

一拍一比 營養標籤 食物高低「鈉」見！

Compare Nutrition Labels Side by Side
to Choose the Lower Sodium Options



營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

能量 / Energy	363千卡 / kcal
蛋白質 / Protein	7克 / g
總脂肪 / Total fat	0.8克 / g
飽和脂肪 / Saturated fat	0.2克 / g
反式脂肪 / Trans fat	0克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	82克 / g
糖 / Sugars	18克 / g
鈉 / Sodium	600毫克 / mg

每100克 / Per 100g
鈉/Sodium : 600毫克/mg

營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

能量 / Energy	344千卡 / kcal
蛋白質 / Protein	11克 / g
總脂肪 / Total fat	0克 / g
飽和脂肪 / Saturated fat	0克 / g
反式脂肪 / Trans fat	0克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	75克 / g
糖 / Sugars	5克 / g
鈉 / Sodium	120毫克 / mg

每100克 / Per 100g
鈉/Sodium : 120毫克/mg

選擇較低鈉食品

Choose foods with less sodium

在日常飲食減少攝入鈉，有助減低患上高血壓的風險

Reducing sodium intake in diet helps lower the risk of developing high blood pressure



www.nutritionlabel.gov.hk

家HK
OUR HOME

食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety