
鈉 Sodium	56 mg



營養資料	
NUTRITION INFORMATION	
每100毫升	
per 100 ml	
能量 Energy	43 kcal
蛋白質 Protein	3.3 g
脂肪 Total fat	0 g
飽和脂肪 Saturated fat	0 g
反式脂肪 Trans fat	0 g
碳水化合物 Carbohydrates	9.6 g
糖 Sugars	7.0 g
膳食纖維 Dietary fibre	1.0 g
鈉 Sodium	57 mg
鈣 Calcium	165 mg
維生素 E Vitamin E	3 mg

▲如以脂肪量作比較，當然選上圖的脫脂奶較健康。