

熱量知多少



買東西時，你會習慣看包裝上的營養標示嗎？但一堆文字跟數字混雜，是不是有看沒有懂？只知道熱量要選低一點的。不過除了要知道自己吃進多少熱量，了解營養素也是很重要的部分，如：蛋白質、碳水化合物等，才能依照自己身體所需選擇食物。

每100公克標示(較常見)

營養標示		
每一份量312毫升(或公克) 本包裝含3份		
	每份	每100公克 (或每100毫升)
熱量	131.3大卡	42.1大卡
蛋白質	10.6公克	3.4公克
脂肪	5.3公克	1.7公克
飽和脂肪	0.6公克	0.2公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	10.3公克	3.3公克
糖	6.9公克	2.2公克
鈉	19毫克	6毫克

品名：豆漿

原料：黃豆原漿(水、非基因改造黃豆)、水、砂糖

含量由高→低排序

1 確認每一份的熱量與營養素

2 確認本包裝含有的份數來計算熱量和營養素

以熱量為例： $131.3 \times 3 = 393.9$ 大卡

3 方便比較不同產品的熱量與營養素

每日參考值百分比標示

營養標示		
每一份量50公克(或毫升) 本包裝含4份		
	每份	每日參考值 百分比
熱量	240大卡	12%
蛋白質	3公克	5%
脂肪	12公克	20%
飽和脂肪	4公克	22%
反式脂肪	1公克	*
碳水化合物	30公克	10%
糖	9公克	*
鈉	200毫克	10%

1 每日參考值百分比：
食品中每一份所提供之熱量和營養素，佔每日參考值的百分比

2 每日參考值：
大多數人一天攝取量的參考值

- 熱量2000大卡
- 蛋白質60公克
- 脂肪60公克
- 碳水化合物300公克
- 飽和脂肪18克
- 鈉2000毫克
- [*]:參考值未定

3 確認食品含量有的份數來計算熱量和營養素之佔比

以熱量為例： $4 \times 12\% = 48\%$

*每日參考值可能與自己的熱量需求不同，可自行換算調整。



全盛美食有限公司 製作