



最近在超級市場或食品商品選購包裝食品時，有沒有留意到很多食物包裝都加上了營養標籤，又或者有被塗黑的字句？這是因為包裝食品營養標籤法已從 2010 年 7 月 1 日起開始生效，所有預先包裝食物應加上適當的標籤，我們可從食品營養標籤中得知七種指定營養素及熱量含量，了解產品營養價值。只於一些食物包裝上本來的標籤，如未能符合修訂規例的特定條件，則可能需要把有關字句塗黑或遮蓋。

營養標籤上載有哪些資料？

營養資料標籤制度的其中一個目的是要幫助消費者作出有明智的食物選擇，所以，標籤提供了以下 7 + 1 種營養資料，並須列明各種涉及聲稱的營養素含量，包括：

A. 能量 (Energy) 和

B. 七種指定標示營養素

1. 蛋白質 (Protein)
2. 碳水化合物 (Carbohydrates)
3. 總脂肪 (Total Fat)
4. 飽和脂肪酸 (Saturated fatty acids)
5. 反式脂肪酸 (Trans fatty acids)
6. 鈉 (Sodium) 和
7. 糖 (Sugars) 的資料，

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	Per 100g 每 100 克	% Chinese NRV Per 100g 每 100 克的 中國營養參 考值
Energy / 熱量	220 kcal/千卡 924 kJ/千焦	440 kcal/千卡 1848 kJ/千焦	22%
Protein / 蛋白質	5.5 g/克	11 g/克	18%
Fat, total / 脂肪總量	8 g/克	16 g/克	27%
- Saturated fat / 飽和脂肪	3.5 g/克	7 g/克	35%
- Trans fat / 反式脂肪	0 g/克	0 g/克	
Carbohydrates / 碳水化合物	31 g/克	62 g/克	23%
- Sugars / 糖	1 g/克	2 g/克	
Sodium / 鈉	365 mg/毫克	730 mg/毫克	37%

如營養聲稱涉及任何脂肪，須同時標示膽固醇 (Cholesterol) 含量。

現時不少食物都附有輕怡、少甜等「健怡聲稱」，有了這些標籤，大家就可以仔細地比較一下不同食物的營養素含量，從而選擇最合適自己的食物。大家亦可以比較一下反式脂肪酸含量，這數字愈少愈好，因反式脂肪酸對心臟健康有壞影響。詳情可以向你的營養師查詢。

營養師 陳詩文

