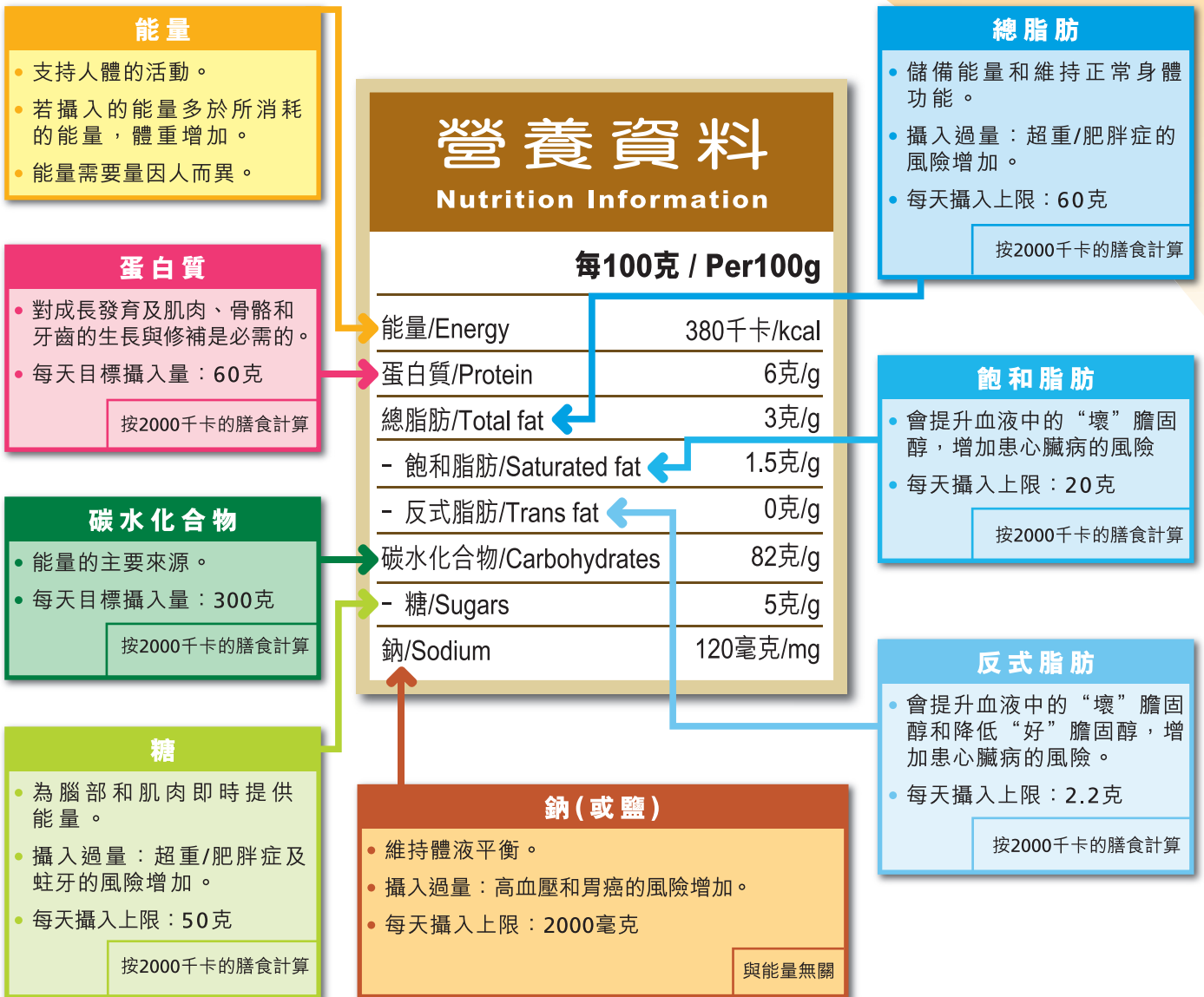


營之訊

“1+7”與健康

2

消費者可在預先包裝食物的標籤上找到“1+7”營養資料，即能量和七種指定營養素——蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉。讓我們了解一下這些是什麼和對健康的影響。



能量需要量因個人的年齡、性別、體重和活動量而定。以一般成年人計，體重50至60公斤(110至132磅)，低活動量的女性售貨員，每天約需1800至2000千卡能量，而體重60至65公斤(132至143磅)，低至中度活動量的男性清潔工人每天約需2400至2800千卡能量。你亦可向你的家庭醫生或營養師查詢更具體資料。

試一試嗎？

現在試試了解一下從你常吃的預先包裝食物中所提供給你的能量及營養素含量吧！你也可以登入中心網頁www.nutritionlabel.gov.hk，試用網上工具“營養標籤小法寶”，看看你的能量需要及攝入上限！