



營養知多少 揀咗我需要

食物環境衛生署
食物安全中心
風險傳達組
2011年5月18日

控制慢性疾病 從飲食入手

主要慢性 疾病	主要風險因素	主要相關的營養素
心血管系 統疾病	吸煙、缺乏運動、不健康飲食、酗酒、超重、高血壓、血脂異常	飽和脂肪、反式脂肪、鈉、膽固醇、鉀、膳食纖維
糖尿病	吸煙、缺乏運動、不健康飲食、超重	飽和脂肪、膳食纖維、糖、碳水化合物
癌症	吸煙、缺乏運動、不健康飲食、酗酒、超重	鈉、膳食纖維



營養標籤一出 營養成分即現形

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

食物加工可影響營養成分

✿ 例子一：薯片

- ✿ 原料馬鈴薯含豐富碳水化合物，在西方多作為主食，提供能量
- ✿ 但經油炸及加入調味料成薯片後，增加了的脂肪及鈉含量，不利心臟及血壓



食物加工可影響營養成分

✿ 例子二：橙汁

- ✿ 橙本身含豐富膳食纖維、維他命C和天然果糖，是健康之選
- ✿ 但經榨汁後，橙汁的膳食纖維含量大大減少了；部分產品更額外加添蔗糖，過量攝取可能增加蛀牙及肥胖風險



世衛支持推行營養標籤制度

- ✿ 慢性疾病患者的人數在全球迅速增加；但大部分都是可以預防的。
- ✿ 世界衛生組織（世衛）認為：
 - ✦ 各國須採取更果斷的措施預防慢性疾病，推廣更健康的飲食
 - ✦ 消費者需要準確劃一、易於明白的食物成分資料才能選擇健康的食物
 - ✦ 支持推行營養標籤制度

本港的營養標籤制度

生效日:



營養標籤:

須提供營養素“1+7”數值資料

營養聲稱:

須符合特定條件

NUTRITION INFORMATION 營養資料	
	Per 100 mL 每100毫升
ENERGY / 能量	68 kcal/千卡 287 kJ/千焦
PROTEIN / 蛋白質	3.5 g/克
TOTAL FAT / 總脂肪	4 g/克
SATURATED FAT / 飽和脂肪	2.4 g/克
TRANS FAT / 反式脂肪	0.1 g/克
CARBOHYDRATES / 碳水化合物	4.6 g/克
SUGARS / 糖	4.6 g/克
SODIUM / 鈉	44 mg/毫克

1

7

營養標籤的宣傳及公眾教育運動

三階段進行

1. **2008年6月至2009年7月**
 - 着重提高公眾認識
2. **2009年8月至2010年6月**
 - 着重加深了解
3. **2010年7月至2011年6月**
 - 着重推動行為上的改變

提高公眾認識

- ✿ 傳媒宣傳運動
「轉轉看看 食得更健康」
- ✿ 進行食物營養素研究
- ✿ 講座、巡迴展覽
- ✿ 海報、小冊子



加深了解

- 傳媒宣傳運動
「健康有計 營養標籤 1+7」
- 營養標籤教材套
- 導師培訓工作坊
- 聯同消委員刊登專題文章
- 網上資源
- 電話熱線: 2868 0000
- 講座、巡迴展覽

健康有計 營養標籤 1+7
For Your Health Count on the Nutrition Label 1+7
營養資料標籤制度 2010年7月1日生效
Nutrition Labelling Scheme comes into force on 1 July 2010

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

Energy, Protein, Total fat, Saturated fat, Carbohydrates, Trans fat, Sodium

查詢電話 Enquiry No.: 2868 0000 網址 Website: www.cfs.gov.hk

推動行為上的改變

- ✿ 在中學推行活學活用營養標籤獎勵計劃
- ✿ 零售點推廣活動
- ✿ 公眾講座
- ✿ 傳媒宣傳運動「營養知多少 揀啱我需要」

營養知多少 揀啱我需要
Make Better Choices Use Nutrition Labels

營養資料 Nutrition Information	
量 100克/每100g	
能量/Energy	200千卡/100g
蛋白質/Protein	4.0g
脂肪/Fat	23.0g
飽和脂肪/Saturated fat	1.0g
碳水化合物/Carbohydrate	45.0g
糖/Sugars	35.0g
鈉/Sodium	120mg

每天糖的攝入上限：
50克* = 10粒方糖

Daily intake
upper limit of sugars:
50g* = 10 sugar cubes

用營養標籤
按個適合自己的食物和分量
吃得更好更健康！
Use nutrition labels
to choose the type and amount of food
that meets individual needs
Enjoy healthy eating!

*2000千卡膳食
For a 2000-kcal diet

活用營養標籤
Live it, Use it

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物營養教育中心
Food and Nutrition Centre

www.nutritionlabel.gov.hk

由脂肪、鈉、糖開始

脂肪

- 能量儲備、維持身體功能
- 攝入過量增加超重/肥胖症風險
- 每日上限：**60克**
(以2000千卡膳食計)

鈉(或鹽)

- 維持體液平衡
- 攝入過量增加高血壓和胃癌風險
- 每日上限：**2000毫克**

糖

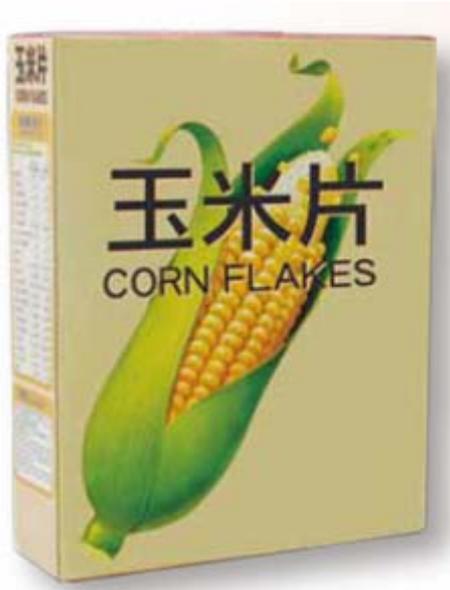
- 提供能量
- 攝入過量可導致超重及蛀牙
- 每日上限：**50克**
(以2000千卡膳食計)



揀啱我需要

- ✿ 不同人的營養需要、食物喜好有所不同
- ✿ 但人人都可善用營養標籤，揀選適合自己的食物種類和分量！

揀啱我需要之糖篇(1)



營養資料 Nutrition Information

每100克/ Per100g

能量/Energy	400千卡/kcal
蛋白質/Protein	5.3克/g
總脂肪/Total fat	0.5克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	0.1克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	93.7克/g
-糖/Sugars	42克/g
鈉/Sodium	1100毫克/mg

- 進食該玉米片一碗(約重50克)會攝入21克糖，即約糖的每天攝入上限(50克)的40%
- 我會點揀??

揀啱我需要之糖篇(2)

要改變糖分攝取，我可以揀啱

- 進食分量
- 進食次數
- 其他含糖的食物分量

或揀選不同含糖量的玉米片

好工具 好介紹

- ✿ 海報
- ✿ 「營之訊」系列單張
- ✿ 資訊卡、購物卡
- ✿ 展覽板

海報

營養知多少 揀啱我需要 Make Better Choices Use Nutrition Labels



每天脂肪的攝入上限：
60克^{*} = 4湯匙油

Daily intake
upper limit of fat:
60g^{*} = 4 tablespoons of oil

用營養標籤
挑選適合自己的食物和分量
吃得更好更健康!

Use nutrition labels
to choose the type and amount of food
that meets individual needs
Enjoy healthy eating!



www.nutritionlabel.gov.hk

^{*}2000千卡膳食
For a 2000 kcal diet

活用
Use it, Use it

營養知多少 揀啱我需要 Make Better Choices Use Nutrition Labels



每天鈉的攝入上限：
2000毫克 = 1平茶匙5克鹽

Daily intake
upper limit of sodium:
2000mg = 1 level
teaspoon of 5g salt

用營養標籤
挑選適合自己的食物和分量
吃得更好更健康!

Use nutrition labels
to choose the type and amount of food
that meets individual needs
Enjoy healthy eating!



www.nutritionlabel.gov.hk

活用
Use it, Use it

營養知多少 揀啱我需要 Make Better Choices Use Nutrition Labels



每天糖的攝入上限：
50克^{*} = 10粒方糖

Daily intake
upper limit of sugars:
50g^{*} = 10 sugar cubes

用營養標籤
挑選適合自己的食物和分量
吃得更好更健康!

Use nutrition labels
to choose the type and amount of food
that meets individual needs
Enjoy healthy eating!



www.nutritionlabel.gov.hk

^{*}2000千卡膳食
For a 2000 kcal diet

活用
Use it, Use it

「營之訊」系列

營之訊 簡介營養標籤制度

1

《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)關於營養標籤及營養聲稱的規定》規例(《修訂規例》)標誌著本港的食物標籤制度邁進新紀元。《修訂規例》於二零一零年七月一日生效後，大部分在香港出售的預先包裝食物將會附有營養標籤。



為什麼需要引進營養資料標籤制度?

引進營養資料標籤制度(下稱「標籤制度」)的目的，是幫助消費者作出有依據的食物選擇，鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品，以及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。沒有標籤制度，製造商則無須強制性提供營養資料，消費者便無從得知很多食品的营养成分。

標籤制度的內容是什麼?

標籤制度涵蓋營養標籤和營養聲稱。營養標籤為消費者提供有關食物的營養成分的數值資料，消費者可根據有關資料，選擇對自己健康有益的食物。至於營養聲稱方面，為營養標籤訂定特定條件，可統一各聲稱的意義，為消費者提供可靠的指標。舉例說，如產品聲稱「低糖」，每100克/毫升食物應含不多於0.5克糖。

營養標籤

消費者可在營養標籤上看到能量及七種指定標示營養素(蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉)，即所謂「1+7」的數值。

營養聲稱

一般來說，聲稱是一些在食物包裝上吸引消費者注意的說明，就選定的營養資料，提供方便快捷的參考。營養聲稱可凸顯某種營養成分的含量(例如低脂肪、高纖維等)，或強調消費者知道該食物與其他類似食物的營養成分差異(例如膽固醇含量較低)，或形容食物中的營養成分對人體的生理功能(例如鈣有助強健骨骼)。由二零一零年七月一日起，這些營養聲稱將會受到規管，而作營養聲稱這些食品亦須符合特定的條件。

是否所有預先包裝食物都會附有營養標籤?

二零一零年七月一日之後，大部分預先包裝食物將會附有營養標籤。不過，若干食品可能因不同的理由而獲得豁免從營養標籤規定，例如一些包裝面積細小的食品(例如盛載預先包裝食物的容器的總表面積少於100平方厘米)。另外，部分能量及指定標示營養素含量極低(接近零)的食物(例如蒸餾水)及並無添加任何成分的生肉和新鮮蔬果亦可獲豁免從營養標籤規定。

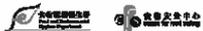
如何使用營養標籤上的資料?

- 營養標籤的資料有很多用途，消費者可以：
1. 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。
 2. 了解食物的營養成分及估計營養素於整體膳食所佔的比例。
 3. 配合個人膳食方面的需要。
- 學懂如何應用營養標籤上的資料，便可選擇有益健康的食物。由今天開始，就閱讀營養標籤吧!

想了解更多?

請參閱食物安全中心網站 www.nutritionlabel.gov.hk，或致電24小時熱線(電話號碼: 2868 0000)。

二零一零年六月
食物安全中心



營之訊 “1+7”與健康

2

消費者可在預先包裝食物的標籤上找到「1+7」營養資料，其標識有七種指定營養素：蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉，讓我們了解一下這些是什麼和對健康的影響。

營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

能量 • 支持人體的活動。 • 營養素的來源多來自於穀類、糖類和油。 • 根據美國成人計算。 每1000千卡約需100克	蛋白質 • 對成長發育及肌肉、使轉化功能的生長與細胞必不可少。 • 每日目標攝入量：60克 每2000千卡約需40克	總脂肪 • 提供能量和維持正常身體功能。 • 攝入過多：增加/肥胖症的風險增加。 • 每天攝入上界：60克 每2000千卡約需30克
碳水化合物 • 能量的主要來源。 • 每日目標攝入量：300克 每1000千卡約需75克	飽和脂肪 • 會提升血液中的「壞」膽固醇，增加患心臟病的風險。 • 每天攝入上界：20克 每2000千卡約需10克	反式脂肪 • 會提升血液中的「壞」膽固醇，增加患心臟病的風險。 • 每天攝入上界：2.2克 每2000千卡約需1.1克
糖 • 為腦和肌肉提供即時能量。 • 攝入過多：致肥/肥胖症及蛀牙的風險增加。 • 每天攝入上界：50克 每2000千卡約需25克	鈉(或鹽) • 維持體液平衡。 • 攝入過多：高血壓及現有的心臟病。 • 每天攝入上界：2000毫克 每1000千卡約需500毫克	

每罐電器響回喇叭的年齡、性別、體重和汗液量而定。凡一般成年人計，體重60至65公斤(110至112磅)，每天應攝取的蛋白質量。每天約需1800至2000千卡能量，而糖量約需65公升(132至143磅)。甚至中低活動量的男性清潔工人每天約需2400至2800千卡能量。你可以向你的家庭醫生或營養師查詢更具體資料。

試一試嗎?

現在就解一下從你常吃的首先包裝食物中提供給你營養成分及營養素含量吧! 你也可以進入中心網頁 www.nutritionlabel.gov.hk，其網頁上工具「營養素小法寶」，看看你的能量需要及攝入量!



營之訊 營養標籤「麵」面觀

3

都市人生活節奏急促，大多沒有充裕時間烹調食物，因此速食食物成為不少上班族或家庭的「恩物」，即食麵更代表性。很多人將即食麵與「不健康」劃上等號。今期「營之訊」與大家一起運用營養標籤選擇適合自己的即食麵，看看怎樣令即食麵成為方便而營養均衡之選。

常見袋裝即食麵的營養含量

	每包(70-180克)
能量	239-541 千卡
蛋白質	4.8-13.5 克
總脂肪	0-23 克
飽和脂肪	0-10.4 克
反式脂肪	0-0.9 克
碳水化合物	45-80.6 克
糖	0.7-6.9 克
鈉	1017-2820 毫克

資料來源：食物安全中心與消費者委員會
於2010年3月公佈的合作研究
(www.nutritionlabel.gov.hk (給消費者)-專題文章)

即食麵一覽

別名：速食麵、方便麵
製成原理：
經烹煮及調味麵條以油炸或風乾方式將其硬化並延長保質期，把即食麵泡入熱水時，水分快速滲入麵條，讓水分可於數分鐘內享用食物。



營養特性：

- 主要由麵粉製成，含豐富碳水化合物。
- 因製作方法及成分不同，令產品間的總脂肪、飽和脂肪及鈉含量有明顯差異。
- 經油炸而硬化的麵條較軟口感但含較多脂肪。
- 牛油及或調味油內的標糖油、牛油、豬油均含較高的飽和脂肪。
- 調味包中的鹽、增味劑及香料等是鈉的主要來源。而味道較濃的產品如雞粒、沙爹、咖哩、泡菜等所含鈉更高。

識食大計

- 挑選「非油炸」、「不經油炸」的麵食。
- 查营养成分表，選用不含標糖油、牛油、豬油等產品。
- 減少調味包的使用或自行調味。
- 選用天然香料如黑胡椒、蔥花等作調味或用瘦肉湯作湯底。
- 減少食用麵粉。
- 加入蔬菜及適量瘦肉，令營養更均衡。



食物安全中心與消費者委員會合作研究 (給消費者)-專題文章

購物卡

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，
從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)	什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克	3 克	1.5 克
糖	15 克	5 克	
鈉	600 毫克	120 毫克	



營養素	每天攝入上限 (不超過)	攝入過量會 增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	高血壓及胃癌
鈉	2000 毫克	

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

營養標籤主題網頁：

http://www.nutritionlabel.gov.hk



- 屠房及食用動物監察
- 食物規例/指引
- 風險傳達
- 營養資料查詢
- 公用表格
- 常見的問題
- 相關網址
- 聯絡我們



營養知多少 揀啱我需要

每個人的營養需要及對食物的喜好各有不同；不過，人人都可善用營養標籤並透過以下步驟，揀選適合自己的食物種類和分量！我們透過三款食物（[玉米片](#)、[餅乾](#)、[罐頭湯](#)）示範如何達到「揀啱我需要」的目標。

1. 睇營養標籤

營養資料 Nutrition Information	
每100克/每100g	
能量/Energy	400千卡/kcal
蛋白質/Protein	5.3克/g
總脂肪/Total fat	0.5克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0.1克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	83.7克/g
- 糖/Sugars	42克/g
鈉/Sodium	1100毫克/mg

每100克玉米片含42克糖

玉米片是
+ 穀類早餐的一種
+ 可作早餐或小食食物
+ 原料為粟米，為增加味道，或會添加糖份

糖是玉米片中受關注的營養素：
根據食物安全中心與消費者委員會於2010年7月公布的聯合研究發現...
更多



2. 知我食多少

糖的每天攝入上限：50克（10粒糖）
+ 以2000千卡能量計
+ 糖的攝入上限與能量需要量成正比 更多
+ 過量攝取：超重及蛀牙

於早餐時，進食一碗玉米片：
一碗玉米片約重50克
糖的攝取量：21克，約4粒糖
佔每天的攝入上限的四成



營養標籤小法寶

功能：

1. 計算從預先包裝食物中攝取的能量及營養素
2. 比較不同預先包裝食物的含量



加強社區協作

✿ 與零售商合作向消費者推廣

- ✦ 海報、單張

✿ 與學校合作向學生推廣

- ✦ “Live it, Use it” 活學活用營養標籤獎勵計劃
2010/11

✿ 與社區組織合作向不同服務對象推廣

- ✦ 到場演講、提供資源材料

結語

- ✿ 營養標籤讓我們更了解預先包裝食物的營養成分，挑選適合自己的食物和分量
- ✿ 在日常生活中使用營養標籤，就能吃得更健康
- ✿ 食物安全中心誠邀各社區組織與我們攜手合力向不同服務對象推廣營養標籤

歡迎社區組織參與推廣

- ✿ 有興趣幫助你的服務對象運用營養標籤？
 - ✿ 歡迎聯絡食物安全中心以索取資源材料或洽談外展活動或其他協作項目
- ✿ 電話：2381 6096

多謝!