



阅读营养标签

Reading a Food Label

1. 找出标签上的食用分量 (Serving Size)

您打算进食的分量是否与标签上的食用分量相同? 假如分量不同, 您应把营养标签上的营养素相对增加或减少。例如, 您想进食两杯糙米饭, 将进食的营养素会是营养标签上的两倍。

2. 查看总碳水化合物 (Total Carbohydrate)

碳水化合物又称糖份。总碳水化合物包括食用纤维和糖。与其他营养素相比, 碳水化合物影响血糖最多。想想您每餐碳水化合物的目标是多少克。

注: 一份碳水化合物 = 15 克碳水化合物

3. 减去食用纤维量 (Dietary Fiber)

因纤维不被人体吸收, 总碳水化合物可以减去食用纤维量。选择食品时, 尽量选择每食用分量含 3 克或以上的纤维。

4. 减去一半的糖醇量 (Sugar Alcohols)

糖醇如山梨糖醇 (sorbitol)、木糖醇 (xylitol)、麦芽糖醇 (maltitol) 和甘露糖醇 (mannitol) 是常见于无糖产品中的低卡路里代糖。由于糖醇内的碳水化合物不能被人体完全吸收, 总碳水化合物量可以减去一半的糖醇量。例如, 一份食物含 4 克糖醇, 总碳水化合物量应减去 2 克。

5. 查看总脂肪量 (Total Fat)

总脂肪量与脂肪种类对控制体重与预防心脏病有颇大的影响。请与您的营养师讨论您每天需要的总脂肪量。

饱和脂肪 (Saturated Fat) – 尽量选择每食用分量含少于 1 克。

反式脂肪 (Trans Fat) – 尽量选择每食用分量含 0 克。

6. 钠 (Sodium)

盐的成份包括钠。含高钠食品包括: 糕点、罐头、即食面、腌制食品、餐馆食品及外卖食品。低钠食品的每食用分量应含 140 毫克或以下的钠。最新的美国膳食指南 2010 (Dietary Guidelines for Americans 2010) 建议, 每天钠的摄取量不多于 2,300 毫克。如您患有高血压、糖尿病或慢性肾病者, 每天钠的摄取量需降至 1,500 毫克。

糙米飯	
營養資料 (Nutrition Facts)	
食用分量 (Serving Size): 1 杯 (1 cup), 195 克 (195g)	
每包裝所含食用分量數目 (Servings Per Container): 10	
每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 220	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 15
%每日攝取量 (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 1.5g	2%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 0g	0%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
膽固醇 (Cholesterol) 0mg	0%
鈉 (Sodium) 0mg	0%
鉀 (Potassium) 150mg	4%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 46g	15%
食用纖維 (Dietary Fiber) 4g	16%
水溶性纖維 (Soluble Fiber) 0.5g	
非水溶性纖維 (Insoluble Fiber) 3.5g	
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 5g	
維生素 A (Vitamin A) 0%	維生素 C (Vitamin C) 0%
鈣 (Calcium) 2%	鐵 (Iron) 6%
*每日建議攝取量的百分比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食分量計算。閣下的每日攝取量可能高於或低於此數量, 要視乎閣下卡路里熱量的需求。	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

阅读营养标签- 續上頁

Reading a Food Label – continued

在美国常见的标签用语

标签用语	定义
无脂肪 (Fat Free)	每食用分量含 0.5 克或以下的脂肪
低脂 (Low Fat)	每食用分量含 3 克或以下的脂肪
低饱和脂肪 (Low Saturated Fat)	每食用分量含 1 克或以下的饱和脂肪
无反式脂肪 (Trans Fat-free)	每食用分量含 0.5 克或以下的反式脂肪
瘦 (Lean)	每食用分量含少于 10 克脂肪、4 克饱和脂肪和 95 毫克胆固醇
轻怡 (Light)	比同类产品少 1/3 卡路里或 1/2 脂肪；或比同类产品少 1/2 钠
较低 (Reduced)	某营养素比同类产品少 25%；或卡路里比同类产品少 25%
高纤 (High Fiber)	每食用分量含 5 克或以上的纤维
低钠 (Low Sodium)	每食用分量含 140 毫克或以下的钠
以下用语未授食品及药物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 认可 (营养成分将在不同标签上有异)	
低碳水化合物/低糖 (Low Carb)	FDA 无对此用语作出定义
淨碳水化合物/淨糖 (Net Carb/ Impact Carb)	总碳水化合物减去糖醇和纤维量