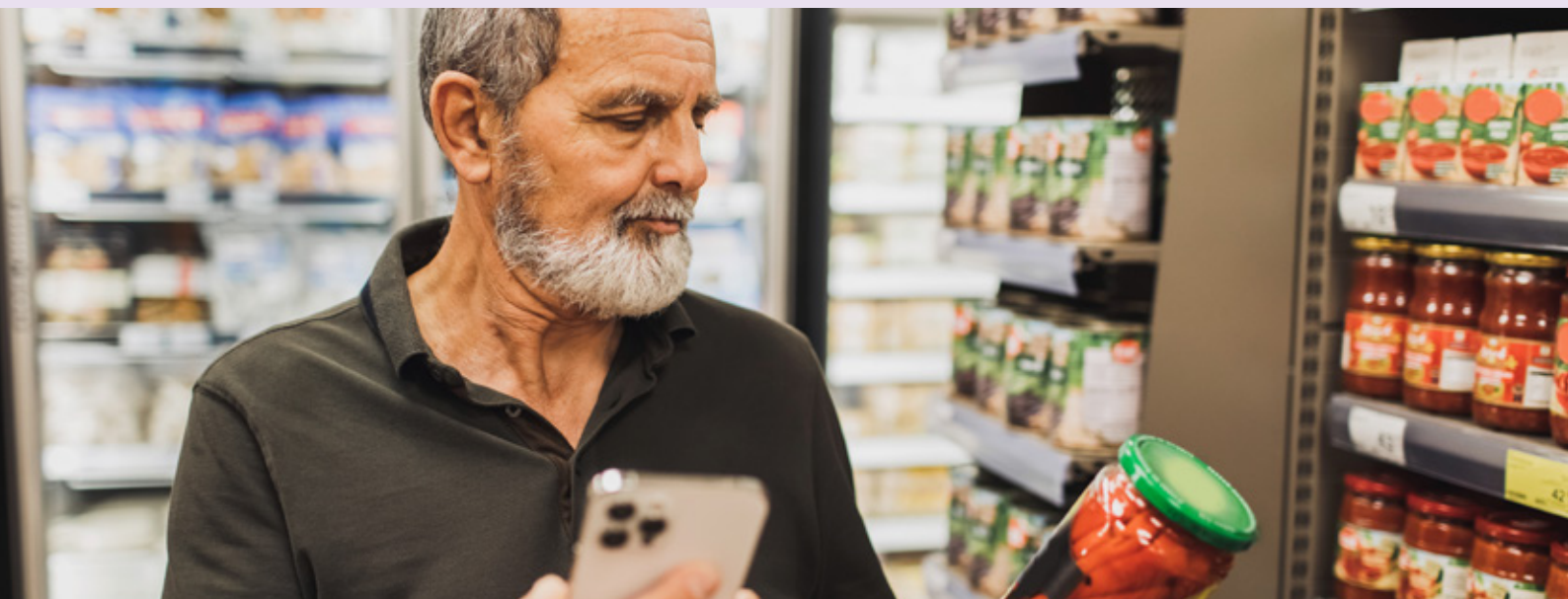




看懂食品標籤

Reading food labels



學會看食品標示，可以幫助您做出更健康的飲食選擇。您可以從標示上看到食物和飲料的成分和營養內容。

食品標示是包裝上的資訊指南，幫助您了解產品的內容。它們可以幫助您比較類似的產品，選出最適合您、也最健康的選擇。

選擇健康的食物，有助於控制慢性疾病、體重，以及改善整體健康狀況。

懂得如何看食品標示，可以幫您挑選出含較多膳食纖維、較少飽和脂肪、鹽（鈉）、添加糖與熱量（千焦）的食品。

善用食品標示，幫助您做出更健康的選擇：

- 查看健康之星評級（Health Star Rating）
- 閱讀成分表
- 查看營養標示表



為了幫助您選擇更健康的食物與飲品，歡迎撥打 1300 806 258 與**健康信息及指導服務（Get Healthy Service）**的健康教練諮詢，或造訪 www.gethealthy.nsw.com.au

健康之星評級

有些包裝食品在正面會標示健康之星評級。健康之星評級是針對同一類食品進行比較。例如，會將一款早餐穀物和其他早餐穀物做比較。評分範圍從 0.5 星到 5 星。盡量選擇星級越高的產品，因為星越多表示越健康。



小貼士

訪問**健康之星評級**網站了解更多：
www.healthstarrating.gov.au

成分表

成分表會列出食品或飲品中使用了哪些成分。成分依重量由高到低排列。如果產品的前三項成分中有添加脂肪、糖或鹽，那通常不是比較健康的選擇。

在成分表中，糖、鹽與飽和脂肪有時會以不同的名稱出現，要特別留意。

成分	其他常見名稱
糖	葡萄糖、蔗糖、果糖、高果糖玉米糖漿、麥芽糖、右旋糖、糖漿、楓糖漿、金黃糖漿、糖蜜、水解澱粉、改良澱粉等。
鹽	發粉、芹菜鹽、大蒜鹽、酵母萃取物、海鹽、植物鹽，以及名稱中含鈉的添加物，如味精（MSG）。
飽和脂肪	棕櫚油、椰子油、氫化油、奶油、牛脂、酥油、椰子油脂、鮮奶油、滴油和豬油。

營養標示表

營養標示表通常印在食品或飲料包裝的背面或側面。它顯示食物或飲料中的營養成分和份量。下圖是一張營養標示表的範例，解釋了每一欄位的內容，以及一些您需要注意的營養素。

份量：份量是由製造商自行設定的。不同品牌設定的份量大小可能會不一樣，而且這個份量不一定代表健康或真實的一餐份量。

能量：顯示食品或飲品中提供的總能量（以千焦為單位）。蛋白質、脂肪、碳水化合物和膳食纖維都會提供能量。

蛋白質：可以找包裝上標示「高蛋白」的產品，或者在相似產品中比較每 100 克的蛋白質含量。

脂肪：包含了健康脂肪，也包括不健康的（飽和）脂肪。選擇每 100 克飽和脂肪含量較低的食物。

纖維：又稱膳食纖維。並不是所有營養標示表都會列出纖維含量。請選擇每份纖維含量最高的產品。
建議挑選每份含有超過 2 克纖維的高纖食品。

鈉：是鹽的一部分，常見於包裝食品與某些飲品中。請選擇低鈉品項，或是標示為「低鹽」、「減鹽」或「無添加鹽」的產品。

營養標示範例		
份量：30 克 (2/3 杯)		份數：16
	每份	每 100 克
能量	432 千焦	1441 千焦
蛋白質	2.8 克	9.3 克
脂肪		
- 總脂肪	0.4 克	1.2 克
- 飽和脂肪	0.1 克	0.3 克
碳水化合物		
- 總脂肪	18.9 克	62.9 克
- 糖	3.5 克	11.8 克
纖維	6.4 克	21.2 克
鈉	65 毫克	215 毫克
原料： 穀物（76%）（小麥、燕麥麩、大麥）、洋車前子殼（11%）、米麥芽萃取物、糖、蜂蜜、鹽、維生素（菸鹼酸、硫胺素、葉酸）。		
原料： 所有成分會根據加入的量從多到少排列。		

100 克數值欄：因為每份的份量會因品牌不同而有所差異，所以以每 100 克來做比較會更公平。

碳水化合物：包含澱粉與糖。如果您需要控制血糖，記得查看碳水化合物的含量。

糖：包括添加的糖，以及天然存在的糖。檢查成分表來找線索，盡量選擇含糖量較低的產品。



小貼士

纖維是唯一一項建議以每份（而不是每 100 克）為標準來衡量的營養成分。