



營養標籤 睇真啲 🤔

曾佩欣 Joyce

註冊營養師(澳洲)



Nutrition Information 營養資料

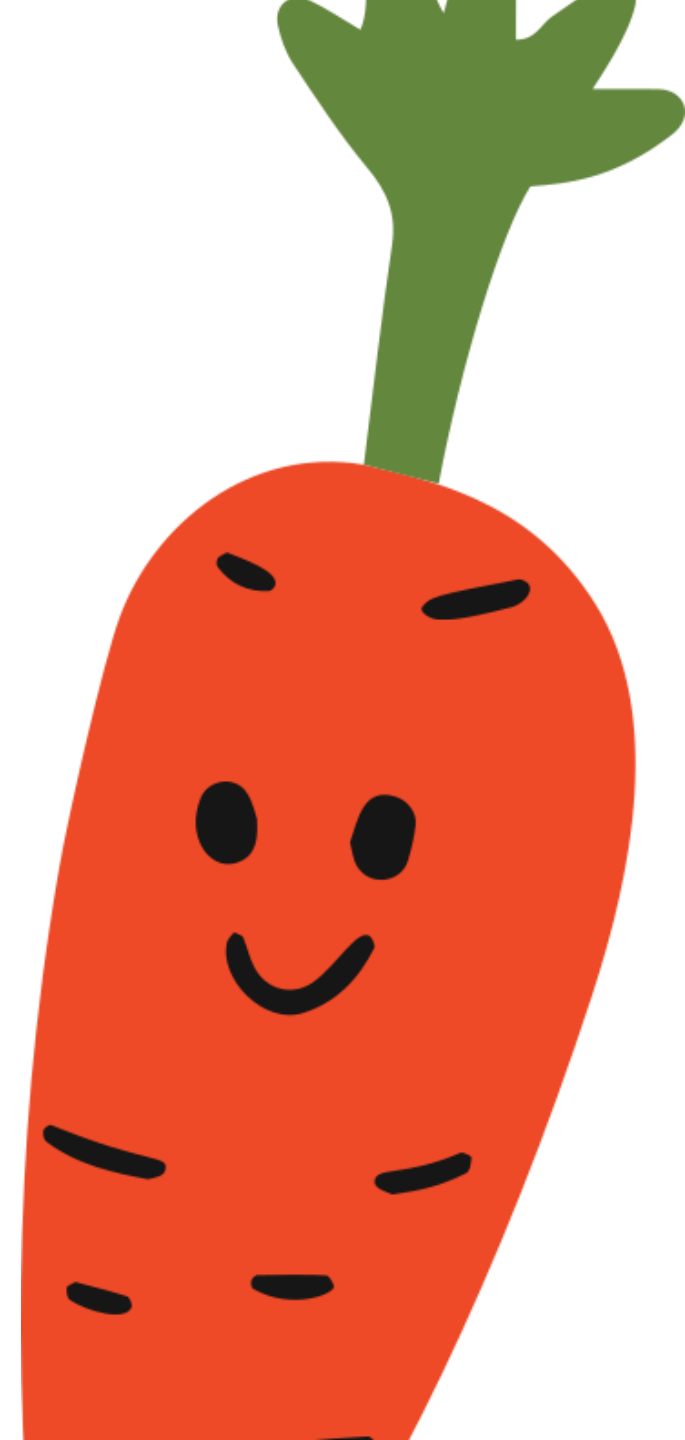
Serving Per Package 每包裝所用含食用分量數目: 14

Serving Size 食用分量: 30g/克

	Per 100g 每100克	Per Serving 每食用分量	%DV %日攝值
Energy 能量	377 kcal/千卡	113 kcal/千卡	5.6%
Protein 蛋白質	5.0 g/克	1.5 g/克	3%
Total Fat 總脂肪	0.3 g/克	0.1 g/克	0.1%
Saturated Fat 飽和脂肪	0.1 g/克	0.1 g/克	0.5%
Trans Fat 反式脂肪	0 g/克	0 g/克	0%
Carbohydrates 碳水化合物	90.0 g/克	27.0 g/克	10%
Dietary Fiber 膳食纖維	3.0 g/克	0.9 g/克	3.6%
Sugars 糖	30.0 g/克	9.0 g/克	18%
Sodium 鈉	503 mg/毫克	151 mg/毫克	6.3%
Potassium 鉀	80.0 mg/毫克	24.0 mg/毫克	0.6%

%Daily Value are based on a 2000kcal diet

日攝值百分率基於2000千卡日膳食



成份

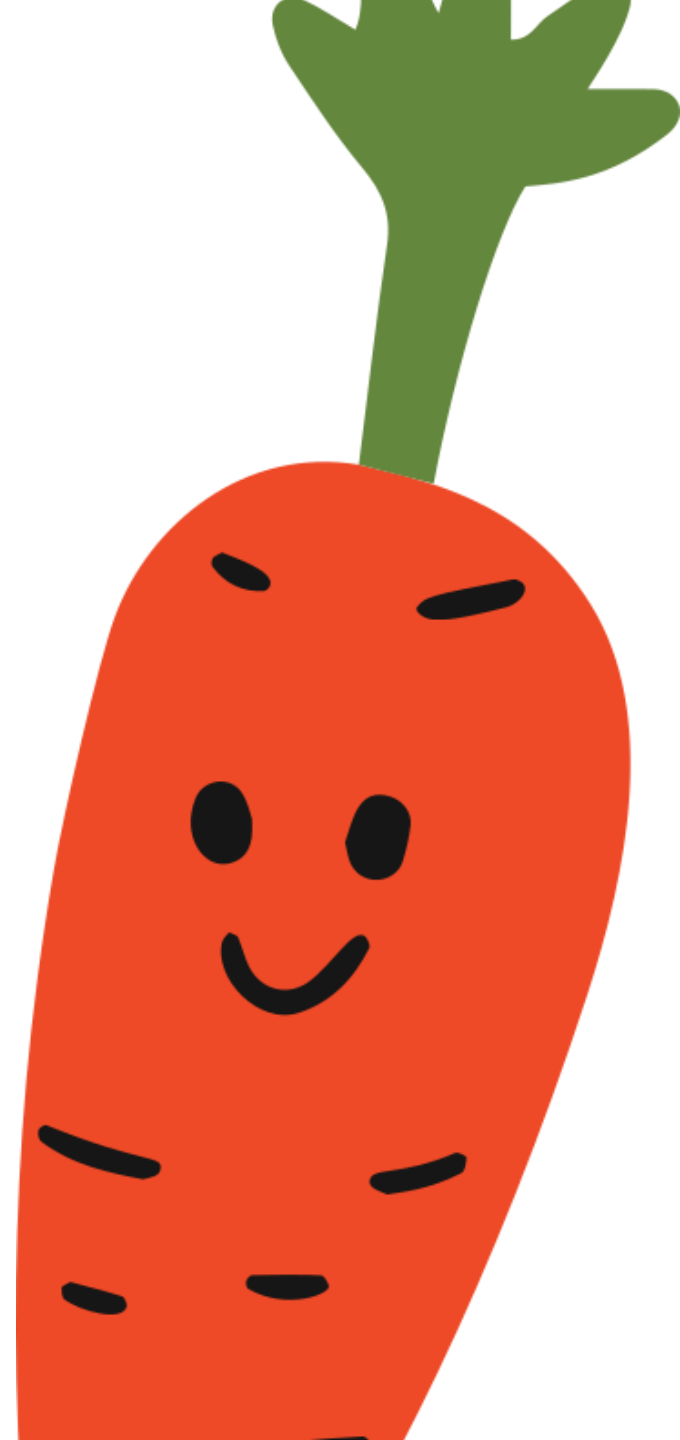
玉米、糖、麥芽萃取、鹽、維生素C、抗氧化劑(生育醇)、於鹼酸胺、氧化鋅、維生素A、維生素B6、維生素B2、維生素B1、維生素B12、葉酸。



營養聲稱

- 98%不含脂肪 =2%脂肪
- 含豐富膳食纖維
- 減糖 =比同類食品少25%糖
- 更高鈣 =比同類食品高25%鈣
- 無添加糖 ≠ 無糖
- 非油炸 ≠ 無脂肪

- 含量由低至高：
不含 < 很低 < 低 < 來源 < 高



「三低」

低糖

每100克
食物

≤ 5克

每100毫升
飲品

≤ 5克

低脂

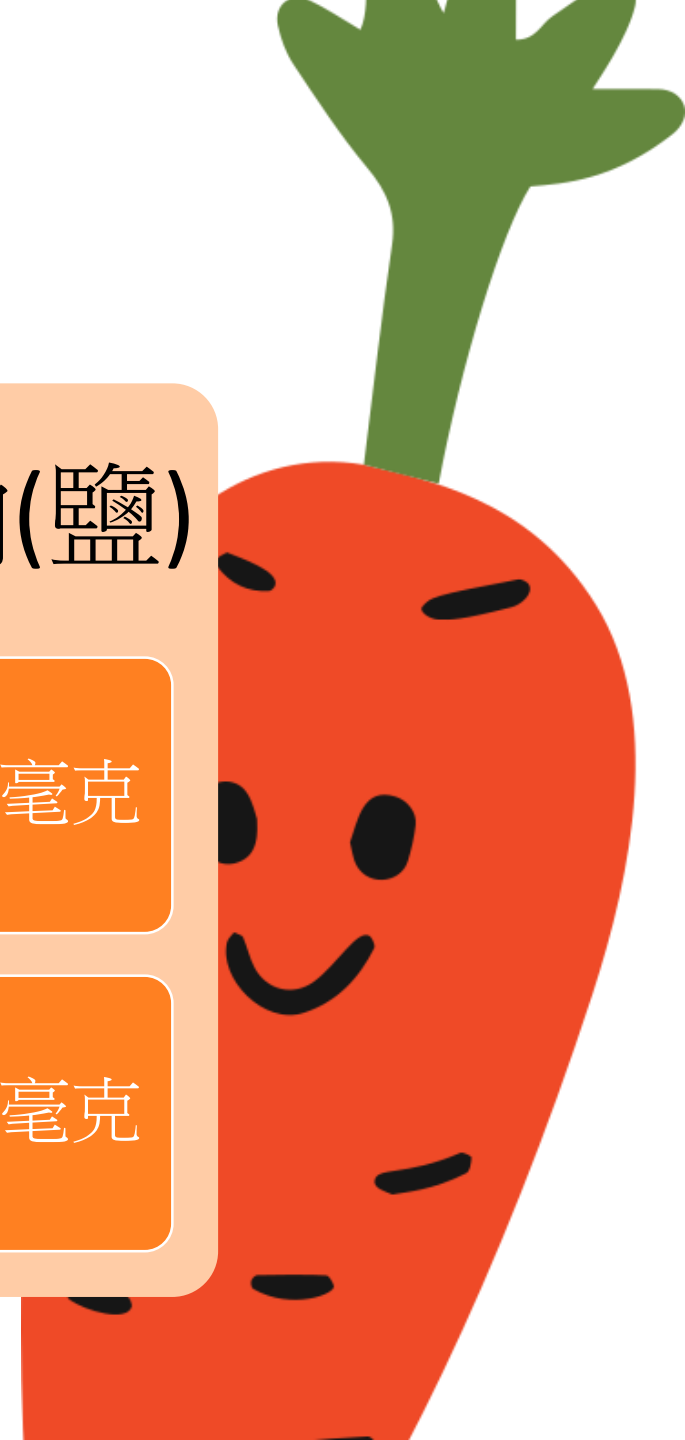
≤ 3克

≤ 1.5克

低鈉(鹽)

≤ 120毫克

≤ 120毫克



為何要「三低」飲食？

- 糖 

↑ 精製糖或精製碳水化合物

↑ 血脂 ↓ 好膽固醇

↑ 體重 ↑ 中風、冠心病風險



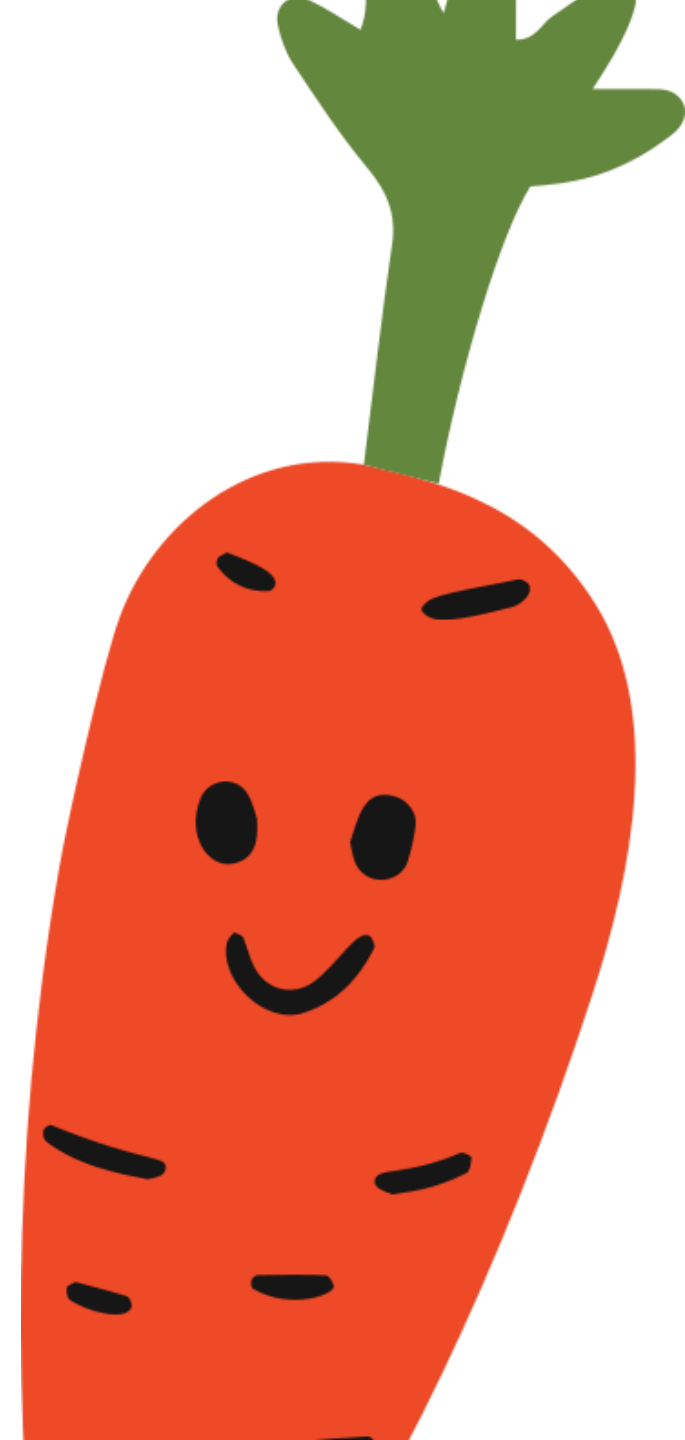
為何要「三低」飲食？

- 脂肪 


↑ 飽和脂肪或反式脂肪

↑ 血脂及壞膽固醇 ↓ 好膽固醇

↑ 體重 ↑ 中風、冠心病風險



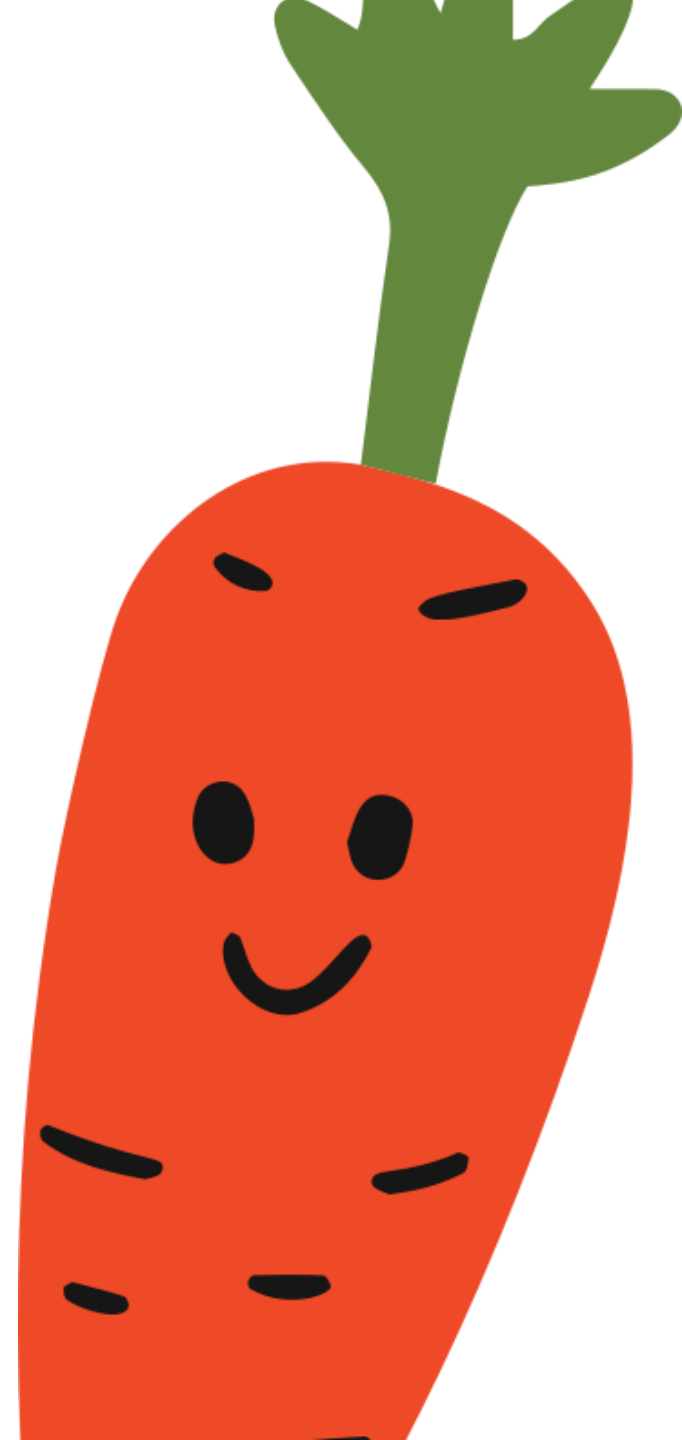
為何要「三低」飲食？

- 鈉(鹽) 

↑ 鹽

↑ 血壓

↑ 動脈硬化、中風、心臟病、
腎衰竭



如何運用營養標籤

- 以「每100克」數值比較同類食物營養含量
- 以「每食用分量」數值計算從食物攝取的能量和營養素



營養資料	每100毫升
Nutrition Information	Per 100mL
熱量/Energy	42千卡/kcal
蛋白質/Protein	1.8克/g
脂肪總量/Fat, total	1.5克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	0.5克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
膽固醇/Cholesterol	0毫克/mg
碳水化合物/Carbohydrate	5.1克/g
-糖/Sugars	5.0克/g
鈉/Sodium	40毫克/mg

營養資料	每100毫升
Nutrition Information	Per 100mL
熱量/Energy	47千卡/kcal
蛋白質/Protein	1.8克/g
脂肪總量/Fat, total	1.5克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	0.4克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrate	6.6克/g
-糖/Sugars	6.5克/g
鈉/Sodium	40毫克/mg

營養資料	每100毫升
Nutrition Information	Per 100mL
熱量/Energy	48千卡/kcal
蛋白質/Protein	1.8克/g
脂肪總量/Fat, total	1.5克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	0.5克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
膽固醇/Cholesterol	0毫克/mg
碳水化合物/Carbohydrate	6.7克/g
-糖/Sugars	5.0克/g
鈉/Sodium	75毫克/mg



一盒=250毫升

挑選小食準則



食用份量總熱量
~125千卡

糖 ≤ 5 克*^

總脂肪
 ≤ 3 克*/ ≤ 1.5 克^

鈉
 ≤ 120 毫克*^

無添加
糖/鹽/脂肪

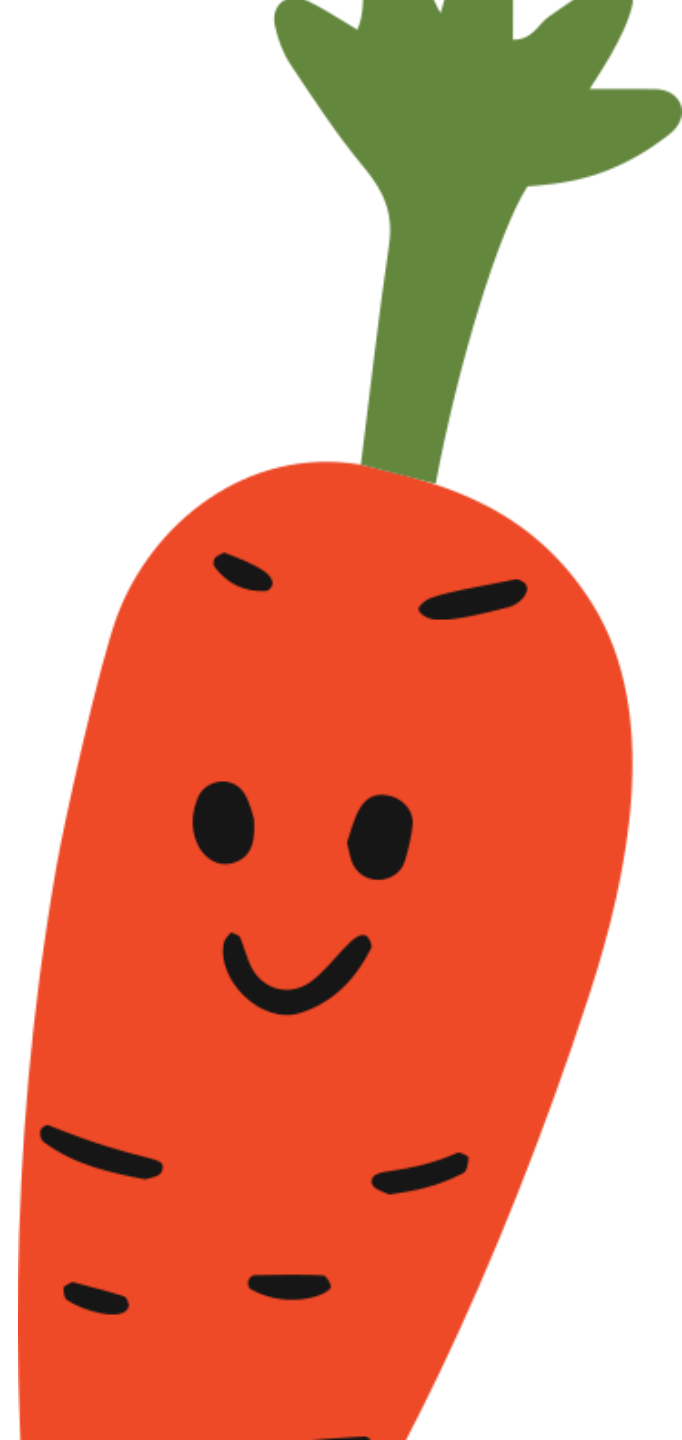
*每100克固體食物

*每100毫升飲品

最佳食用日期(Best before)

VS

此日期前食用(Use by)





袁國勇教授洗水果方法

- 用自來水+普通梘液清洗表面
- 用72度或以上熱水浸15秒



Thank you