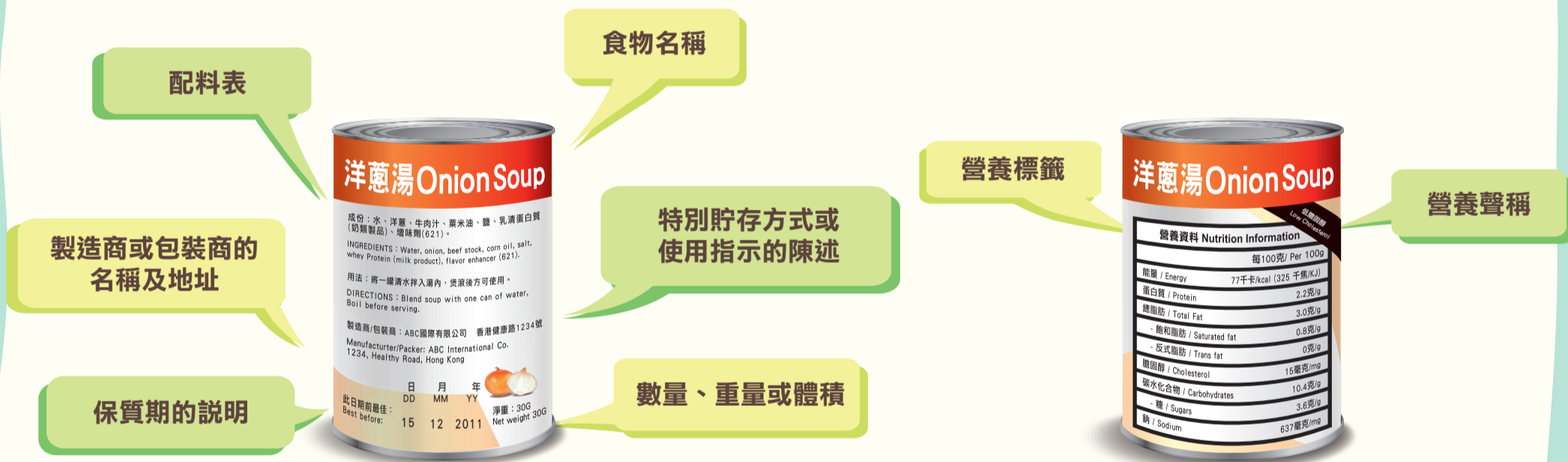


閱讀營養標籤

健康飲食第一步

由2010年7月1日起，按法例規定在香港出售的預先包裝食物均須附有營養標籤，而營養聲稱亦受到規管。

食物標籤上的資料



規管目的

- 使消費者對食物的營養成分有足夠的了解，以作出有依據的選擇
- 鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食物
- 規管有誤導或欺騙成份的標籤和聲稱

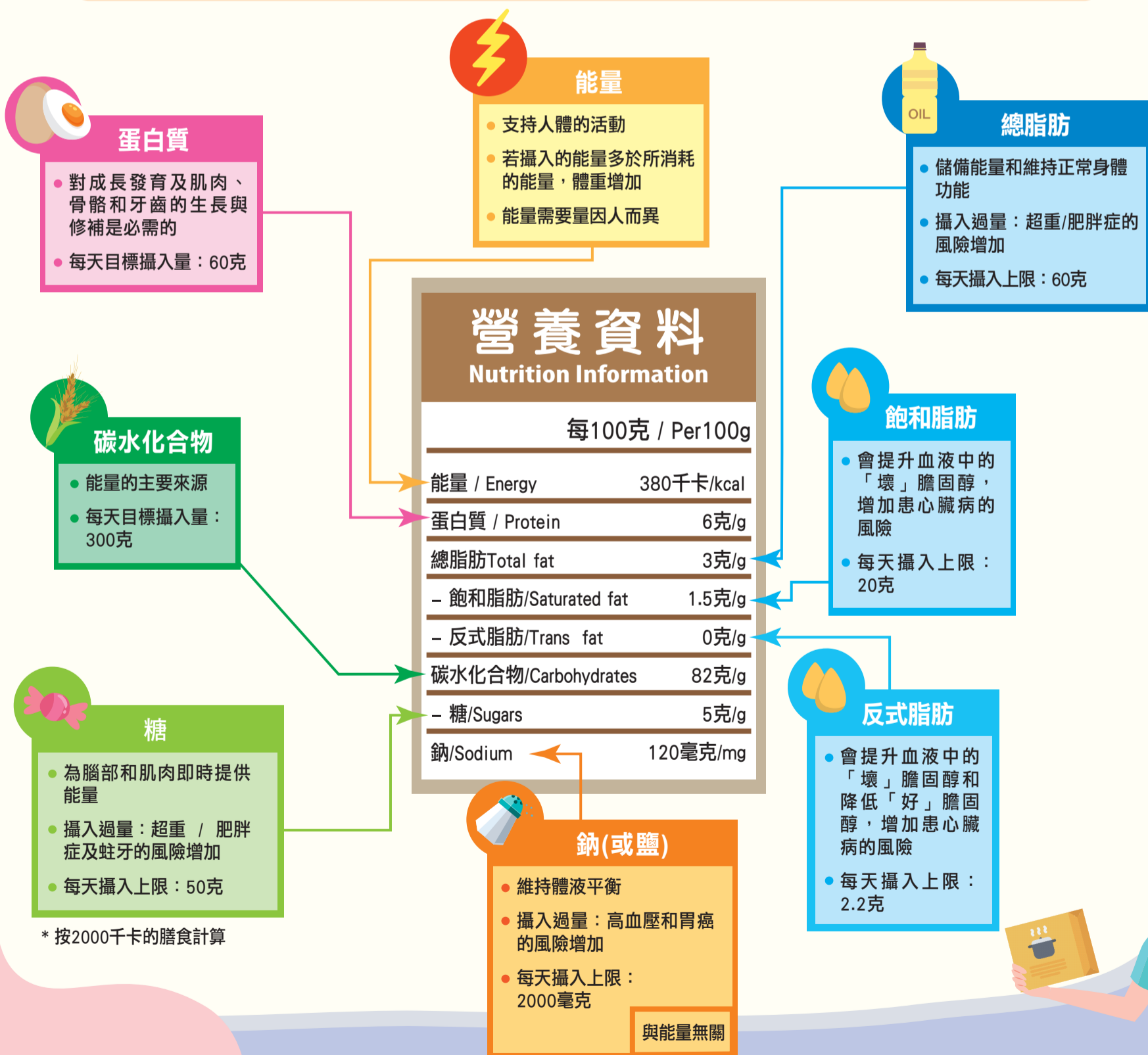


營養標籤制度1+7

營養標籤制度是什麼？

營養標籤是食物標籤的一部份，在香港，營養標籤一般以表列形式標示，並附有「**營養資料**」、「**營養成分**」或「**營養標籤**」等標題。消費者可在營養標籤上看到「1+7」，即能量及七種指定標示營養素，包括：

能量、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉



營養標籤食物參考量

營養成分可以以不同的食物參考量標示，例如：每食用分量、每100克、每包裝。包裝上所顯示的食物參考量可能有所不同，因此作出比較前須確保食物參考量是相同或須作出相應調整，食物之間才可互相比較。

每食用分量

營養資料	
每包裝含食用分量數目：3 食用分量：25克(5塊)	
每食用分量	
能量	117千卡
蛋白質	2克
總脂肪	4.5克
- 飽和脂肪	4克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	17克
- 糖	2克
鈉	300毫克

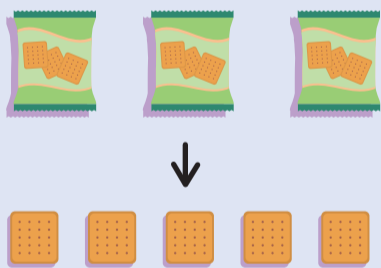
常見例子：
餅乾（可分拆為多個小份或小包裝食用的大包裝食物）

特點：
食用分量 → 消費者每次慣常食用該食物的分量
每包裝所含的食用分量數目 → 整個包裝食物可分為多少個食用分量



一個食用分量= 5塊餅乾 (25克) 提供300毫克鈉

可分為3個食用分量



例子一

Nutrition Information 營養資料

Per 100g / 每100克

Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克

牌子A餅乾的（部分）營養標籤

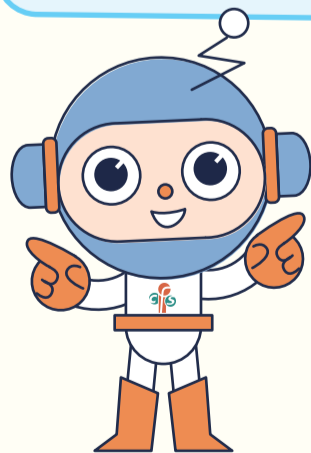
Nutrition Information 營養資料

Per 100g / 每100克

Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	8g/ 克

牌子B餅乾的（部分）營養標籤

每100克，牌子A含糖比牌子B少6克。
關注攝取糖分人士，可選擇牌子A。



每包裝

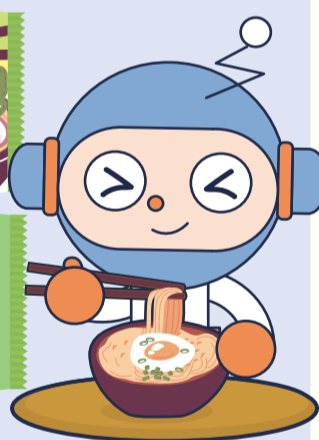
營養資料	
	每包裝
能量	363千卡
蛋白質	7克
總脂肪	15克
- 飽和脂肪	1克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	50克
- 糖	1克
鈉	600毫克

常見例子：
即食麵（一次過食用的食物）

特點：
快速知道食用整包食物攝取到多少能量及營養素



進食一包
即食麵
(連調味包)
攝入15克脂肪



例子二

Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目：3
Serving Size/ 食用分量：5 pieces(50g)/5 塊(50克)

Per Serving / 每食用分量

Energy/ 能量	218Kcal/ 千卡(916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

每100克或每100毫升

營養資料	
	每100毫升
能量	28千卡
蛋白質	0克
總脂肪	0克
- 飽和脂肪	0克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	7克
- 糖	7克
鈉	28毫克

每100克（固體）或
每100毫升（液體）

常見例子：盒裝或支裝飲品

特點：
方便比較不同品牌的同類產品的營養素含量

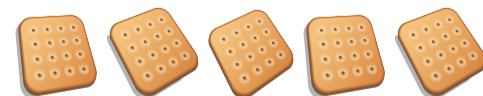
每100毫升
提供7克糖
飲用500毫升
攝入35克糖



來閱讀營養標籤吧！

根據左圖顯示，如果你進食一份食用分量（即五塊餅乾）便會攝取：

能量：218千卡 總脂肪：8克



如果你能只進食五分一的食用分量（即一塊餅乾）便會攝取：

能量：44千卡（218千卡÷5）
總脂肪：1.6克（8克÷5）





營養聲稱

營養聲稱主要用來吸引消費者注意而有的說明，以提供方便快捷的參考。須按法例要求而作出營養聲稱，聲稱可分為「**含量聲稱**」、「**功能聲稱**」和「**比較聲稱**」三種：



營養素含量聲稱

說明食物中某種營養素的含量水平，常見例子及法定條件：

- **低糖**（每100克/毫升食物必須含不超過5克糖）
- **不含糖**（每100克/毫升食物必須含不超過0.5克糖）
- **低鈉**（每100克/毫升食物必須含不超過120毫克鈉）
- **不含鈉**（每100克/毫升食物必須含不超過5毫克鈉）



營養素功能聲稱

說明某種營養素對人體生長、發育及維持身體正常功能擔當重要的生理角色。必須符合原則、例如具有科學證據支持等。常見例子：

- **蛋白質**有助於構成和修復人體組織
- **鐵**是血紅細胞形成的因數



營養素比較聲稱

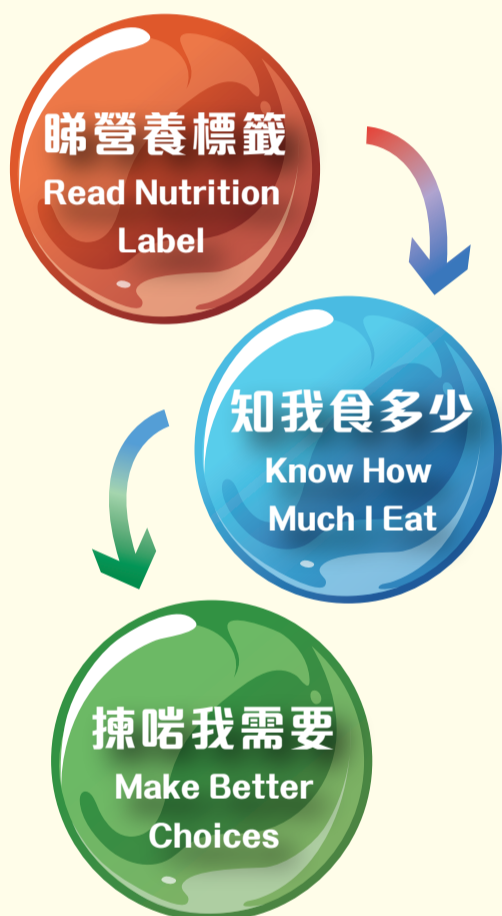
比較兩種或以上同類食品的營養素含量，常見例子及法定條件：

- **較低脂**（脂肪含量差異不少於25%）
- **較高膳食纖維**（膳食纖維含量差異不少於25%）

活用營養標籤三部曲

先從糖、脂肪、鈉入手

為了更有效善用營養標籤，市民可以利用「活用營養標籤三部曲」按自己需要去選擇健康和合適的食物，從而減少從食物攝入過多的糖、脂肪和鈉。



✓ 睇營養標籤

了解自己所關注的營養素，以及包裝上所顯示的食物參考量，從而找出其營養素含量。

✓ 知我食多少

為自己計劃進食分量，從而計算營養素攝入量。

✓ 揀啱我需要

對比營養素的每日攝入上限，計算自己的營養素攝入量佔上限的百分之幾。

其他營養素你要知

除了糖、脂肪和鈉外，為了保持心臟健康和理想體重，市民亦應限制攝入其他營養素如總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇等。攝入過量這些營養素會增加一些慢性疾病的風險，例如：

- **總脂肪**會增加體重及患肥胖症的風險
- **飽和脂肪**會提升血液中的「壞」膽固醇，並增加患心臟病的風險
- **反式脂肪**會提升血液中的「壞」膽固醇和降低「好」膽固醇，並增加患心臟病的風險
- 血液中的**膽固醇**過高會增加患心臟病的風險



教你如何選擇較健康的食物

其他營養素你要知

教你如何選擇較健康的食物，了解何謂「低」，何謂「高」

購物卡

為幫助市民善用營養標籤上的資料，食物安全中心參考營養素參考值之百分比的概念，為消費者製作了一套購物卡，有助查看標籤上脂肪，糖及食鹽（鈉）的含量，那麼選擇較健康的「三低」食物更自然得心應手。

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)		什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克		3 克	1.5 克
糖	15 克	7.5 克	5 克	
鈉	600 毫克	300 毫克	120 毫克	

01/20



營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	高血壓及胃癌
鈉	2000 毫克	

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

營計寶

「營計寶」是由食物安全中心設計的智能手機應用程式，簡單易用。當輸入用戶資料後，你可按個人需要使用任何功能，透過使用營養標籤，揀選合適的食物。

