

## 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



食物環境衛生署  
Food and Environmental  
Hygiene Department



食物安全中心  
Centre for Food Safety

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	
鈉	2000 毫克	高血壓及胃癌

\* 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。