

编者的话

编者的话

我们日常到市场或店铺选购食物，是一件赏心乐事。有否想到选购过程中要以甚么根据来挑选合适的食物呢？食物本身固然吸引，食物的成分和营养也是大家关心的，因为选择健康的食物，是预防患上慢性疾病（如心脏病、高血压、癌症等）的方法之一。



《2008年食物及药物（成分组合及标签）（修订：关于营养标签及营养声称的规定）规例》是为香港的营养资料标签制度而订定的，目的是帮助我们消费者作出有依据的食物选择；鼓励食物制造商提供符合营养准则的食品；以及规管有误导或欺诈成分的标签和声称。该规例将于二零一零年七月一日开始实施。

对我们来说，善用食物标签上的营养资料，可帮助我们更了解食物的营养价值，从而与同类食品做比较，然后作出选择，改善饮食。今期彩桥为大家介绍食物标签的内容和使用方法。



资料来源：

1) 食物安全中心

2) http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_nl_guidance.html

编辑委员会：唐雅颖医生、谭玉笑护士、蔡赛凤护士、樊秀敏护士、董月红护士

电话：2349 4212 / 2349 2772 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上English version is available on our website.

食物标签一

教你做个健康有「营」人

学生健康服务营养师
李锐而小姐、徐东健先生



当我们选购预先包装好的食物时，除了留意味道和价钱，亦要阅读印在包装纸上的食物标签资料。究竟食物标签包括哪些资料？怎样解读这些资料？食物标签对我们的健康有甚么益处呢？以下我们为大家解解「签」。



食物标签提供有关食品的资料，包括食物的名称、重量、成分、保质期、贮存或使用指示、生产商或包装商的名称和地址、营养资料等。其中的营养标签标明食物的营养素和热量，对于我们了解食物的

营养有很大帮助。食物标签的资料详情如下：

食物标签

- 1) **食物名称**——食物的名称应说明食物的性质和种类。
- 2) **食物重量**——食物重量是指不包括食物包装的净重量。这资料的用处是比较同等重量食物的价格。
- 3) **成分**——食物所含的成分一般是由多至少排列出来，例如：一罐汽水的成分，根据铝罐上所印出来的次序是：碳酸水，白糖，调味剂，色素。意思即是碳酸水的含量最高，其次是白糖，再其次是调味剂和色素。另外根据《食物及药物（成分组合及标签）规例》，预先包装的食物如包括以下容易导致敏感的物质都须要列明。这些物质是：



容易导致敏感的物质是：



- i) 含有麸质的谷类（例如小麦、黑麦、大麦、燕麦等）
- ii) 甲壳类动物及甲壳类动物制品
- iii) 蛋类及蛋类制品
- iv) 鱼类及鱼类制品
- v) 花生、大豆及它们的制品
- vi) 奶类及奶类制品（包括乳糖）
- vii) 木本坚果及坚果制品
- viii) 亚硫酸盐（浓度达到或超过百万分之十，即每公斤10毫克）

这规例亦要求标签上注明食物添加剂的名称、根据国际号码系统的识别编号及用途类别。

4) 保质期——表示食物可维持其品质的期限，这日期的表达方式有两种：

- i) 此日期前最佳(Best Before)——这表示食物若正确地贮藏，其品质应能保存至何时。倘若在此日期后进食，食物的品质或外观会改变，不能保持在最理想的状态。例如：饼干变得不脆。
- ii) 此日期前食用(Use By)——这表达方式一般使用在容易变坏的食物（如鲜奶、预先包装的火腿蛋三文治）。倘若在此日期后进食，食物可能已对身体构成危险。

代表保质期的英文字母“Y”代表年份，“M”代表月份，“D”代表日子。另外，包装纸上有时会印有食物的「制造日期」，所以阅读食物保质期时要小心分辨。

5) 贮存方法或使用指示——这资料指示如何将食物保持在最佳状态和进食前如何处理或烹调。



贮存于阴凉处

6) 生产商或包装商的名称和地址——如对该食物有任何疑问，可以直接联络生产商或包装商。

7) 营养资料——食物标签上的营养资料可分为两大类：

- i) 营养标签
营养标签通常是以图表方式，列出该包装食品所含的热量和其他营养素
- ii) 营养素相关的声称
营养素相关的声称有三种：
 - (a) 营养素含量声称——声称食物中的热量或营养素含量，例如「高钙」、「低脂」等
 - (b) 营养素含量比较声称——声称相同或类同的食物的营养素含量的比较，例如「……食品的脂肪含量较同一牌子的一般产品少25%」
 - (c) 营养素功能声称——强调某种营养素有利于人体成长或机能操作的声称，例如「钙质有助骨骼和牙齿健康」

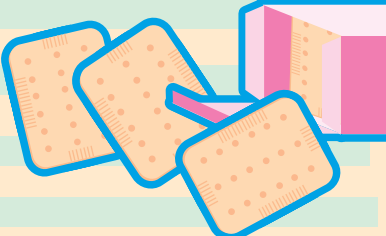
营养标签

营养标签是包括在食物标签上的营养资料。预计在2010年7月后，营养标签法例在香港便正式实施，预先包装好的食物须列明热量及七种规定要标示的营养素（即蛋白质、总脂肪、饱和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和钠）。若涉及营养声称，该营养素的含量水平亦须标示出来。此外，食品商也可以自愿地提供其他营养素的资料，如胆固醇与膳食纤维。豁免营养标签的食品包括 1) 预先包装但含热量及营养素极低（接近零）的食品，例如茶叶、蒸馏水；2) 预先包装而又不含其他配料的水果、蔬菜、未经煮熟的肉类和鱼类；3) 包装表面面积少于100平方厘米的食品。

正确阅读营养标签的第一步，首先要理解营养标签上的用语，然后是查看食物的能量与营养素含量。以下是一个说明的例子。

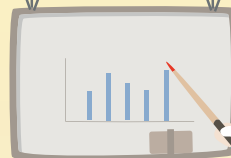
图（一）A牌饼干的营养标签

营养成份 (Nutrition Facts)
每食用分量 (Serving Size) : 5pcs (25g)
每包装所含食用分量数目 (Servings Per Package) : 15
每食用分量中含量(Amount Per Serving)
卡路里(Calories) : 85kcal
蛋白质(Protein) : 2.5g
碳水化合物(Carbohydrate) : 12 g
糖(Sugars) : 0.5 g
总脂肪 (Total Fat) : 3g
饱和脂肪 (Saturated Fat) : 2g
反式脂肪 (Trans fat) : 0g
钠(Sodium) : 100mg
膳食纤维(Dietary Fibre) : 3g



- * **每食用分量(Serving Size)**：指通常每一次进食的分量，例如，一包、一件等，标签上的营养成分是以这个分量为单位作计算的。例如图（一）的A牌饼干的营养标签显示，「每食用分量」是5块，每次吃1份（即5块饼干）的话，这盒饼干便可提供15次的食用。进食1份后所得到的总脂肪是3克，热量是85卡路里。如果吃两份（即10块）饼干，所得到的总脂肪量便是6克，热量是170卡路里。
- * **每包装所含食用分量数目 (Servings Per Package)**：指每一盒中含多少「每食用份量」
- * **卡路里(Calories)**：卡路里是能量值的单位，能量的用处是支持人体的活动，摄取过多能量会增加超重和患肥胖症的风险，从而增加患心脏病、糖尿病、和某几类癌症的机会
- * **蛋白质(Protein)**：蛋白质对成长发育及肌肉、骨骼和牙齿的生长是必需的，1克蛋白质提供4千卡的能量
- * **碳水化合物(Carbohydrate)**：碳水化合物是身体能量的主要来源，1克碳水化合物能提供4千卡能量
- * **糖(Sugars)**：糖为身体提供能量但无其他营养价值，进食过多糖可能会令人体摄取过多能量
- * **总脂肪(Total Fat)**：总脂肪指三酸甘油酯、磷脂、及其他较少的成分的总量。过量的脂肪可导致冠心病，肥胖及某些癌症。一茶匙油相等于5克脂肪（或一汤匙油相等于15克脂肪）

- * **饱和脂肪(Saturated Fat)**：饱和脂肪能提升血液的低密度脂蛋白胆固醇（即「坏」胆固醇），进食分量最好不多于总脂肪量的三分之一。血液的胆固醇会增加患冠心病的风险，建议每人每天食物中的胆固醇摄取量应少于300毫克
- * **反式脂肪(Trans fat)**：反式脂肪会增加血液中的低密度脂蛋白胆固醇（「坏」胆固醇），同时亦会降低血液中高密度脂蛋白胆固醇（「好」胆固醇）的含量，进食过多反式脂肪会增加患心脏病的风险
- * **钠(Sodium)**：钠是盐的主要成分，每人每天的建议摄取量不应多于2000毫克（不多于约一平茶匙的盐）。摄取过量钠质会增加患上高血压、心血管疾病及肾病的机会
- * **膳食纤维(Dietary Fibre)**：高纤维食物有利于肠道，提供饱腹感觉，有助预防便秘和体重控制。18岁以下的青少年，每日建议摄取量为（岁数+5）克，18岁以上的成年人，每日建议摄取量为25-30克



总结 食物标签和营养标签，可增加我们对该包装食品品质和营养成分的了解，有助选择卫生和健康的食物。对于须要控制饮食的人士（如糖尿病人、高血脂病人），这些营养资料可帮助他们选择更合适的食物和控制病情。所以我们要学习阅读食物标签和营养标签，使用它来做出明智抉择，作个健康有「营」人。

资料来源：
食物安全中心
网站：www.cfs.gov.hk

活动

试阅读以下的
营养标签：



B牌牛奶

营养成分	每100毫升
热量	62千卡路里
总脂肪	3.5克
饱和脂肪	2.0克
反式脂肪	0.0克
碳水化合物	4.6克
糖	0.5克
蛋白质	3.1克
钙质	170毫克
钠质	40毫克

请计算出一盒250毫升的B牌牛奶所含的营养成分：

_____ 千卡路里
 _____ 克脂肪
 约 _____ 茶匙油

资料来源：食物安全中心。B牌牛奶每155千卡路里，8.75克脂肪，约1.75茶匙油。

食物对我们来说是很重要的。进食有营养的食物可以使我们有健康的身体，所以在食物上加上标签，清楚注明内里的成分，可以使我们知道更多食物的品质，从而作出恰当的选择。这期我们收集了一些同学对食物标签的看法与大家分享：

「我认识食物标签是…」



应该要清楚写明营养、食用日期、生产日期及来源地

可以知道食物的成分

标签着食物含有各种成分和卡路里

要管制描述食物营养效用时所用的夸张字句，有品质的保证

高钙低脂
牛奶
250ml
香港制造

有列出食物来源地，食物的制造材料及食物的数量

能够表明食物中所含的所有成分，包括有益的和无益的，如维生素和防腐剂

在选择食物时，用作参考

有趣健康常识QA答案：b
即前面是经过油炸处理，所以含油较高，选择没经过油炸的米粉较理想。

每个人进食时，或多或少也会按自己的喜好而选择，但我们也要按照均衡饮食的原则，不可养成偏食的习惯。均衡饮食就是选择多种类和适当分量的食物，以提供各种营养素和热量去维持身体组织生长，增强抵抗力和达致适中的体重。

亲爱的丝丝：

多谢你的来信。

你在信中提到喜欢饮橙汁，鲜橙汁在一般包装的饮料中，也算是健康的选择，但预先包装的橙汁未必全部是真正的健康饮品，可能只是添加了橙味及糖份的饮品。因此选购橙汁时，必须看看包装上的食物标签，比较一下不同牌子橙汁的成分、热量和含糖量。

预先包装的果汁，在食物标签上的成分如印有「糖」这个字，表示这是添加了糖分的果汁。「糖」在成分栏的位置愈前，表示所含的糖占全盒果汁的成分愈多，长期饮用，容易引致肥胖。所以我们选购橙汁时，应选择没有添加糖的橙汁。

鲜橙含有维他命C及膳食纤维，维他命C帮助制造胶原，促进细胞、牙床、牙齿、血管、骨骼的成长和修补，亦有助钙质和铁质的吸收，及加强抵抗力。膳食纤维可预防便秘，有助食物的消化和营养的吸收。膳食纤维的吸水性强，所以当进入肠胃之后，它的体积会增大，使人产生饱足的感觉。此外，含膳食纤维的食物亦需要较长时间咀嚼，所以能够帮助减低食量，控制体重。膳食纤维有助降低血液中胆固醇的水平，因而可预防心脏病。

其实，进食鲜橙比饮橙汁好，因为水果经搅拌后，维他命C和膳食纤维会流失；而且一杯鲜橙汁最少需要三至四个橙才可制成，因此一杯没有加糖的鲜橙汁的含糖量亦会太高，多饮可能会增加体重。此外，不同的水果会有不同的营养，要获得更丰富的维他命及矿物质，我们应该多进食不同种类的新鲜水果啊！

祝身体健康！

健康通讯站：

亲爱的哥哥、姐姐，你们好，我叫丝丝，我已经升上中一啦！我平时好鍾意饮橙汁，我想问甚么牌子的橙汁好啲呢？饮橙汁有甚么好处，和坏处呀？

丝丝上



健康通讯站

有趣健康常识 Q & A



即食米粉一个（70克）含一茶匙油，即食面一个（80克）含多少茶匙油？

- a. 2茶匙
- b. 4 1/2茶匙
- c. 6茶匙
- d. 8 1/2茶匙

（答案：在本刊物内寻找）

健康小贴士

胆固醇

摄取过量胆固醇会增加患上心脏病的风险。含有丰富胆固醇的食物包括蛋黄、动物内脏、鱿鱼、墨鱼、猪油和动物脂肪。



如欲查询有关学生健康上的问题，
欢迎与本通讯站联络。



请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四号楼
健康通讯站

