

看懂營養標示才能吃對食物

越來越多的民眾關心營養問題，想知道吃下肚的食物到底中含有哪些營養成分？為因應消費者營養知識提升，健康意識抬頭，因此衛生署於民國 91 年建立市售包裝食品營養標示規範，明令廠商必須於包裝食品之外包裝上提供產品的營養資訊，讓民眾在選購飲食時，可以依照個人的需求，適量地攝取熱量、油脂，甚至是糖份或鹽份，以提升食品品質及維護健康。

許多糖尿病患總認為要控制好血糖就是甚麼都不能吃，但其實只要學會看懂營養標示並換算醣類份量，聰明地應用在一天的飲食計畫中，飲食就可以吃得彈性有變化。

哪些食物需要有營養標示？

市售食品只要有完整包裝，都必須要於外包裝上印製營養標示。需要營養標示的市售食品包括點心及零食、罐裝飲料、錠狀與膠囊食品、便利商店的鮮食食品、罐頭、冷凍食品、包裝米或穀類等。但若是**生鮮且未經加工調理**的畜禽肉品、水產品及蔬果農產品，即使有包裝亦不需營養標示。

市售包裝產品食品需於包裝外表**明顯處**，提供八項標示項目及含量，其標示項目分別如下列。廠商若有其他營養宣稱，也必須將其營養素含量標示於其中，當然也可以標示規定以外之營養宣稱訴求之營養素，例如：高鈣、高鐵、無膽固醇、低糖等。

1.「營養標示」之標題。

2.熱量：應以大卡標示。

3.蛋白質：應以公克標示，1 公克蛋白質的熱量等於 4 大卡。

4.脂肪：應以公克標示，1 公克脂肪的熱量等於 9 大卡。

5.飽和脂肪：應以公克標示。需注意若脂肪中的飽和脂肪酸或是反式脂肪酸若為 0，不一定表示一定沒有，因為法規中明文規定，只要該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含飽和脂肪不超過 0.1 公克，則可標示為 0。

6.反式脂肪：應以公克標示。反式脂肪係指食用油經部分氫化過程所形成的非共軛反式脂肪酸。若食品中每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體，所含反式脂肪不超過 0.3 公克，則可標示為 0。

7.碳水化合物：應以公克標示，1 公克碳水化合物的熱量等於 4 大卡。（註：此碳水化合物包括不含熱量的膳食纖維）

8.鈉：應以毫克標示，高血壓患者從天然食材、加工品及調味料攝取的鈉，不應超過 2000 毫克/天。

範例

A 牌優酪乳，200 毫升/瓶

營養標示		
每一份量	100	毫升
本包裝含	2	份
		每份
熱量	57	大卡
蛋白質	2.9	公克
脂肪	1.8	公克
飽和脂肪	1.0	公克
反式脂肪	0	公克
碳水化合物	7.2	公克
鈉	38	毫克

步驟一：看產品的內容量。固體產品標示基準需以每100公克或以公克為單位之每一份量進行標示，液體需以每100毫升或以毫升為單位之每一份量標示，但以每一份量標示者需加註該產品每包裝之份數。本例中的產品是一瓶200毫升的優酪乳。

步驟二：看清楚營養標示是以「每100毫升」還是「每一份量」表示。

步驟三：確認這一產品總共提供多少「份量」，或者是它的總內容量是營養標示的幾倍。

步驟四：將所得的份數或倍數乘上營養標示上的數值，就代表這一產品所能提供的熱量及營養素。

依上例來說，A牌優酪乳罐上標示的總熱量為200毫升，而每一份量為100毫升，若把整罐喝完，計算時必須把標示上所有數值乘以2，結果算出共攝取了114大卡的熱量及14.4公克的碳水化合物。

看懂營養標示其實一點都不難，在購買食品時，先想想你的需求是什麼，再透過營養標示選擇最適合的商品，就可以輕輕鬆鬆避開高熱量、高油脂或高鈉的食品囉！

