

編者的話

編者的話

我們日常到市場或店舖選購食物，是一件賞心樂事。有否想到選購過程中要以甚麼根據來挑選合適的食物呢？食物本身固然吸引，食物的成分和營養也是大家關心的，因為選擇健康的食物，是預防患上慢性疾病（如心臟病、高血壓、癌症等）的方法之一。



《2008年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定）規例》是為香港的營養資料標籤制度而訂定的，目的是幫助我們消費者作出有依據的食物選擇；鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食品；以及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。該規例將於二零一零年七月一日開始實施。

對我們來說，善用食物標籤上的營養資料，可幫助我們更了解食物的營養價值，從而與同類食品做比較，然後作出選擇，改善飲食。今期彩橋為大家介紹食物標籤的內容和使用方法。



資料來源：

- 1) 食物安全中心
- 2) http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_nl_guidance.html

編輯委員會：唐雅穎醫生、譚玉笑護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

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

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.

食物標籤——

教你做個健康有「營」人

學生健康服務營養師
李鎰而小姐、徐東健先生



當我們選購預先包裝好的食物時，除了留意味道和價錢，亦要閱讀印在包裝紙上的食物標籤資料。究竟食物標籤包括哪些資料？怎樣解讀這些資料？食物標籤對我們的健康有甚麼益處呢？以下我們為大家解解「籤」。



食物標籤提供有關食品的資料，包括食物的名稱、重量、成分、保質期、貯存或使用指示、生產商或包裝商的名稱和地址、營養資料等。其中的營養標籤標明食物的營養素和熱量，對於我們了解食物的

營養有很大幫助。食物標籤的資料詳情如下：

食物標籤

- 1) **食物名稱**——食物的名稱應說明食物的性質和種類。
- 2) **食物重量**——食物重量是指不包括食物包裝的淨重量。這資料的用處是比較同等重量食物的價格。
- 3) **成份**——食物所含的成分一般是由多至少排列出來，例如：一罐汽水的成分，根據鋁罐上所印出來的次序是：碳酸水，白糖，調味劑，色素。意思即是碳酸水的含量最高，其次是白糖，再其次是調味劑和色素。另外根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，預先包裝的食物如包括以下容易導致敏感的物质都須要列明。這些物質是：



容易導致敏感
的物質是：



- i) 含有麩質的穀類（例如小麥、黑麥、大麥、燕麥等）
- ii) 甲殼類動物及甲殼類動物製品
- iii) 蛋類及蛋類製品
- iv) 魚類及魚類製品
- v) 花生、大豆及它們的製品
- vi) 奶類及奶類製品（包括乳糖）
- vii) 木本堅果及堅果製品
- viii) 亞硫酸鹽（濃度達到或超過百萬分之十，即每公斤10毫克）

這規例亦要求標籤上註明食物添加劑的名稱、根據國際號碼系統的識別編號及類別。

4) **保質期**—表示食物可維持其品質的期限，這日期的表達方式有兩種：

- i) **此日期前最佳(Best Before)**—這表示食物若正確地貯藏，其品質應能保存至何時。倘若在此日期後進食，食物的品質或外觀會改變，不能保持在最理想的狀態。例如：餅乾變得不脆。
- ii) **此日期前食用(Use By)**—這表達方式一般使用在容易變壞的食物（如鮮奶、包裝雞蛋火腿三文治）。倘若在此日期後進食，食物可能已對身體構成危險。

代表保質期的英文字母“Y”代表年份，“M”代表月份，“D”代表日子。另外，包裝紙上有時會印有食物的「製造日期」，所以閱讀食物保質期時要小心分辨。

5) **貯存方法或使用指示**—這資料指示如何將食物保持在最佳狀態和進食前如何處理或烹調。



貯存於陰涼處

6) **生產商或包裝商的名稱和地址**—如對該食物有任何疑問，可以直接聯絡生產商或包裝商。

7) **營養資料**—食物標籤上的營養資料可分為兩大類：

- i) **營養標籤**
營養標籤通常是以圖表方式，列出該包裝食品所含的熱量和其他營養素
- ii) **營養素相關的聲稱**
營養素相關的聲稱有三種：
 - (a) **營養素含量聲稱**—聲稱食物中的熱量或營養素含量，例如「高鈣」、「低脂」等
 - (b) **營養素含量比較聲稱**—聲稱相同或類同的食物的營養素含量的比較，例如「……食品的脂肪含量較同一牌子的一般產品少25%」
 - (c) **營養素功能聲稱**—強調某種營養素有利於人體成長或機能操作的聲稱，例如「鈣質有助骨骼和牙齒健康」

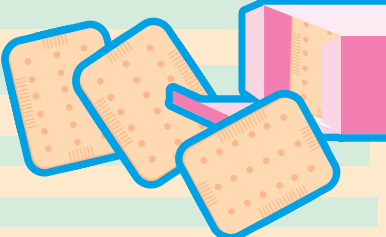
營養標籤

營養標籤是包括在食物標籤上的營養資料。預計在2010年7月後，營養標籤法例在香港便正式實施，預先包裝好的食物須列明熱量及七種規定要標示的營養素（即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉）。若涉及營養聲稱，該營養素的含量水平亦須標示出來。此外，食品商也可以自願地提供其他營養素的資料，如膽固醇與膳食纖維。豁免營養標籤的食品包括 1) 預先包裝但含熱量及營養素極低(接近零)的食品，例如茶葉、蒸餾水；2) 預先包裝而又不含其他配料的水果、蔬菜、未經煮熟的肉類和魚類；3) 包裝表面面積少於100平方厘米的食品。

正確閱讀營養標籤的第一步，首先要理解營養標籤上的用語，然後是查看食物的能量與營養素含量。以下是一個說明的例子。

圖（一）A牌餅乾的營養標籤

營養成份 (Nutrition Facts)
每食用分量 (Serving Size) : 5pcs (25g)
每包裝所含食用分量數目 (Servings Per Package) : 15
每食用分量中含量(Amount Per Serving)
卡路里(Calories) : 85kcal
蛋白質(Protein): 2.5g
碳水化合物(Carbohydrate): 12 g
糖(Sugars): 0.5 g
總脂肪 (Total Fat) : 3g
飽和脂肪 (Saturated Fat) : 2g
反式脂肪 (Trans fat) : 0g
鈉(Sodium) :100mg
膳食纖維(Dietary)Fibre :3g



- * **每食用分量 (Serving Size)**：指通常每一次進食的分量，例如，一包、一件等，標籤上的營養成分是以這個分量為單位作計算的。例如圖（一）的A牌餅乾的營養標籤顯示，「每食用分量」是5塊，每次吃1份（即5塊餅乾）的話，這盒餅乾便可提供15次的食用。進食1份後所得到的總脂肪是3克，熱量是85卡路里。如果吃兩份（即10塊）餅乾，所得到的總脂肪量便是6克，熱量是170卡路里。
- * **每包裝所含食用分量數目 (Servings Per Package)**：指每一盒中含多少「每食用份量」
- * **卡路里(Calories)**：卡路里是能量值的單位，能量的用處是支持人體的活動，攝取過多能量會增加超重和患肥胖症的風險，從而增加患心臟病、糖尿病、和某幾類癌症的機會
- * **蛋白質(Protein)**：蛋白質對成長發育及肌肉、骨骼和牙齒的生長是必需的，1克蛋白質提供4千卡的能量
- * **碳水化合物(Carbohydrate)**：碳水化合物是身體能量的主要來源，1克碳水化合物能提供4千卡能量
- * **糖(Sugars)**：糖為身體提供能量但無其他營養價值，進食過多糖可能會令人體攝取過多能量
- * **總脂肪(Total Fat)**：總脂肪指三酸甘油脂、磷脂、及其較少的成分的總量。過量的脂肪可導致冠心病，肥胖及某些癌症。一茶匙油相等於5克脂肪（或一湯匙油相等於15克脂肪）

- * **飽和脂肪(Saturated Fat)**：飽和脂肪能提升血液的低密度脂蛋白膽固醇（即「壞」膽固醇），進食分量最好不多於總脂肪量的三分之一。血液的膽固醇會增加患冠心病的風險，建議每人每天食物中的膽固醇攝取量應少於300毫克
- * **反式脂肪(Trans fat)**：反式脂肪會增加血液中的低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇），同時亦會降低血液高密度脂蛋白膽固醇（「好」膽固醇）的含量，進食過多反式脂肪會增加患心臟病的風險
- * **鈉(Sodium)**：鈉是鹽的主要成分，每人每天的建議攝取量不應多於2000毫克（不多於約一平茶匙的鹽）。攝取過量鈉質會增加患上高血壓、心血管疾病及腎病的機會
- * **膳食纖維(Dietary Fibre)**：高纖維食物有利於腸道，提供飽腹感覺，有助預防便秘和體重控制。18歲以下的青少年，每日建議攝取量為（歲數+5）克，18歲以上的成年人，每日建議攝取量為25-30克



總結 食物標籤和營養標籤，可增加我們對該包裝食品品質和營養成分的了解，有助選擇衛生和健康的食物。對於須要控制飲食的人士（如糖尿病人、高血脂病人），這些營養資料可幫助他們選擇更合適的食物和控制病情。所以我們要學習閱讀食物標籤和營養標籤，使用它來做出明智抉擇，作個健康有「營」人。

資料來源：
食物安全中心
網站：www.cfs.gov.hk

活動

試閱讀以下的營養標籤：



B牌牛奶

營養成份	每100毫升
熱量	62千卡路里
總脂肪	3.5克
飽和脂肪	2.0克
反式脂肪	0.0克
碳水化合物	4.6克
糖	0.5克
蛋白質	3.1克
鈣質	170毫克
鈉質	40毫克

請計算出一盒250毫升的B牌牛奶所含的營養成分：

_____ 千卡路里
 _____ 克脂肪
 約 _____ 茶匙油

。圖標牛奶每100毫升，含有62千卡路里，約1.75茶匙糖。

食物對我們來說是很重要的。進食有營養的食物可以使我們有健康的身體，所以在食物上加上標籤，清楚註明內裡的成分，可以使我們知道更多食物的品質，從而作出恰當的選擇。這期我們收集了一些同學對食物標籤的看法與大家分享：

「我認識食物標籤是…」



應該要清楚寫明營養、食用日期、生產日期及來源地



可以知道食物的成份

標籤著食物含有各種成分和卡路里

要管制描述食物營養效用時所用的誇張字句，有品質的保證



有列出食物來源地，食物的製造材料及食物的數量

能夠表明食物中所含的所有成分，包括有益的和無益的，如維他命和防腐劑



在選擇食物時，用作參考

有趣健康常識Q&A答案：b
即食麵是經過油炸處理，所以含油量高，選擇時經過油炸的米粉較理想。

每個人進食時，或多或少也會按自己的喜好而選擇，但我們也要按照均衡飲食的原則，不可養成偏食的習慣。均衡飲食就是選擇多種類和適當分量的食物，以提供各種營養素和熱量去維持身體組織生長，增強抵抗力和達致適中的體重。

親愛的絲絲：

多謝你的來信。

你在信中提到喜歡飲橙汁，鮮橙汁在一般包裝的飲料中，也算是健康的選擇，但預先包裝的橙汁未必全部是真正的健康飲品，可能只是添加了橙味及糖份的飲品。因此選購橙汁時，必須看看包裝上的食物標籤，比較一下不同牌子橙汁的成分、熱量和含糖量。

預先包裝的果汁，在食物標籤上的成分如印有「糖」這個字，表示這是添加了糖分的果汁。「糖」在成分欄的位置愈前，表示所含的糖佔全盒果汁的成分愈多，長期飲用，容易引致肥胖。所以我們選購橙汁時，應選擇沒有添加糖的橙汁。

鮮橙含有維他命C及膳食纖維，維他命C幫助製造膠原體，促進細胞、牙床、牙齒、血管、骨骼的成長和修補，亦有幫助鈣質和鐵質的吸收，及加強抵抗力。膳食纖維可預防便秘，有助食物的消化和營養的吸收。膳食纖維的吸水性強，所以當進入腸胃之後，它的體積會增大，使人產生飽足的感覺。此外，含膳食纖維的食物亦需要較長時間咀嚼，所以能夠幫助減低食量，控制體重。膳食纖維有助降低血液中膽固醇的水平，因而可預防心臟病。

其實，進食鮮橙比飲橙汁好，因為水果經攪拌後，維他命C和膳食纖維會流失；而且一杯鮮橙汁最少需要三至四個橙才可製成，因此一杯沒有加糖的鮮橙汁的含糖量亦會太高，多飲可能會增加體重。此外，不同的水果會有不同的營養，要獲得更豐富的維他命及礦物質，我們應該多進食不同種類的新鮮水果啊！

祝身體健康！

健康通訊站：

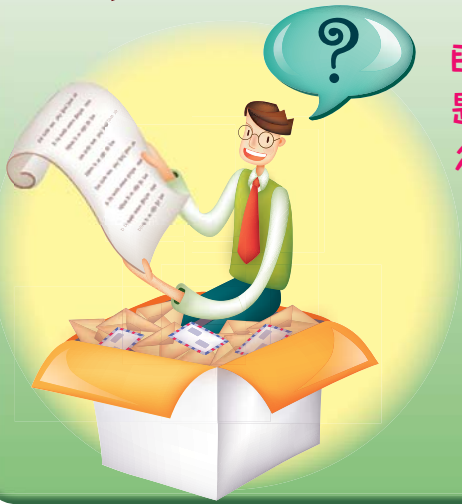
親愛的哥哥、姐姐，你們好，我叫絲絲，我已經升上中一啦！我平時好鍾意飲橙汁，我想問甚麼牌子的橙汁好啲呢？飲橙汁有甚麼好處，和壞處呀？

絲絲上



健康通訊站

有趣健康常識 Q & A



即食米粉一個（70克）含一茶匙油，即食麵一個（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：在本刊物內尋找）

健康小貼士

膽固醇

攝取過量膽固醇會增加患上心臟病的風險。含有豐富膽固醇的食物包括蛋黃、動物內臟、魷魚、墨魚、豬油和動物脂肪。



如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。



請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話

九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站

