



識睇標籤至有型

3月14-25日(星期一至五)
晚上7時30分
於無綫電視翡翠台播出

食物安全中心特約：
識睇標籤至有型

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

一般中等身材、活動量低的成人
每天需約 1300 至 2500 千卡能量



糖的每日攝入上限是 50 克，
即是 10 粒方糖(以每天 2000 千卡膳食計)

脂肪的每日攝入上限是 60 克，即不要多
過 4 湯匙油 (以每天 2000 千卡膳食計)

飽和脂肪主要來自動物脂肪，
每日攝入上限是 20 克(以每天
2000 千卡膳食計)



反式脂肪增加患心臟病的風險，
應盡量少吃

食物的鈉主要來自鹽同調味料，
每日不要吃多過 2000 毫克



營養素如膳食纖維的參考值百分比是以
每天建議攝取量作基礎

多看多揀，淺嘗各款零食多滋味



營養聲稱已受法例規管，
助你按所需營養選擇合適食物

消費者多用營養標籤、生產商多改良配方，
大家就會有更多好選擇

歡迎瀏覽 www.nutritionlabel.gov.hk 瞭解更多
營養標籤的資訊。