



閱讀營養標籤

Reading a Food Label

1. 找出標籤上的食用分量 (Serving Size)

您打算進食的分量是否與標籤上的食用分量相同？假如分量不同，您應把營養標籤上的營養素相對增加或減少。例如，您想進食兩杯糙米飯，將進食的營養素會是營養標籤上的兩倍。

2. 查看總碳水化合物 (Total Carbohydrate)

碳水化合物又稱醣份。總碳水化合物包括食用纖維和糖。與其他營養素相比，碳水化合物影響血糖最多。想想您每餐碳水化合物的目標是多少克。

註：一份碳水化合物 = 15 克碳水化合物

3. 減去食用纖維量 (Dietary Fiber)

因纖維不被人體吸收，總碳水化合物可以減去食用纖維量。選擇食品時，盡量選擇每食用分量含 3 克或以上的纖維。

4. 減去一半的糖醇量 (Sugar Alcohols)

糖醇如山梨糖醇 (sorbitol)、木糖醇 (xylitol)、麥芽糖醇 (maltitol) 和甘露糖醇 (mannitol) 是常見於無糖產品中的低卡路里代糖。由於糖醇內的碳水化合物不能被人體完全吸收，總碳水化合物量可以減去一半的糖醇量。例如，一份食物含 4 克糖醇，總碳水化合物量應減去 2 克。

5. 查看總脂肪量 (Total Fat)

總脂肪量與脂肪種類對控制體重與預防心臟病有頗大的影響。請與您的營養師討論您每天需要的總脂肪量。

飽和脂肪 (Saturated Fat) – 盡量選擇每食用分量含少於 1 克。

反式脂肪 (Trans Fat) – 盡量選擇每食用分量含 0 克。

6. 鈉 (Sodium)

鹽的成份包括鈉。含高鈉食品包括：糕點、罐頭、即食麵、醃製食品、餐館食品及外賣食品。低鈉食品的每食用分量應含 140 毫克或以下的鈉。最新的美國膳食指南 2010 (Dietary Guidelines for Americans 2010) 建議，每天鈉的攝取量不多於 2,300 毫克。如您患有高血壓、糖尿病或慢性腎病者，每天鈉的攝取量需降至 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量。	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

閱讀營養標籤– 續上頁

Reading a Food Label – continued

在美國常見的標籤用語

標籤用語	定義
無脂肪 (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
低飽和脂肪 (Low Saturated Fat)	每食用分量含 1 克或以下的飽和脂肪
無反式脂肪 (Trans Fat-free)	每食用分量含 0.5 克或以下的反式脂肪
瘦 (Lean)	每食用分量含少於 10 克脂肪、4 克飽和脂肪和 95 毫克膽固醇
輕怡 (Light)	比同類產品少 1/3 卡路里或 1/2 脂肪；或比同類產品少 1/2 鈉
較低 (Reduced)	某營養素比同類產品少 25%；或卡路里比同類產品少 25%
高纖 (High Fiber)	每食用分量含 5 克或以上的纖維
低鈉 (Low Sodium)	每食用分量含 140 毫克或以下的鈉
以下用語未授食品及藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 認可 (營養成份將在不同標籤上有異)	
低碳水化合物/低醣 (Low Carb)	FDA 無對此用語作出定義
淨碳水化合物/淨醣 (Net Carb/ Impact Carb)	總碳水化合物減去糖醇和纖維量