

營養標籤多面睇

如何閱讀

營養標籤



食物安全中心
Centre for Food Safety

營養資料對選擇健康的食物十分有用。我們可以利用這些資料：

- ➡ 比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，例如挑選脂肪、鈉（或鹽）和糖含量較低的食物。
- ➡ 了解食物的營養成分和估計能量和營養素於整體膳食所佔的比例。
- ➡ 配合個人的膳食需要。

要享受營養標籤的好處，我們必須先了解營養標籤內有什麼資料和如何閱讀營養標籤。

營養標籤是怎樣的？

營養標籤是有系統地標示食品營養資料的方法。營養標籤一般以列表形式標示有關資料，並加上“營養資料”、“營養成分”或“營養標籤”等標題。請轉動食品包裝，或許你會看見一個如圖1所示的營養標籤。至於小包裝食物的營養標籤，則可能會採用圖2所示的直線格式載明有關的能量和營養素。

Nutrition Information 營養資料

	Per 100g/ 每100克
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

圖1 牌子A餅乾的營養標籤(列表形式)

Nutrition Information 營養資料 Per 100g/ 每100克

Energy/ 能量 436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦), Protein/ 蛋白質 11g/ 克,
 Total fat/ 總脂肪 16g/ 克, Saturated fat/ 飽和脂肪 7g/ 克,
 Trans fat/ 反式脂肪 0g/ 克, Carbohydrates/ 碳水化合物 62g/ 克,
 Sugars/ 糖 2g/ 克, Sodium/ 鈉 730mg/ 毫克

圖2 牌子B餅乾的營養標籤(直線格式)

Nutrition Label

營養標籤

閱讀營養標籤的三個簡易步驟

步驟

1

留意營養標籤上使用的食物參考量

能量和營養素數值可以不同的食物參考量來表達，例如以每100克、每100毫升、每食用分量或每包裝。我們應留意能量和營養素數值是以哪一種食物參考量來標示，才可明白這些數字的真正含義。

A) 每100克 / 毫升

每100克 / 毫升是標示能量及營養素數值的常用方法。固體食物通常用每100克，而液體食物則通常用每100毫升。例如圖1所示，牌子A餅乾每100克含有436千卡（1831千焦）能量、11克蛋白質、16克總脂肪等。

Nutrition Information 營養資料 **Per 100g/ 每100克**
Energy/ 能量 436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦) · Protein/ 蛋白質 11g/ 克 ·
Total fat/ 總脂肪 16g/ 克 · Saturated fat/ 飽和脂肪 7g/ 克 ·
Trans fat/ 反式脂肪 0g/ 克 · Carbohydrates/ 碳水化合物 62g/ 克 ·
Sugars/ 糖 2g/ 克 · Sodium/ 鈉 730mg/ 毫克

B) 每食用分量

每食用分量反映指定分量（即所謂“食用分量”）的食物的能量及營養素含量。食用分量是市民每次慣常食用的分量，由製造商釐定。它是用十進制計算單位（例如克或毫升）標示，有時亦可以用件數、杯數、湯匙、茶匙等單位來標示（見圖3）。



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

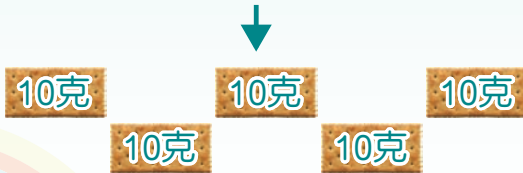
圖3 牌子A餅乾的營養標籤(以每食用分量標示)

除食用分量外，你亦應留意每包裝食物所含的食用分量數目。圖3顯示每包餅乾含有三個食用分量，每個食用分量有五塊，每塊餅乾平均重約10克。整包餅乾共有十五塊。

牌子A餅乾



每包裝含有三個食用分量



每食用分量有五塊餅乾，
每塊餅乾重約10克

c) 每包裝

如每包裝只有一個食用分量的食物（例如一盒奶類飲品（見圖 4）），其能量及營養素含量可用每包裝的形式標示。

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1	
Serving Size/ 食用分量: 236mL / 236毫升	
Per Package 每包裝	
Energy/ 能量	158kcal/ 千卡 (664kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	7.6g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.2g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.3g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11.3g/ 克
- Sugars/ 糖	11.3g/ 克
Sodium/ 鈉	130mg/ 毫克



圖 4 牌子 B 奶類飲品的營養標籤(以每包裝標示)

一併閱讀能量和營養素含量以及食物參考量

營養標籤列出能量及七種指定標示營養素（“1+7”）（即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉）的數值。

能量

由於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，因此，我們閱讀營養標籤時應先查看能量值。食物的能量值可採用千卡路里(千卡)或千焦耳(千焦)（1千卡大約等於4.2千焦）作為標示單位，又或同時標示兩者。能量值說明你進食該食物參考量後，可以獲取多少能量。接着，便可查看七種指定標示營養素的含量。

總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和糖

如希望保持心臟健康和理想的體重，應選擇總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和糖含量較低的食物，以期限制這些營養素的攝取量。在2000千卡的膳食中，這些營養素的每天攝取上限應為：

總脂肪 ≤ 60克

飽和脂肪 ≤ 20克

反式脂肪 ≤ 2.2克

糖 ≤ 50克

鈉

盡量限制鈉的每天攝取量不多於2000毫克。低鈉的膳食是較健康的。

鈉

≤ 2000毫克

蛋白質和碳水化合物

為保持均衡飲食，盡量攝取適量的蛋白質和碳水化合物。在2000千卡的膳食中，每天應攝取大約：

蛋白質

60克

碳水化合物

300克

其他營養素

除了七種指定標示營養素外，營養標籤可能還有其他營養素的資料。你應該根據個人的膳食需要，確保自己攝取足夠營養素（例如膳食纖維、礦物質和維他命），及避免攝取過量某些營養素（例如膽固醇）。一個普通成年人就下列營養素的每天攝取量為：

膳食纖維

≥ 25克

鈣

≥ 800毫克

維他命C

≥ 100毫克

膽固醇

≤ 300毫克

一併閱讀能量和營養素含量以及食物參考量，有助你比較不同食物的營養成分，選擇較健康（例如較低脂、較低鈉、較低糖）的食物，並可得知你從所吃食物攝取到多少能量和營養素。以下的例子說明如何運用營養標籤上所載明的資料：

A) 使用營養標籤比較食品

以相同的食物參考量標示營養素含量

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g 每100克	
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克

圖5 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

圖6 牌子C餅乾的(部分)營養標籤

如食品的能量及營養素含量均以相同的食物參考量（如圖5及6中）以每100克標示，你可直接比較有關食品。舉例來說，牌子A餅乾每100克含有2克糖，而牌子C餅乾每100克含有8克糖，如你想攝取較少的糖，應選擇牌子A餅乾。

以不同的食物參考量標示營養素含量

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: 5pieces(50g)/5塊(50克)	
	Per Serving 每食用分量
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克

圖7 牌子A餅乾的(部分)營養標籤

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 2	
Serving Size/ 食用分量: 2pieces(35.5g)/2塊(35.5克)	
	Per Serving 每食用分量
Total fat/ 總脂肪	7g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	2.5g/ 克

圖8 牌子D餅乾的(部分)營養標籤

如食品的營養成分以不同的方式標示(例如一種食品以每食用分量標示而另一種則以每100克標示)，或兩種食品都以每食用分量標示，但有關食用分量卻不同，你便要先進行換算，確保食物參考量是相同才作出比較。

例子

牌子A餅乾

(每食用分量50克，含有8克脂肪)



牌子D餅乾

(每食用分量35.5克，含有7克脂肪)



首先，你應根據相同的食物分量（例如100克食物）換算兩者的脂肪含量，而不要作出直接的比較。

100克牌子A餅乾提供

$$\begin{array}{r} 100\text{克} \\ \hline 50\text{克} \end{array} \times 8\text{克脂肪} \\ = 16\text{克脂肪}$$

100克牌子D餅乾提供

$$\begin{array}{r} 100\text{克} \\ \hline 35.5\text{克} \end{array} \times 7\text{克脂肪} \\ \approx 20\text{克脂肪}$$

根據相同的食物分量（即100克餅乾），牌子A餅乾較牌子D餅乾少提供約4克脂肪。如你想攝取較少脂肪，便應選吃牌子A餅乾。

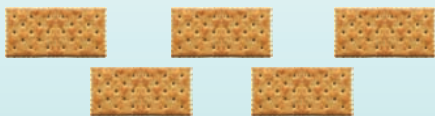
B) 使用營養標籤計算從食物攝取的能量和營養素

透過了解營養標籤的資料和你實際進食的食物分量，便可估計出自己從食物中攝取的能量和營養素。你進食的食物分量愈多，攝取的能量和營養素便愈多。

例子

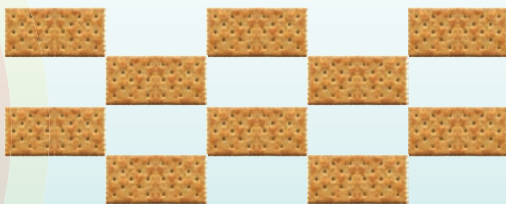
Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3 Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)	
Per Serving 每食用分量	
Energy/ 能量	218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

如你進食一份食用分量(即五塊餅乾)



便會攝取營養標籤上標示的能量和營養素數值，即**218千卡能量**和**8克脂肪**等。

如你進食兩份食用分量(即十塊餅乾)



能量和營養素的攝取量便會高一倍，即攝取**436千卡能量**和**16克脂肪**等。



相反，如你進食五分之一份食用分量（即一塊）的牌子 A 餅乾，便會攝取五分之一份食用分量餅乾所提供的能量和營養素，即 44 千卡能量（218 千卡 ÷ 5）和 1.6 克脂肪（8 克 ÷ 5）等。

如能量和營養素的含量以每 100 克 / 毫升標示，你亦能同樣簡單地計算出自己的攝取量。

例子



此乳酪飲品每 100 毫升
含 1 克蛋白質



如你喝了整瓶（容量為 500 毫升），
便會攝取 5 克
（1 克 × 5）蛋白質

步驟

3

參考營養素參考值百分比 (%NRV) (如有)，查看食物中能量或某種營養素含量的多寡

標籤上除標示實際的能量和營養素含量外，食物製造商還可自願以相對的方法表達能量和營養素含量，即以營養素參考值百分比標示能量和營養素的含量，數值一般由0%至100%不等。

營養素參考值是為製備營養標籤而制定出來的。香港目前有一套營養素參考值（詳情見附件），這些參考值是根據 2000 千卡的膳食和基於健康飲食而提出的各種營養素的建議攝取量制定出來。因此，可作為我們每天營養素攝取量或其上限的參考。食物製造商可稱它為中國營養素參考值 (Chinese NRV)。

市面上有些食物是來自其他海外國家，它們可能會採用不同的營養素參考值，例如美國或加拿大使用 Daily Value (DV)、澳洲使用 Daily Intake (DI)。

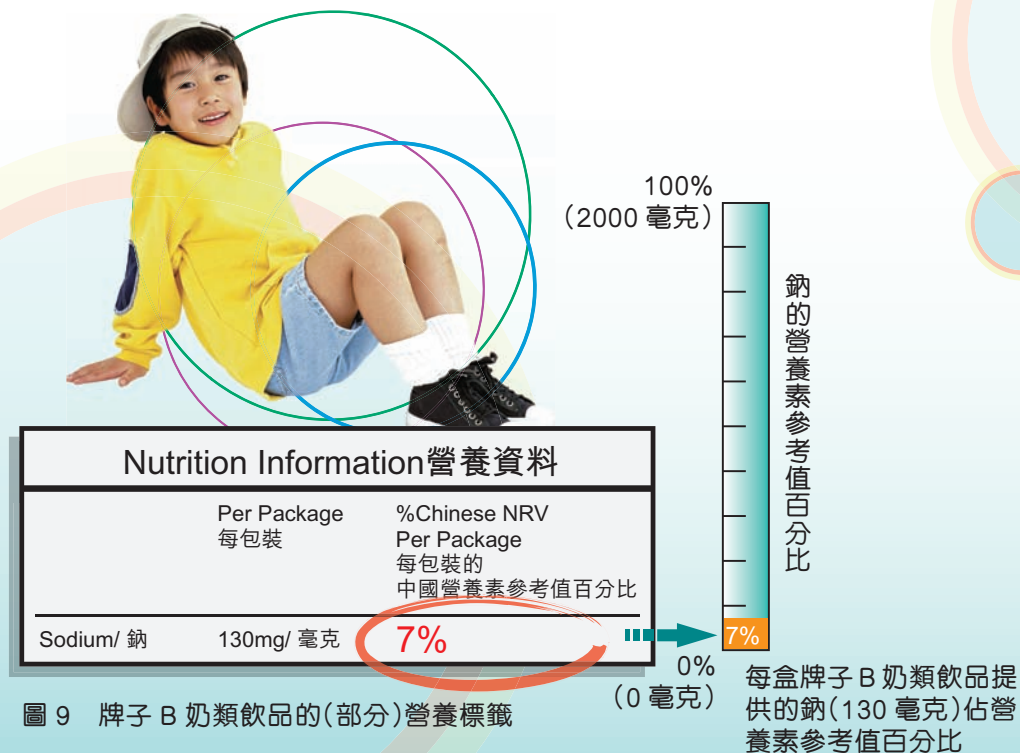


圖 9 牌子 B 奶類飲品的(部分)營養標籤



營養素參考值百分比偏高，代表該營養素在有關食物的含量很高，而百分比偏低則表示該營養素在有關食物的含量很低。選擇食物時，不妨參考這簡單的規則：對於需要限制攝取的營養素（例如總脂肪、飽和脂肪、鈉和糖），我們應選擇營養素參考值百分比偏低的食物；對於健康有益的營養素（例如膳食纖維），則應選擇營養素參考值百分比偏高的食物。

使用營養標籤上的資料時，除參考有關的百分比外，最佳的做法仍是查看實際的營養成分，以了解食物的整體營養價值，從而選擇較健康的食物。

預先包裝食物只佔整體膳食的一部分。要吃得健康，便應遵從健康飲食原則，即不要偏食，保持飲食均衡，並實行“三低一高”（即低脂、低鹽（鈉）、低糖及高纖）的建議。



附件

中國營養素參考值

能量 / 營養素	中國營養素參考值
能量(千卡)	2000
(千焦)	8400
蛋白質(克)	60
總脂肪(克)	60
膳食纖維(克)	25
飽和脂肪酸(克)	20
膽固醇(毫克)	300
碳水化合物(克)	300
鈣(毫克)	800
磷(毫克)	700
鉀(毫克)	2000
鈉(毫克)	2000
鐵(毫克)	15
鋅(毫克)	15
銅(毫克)	1.5
碘(微克)	150
硒(微克)	50
鎂(毫克)	300



附件

中國營養素參考值

能量 / 營養素	中國營養素參考值
錳(毫克)	3
鉻(微克)	50
鉬(微克)	40
氟(毫克)	1
維他命A(視黃醇當量微克)	800
維他命C(毫克)	100
維他命D(微克)	5
維他命E(α -生育酚當量毫克)	14
維他命K(微克)	80
維他命B1(毫克)	1.4
維他命B2(毫克)	1.4
維他命B6(毫克)	1.4
維他命B12(微克)	2.4
煙酸(毫克)	14
葉酸(膳食葉酸當量微克)	400
泛酸(毫克)	5
生物素(微克)	30
膽鹼(毫克)	450

小冊子是由營養標籤教育工作小組擬備。
工作小組成員來自下列機構：

- 香港護士協會
- 香港中文大學健康教育及促進健康中心
- 家庭與學校合作事宜委員會
- 消費者委員會
- 衛生署
- 教育局
- 食物環境衛生署
- 香港營養師協會
- 香港營養學會
- 醫院管理局
- 香港醫學會

本刊物備有電子版本
歡迎到食物安全中心網頁瀏覽
www.cfs.gov.hk

市民可前往下址索取本刊物：
九龍旺角花園街123號A
花園街市政大廈8樓
食物安全中心
傳達資源小組

轉轉看看

食得更健康

想了解更多詳情？

瀏覽食物安全中心網站

www.cfs.gov.hk



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department