

健康小幫手—營養標示 幫您控糖又減脂

洪可玟
國泰綜合醫院營養組營養師

「低油低糖餅乾」、「零卡汽水」、「好吃優格，無加糖新配方」，近年來越來越多民眾關心吃的健康，但市面上琳瑯滿目的包裝食品，如何才能選擇適合自己的產品，避免攝取過多的熱量、脂肪、糖？讓我們一起來瞭解「營養標示」，才能吃得安心又健康！



營養標示~幫您健康加分

營養標示提供的飲食資訊能幫助民眾挑選包裝食品，研究發現規律閱讀營養標示的習慣不僅可以形成健康的飲食型態，也能幫助控制體重、減少心血管疾病危險因子，及控制糖尿病病人的血糖。

美國臨床營養期刊 (American Journal of Clinical Nutrition) 2017年研究分析7千多名38至46歲健康且未罹患糖尿病的美國人，追蹤長達12年的大型調查，詢問「初次購買一項食品時，您會閱讀熱量、脂肪等營養標示資訊的頻率為何」，將回答「總是」、「經常」、「有時」的受試者歸類為營養標示使用者，將「很少」「從不」的歸類為非使用者。結果發現營養標示使用者其長期罹患糖尿病的風險比非使用者逐年下降 (第8、10、12年的風險分別下降了6、12、17%)。

肥胖期刊 (Obesity) 2014年研究分析英國蘇

格蘭University of Glasgow學生 (平均年齡19.1歲，BMI約22 kg/m²) 兩學年的體重變化，並問卷蒐集他們在學生餐廳選擇的餐點內容。實驗設計為第一學年的餐點沒有標示熱量，第二學年請餐飲業者在販賣處明顯標示餐點熱量 (包含前菜、主菜、配菜及甜點，總熱量從247至2230大卡不等)，且在餐廳牆壁張貼海報 (說明熱量資訊及每日營養素參考值)。結果發現第一學年 (共36週) 完成研究的64名學生，不論男女性其平均體重顯著增加3.5公斤，有89%的人變胖、4%持平、8%變瘦；第二學年 (共36週) 87名學生體重平均減少0.16公斤，只有46%變胖、18%持平、36%變瘦，且體重增加的相對風險比第一學年減少了50%。研究亦發現學生選擇餐點的總熱量、脂肪及飽和脂肪皆有顯著降低，也促使業者改善餐點的營養成份 (如減少甜點、油脂、熱量)。

營養標示~食品身份證

食品安全衛生管理法規定包裝食品要於包裝

容器外表明顯處提供營養標示 (附表兩種格式擇一)，讓民眾了解攝取該食品能得到哪些營養成份，挑選符合自己需求的食品，例如選擇油、糖較少的麵包，或評估攝取量並納入飲食計劃。

附表 格式一

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升)	
	每份	每100公克 (或每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
出現於營養宣稱中的 營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克
廠商自願標示之 其他營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克

附表 格式二

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升)	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	%
鈉	毫克	%
出現於營養宣稱中的 營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
廠商自願標示之 其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

*參考值未訂定
每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值。

營養標示運用三部曲

一、查看食品總重量或內容量：

確認標示上每一份量的重量或容量是多少，整個包裝共含幾份。

例如A牌牛奶每一份量250毫升，1瓶為500毫升，表示內含2份，數值要乘以2倍才是1瓶牛奶提供的熱量及營養素。



二、對照營養標示基準值，找出符合健康需求的食品：

想從不同廠牌的同類食品中找到熱量或糖比較少的，標示格式一可直接比較每100公克 (毫升) 的數值大小，格式二則要先換算成相同基準才能比較。

例如A牌餅乾每份40公克，熱量為200大卡。B牌每份20公克，150大卡。B牌餅乾乍看之下熱量較低，但以每份40公克為基準換算後，其實熱量較高 (150大卡×2=300大卡)。

另外也能從格式二「每日參考值百分比」比較同類食品的營養成份，如選擇脂肪、飽和脂肪、鈉所佔比例較少的。

三、計算攝取份量為營養標示基準值的幾倍：

將預計吃的份量乘以營養標示的數值，可算出攝取到的熱量及營養素含量。

例如A牌餅乾一盒400公克，內含10包，營養標示每份為40公克，熱量200大卡，脂肪10公克，碳水化合物25公克。若吃了2包，相當於2份，共熱量400大卡，脂肪20公克，碳水化合物50公克，約為4茶匙油及一碗8分滿的飯，因此其他餐要減少攝油量及主食量。

聰明挑選~安心吃

購買包裝食品前仔細閱讀營養標示，挑選符合需求的食品，調整飲食攝取量。善用「營養標示」幫您有效控制飲食，簡單吃出健康。

參考資料：

- 1.衛生福利部食品藥物管理署
- 2.Kollannoor-Samuel G et al. (2017) Nutrition label use is associated with lower longer-term diabetes risk in US adults. Am J Clin Nutr.,105: 1079-1085.
- 3.Nikolaou CK et al. (2014) Preventing weight gain with calorie-labeling. Obesity., 22: 2277-2283.