

【營養教育雙週報】~營養標示這樣看

大家一定都對食品包裝上的營養標示不陌生，但你知道怎麼看懂營養標示嗎？

◆認識營養標示

營養標示主要包含八大項目：熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉。透過營養標示消費者不僅可以了解食物的組成，也能透過計算食品中所含的熱量及營養素，有效執行飲食計劃。而比較不同產品的營養標示，也能幫助我們進行食物的替換，使消費者更容易選擇健康的食物，減少飽和脂肪、反式脂肪及精製糖的攝取。

◆讀懂營養標示三步驟

每100公克標示(較常見)

營養標示		
每份量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、非基金改造黃豆)、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 ● 飽和脂肪18公克
● 蛋白質60公克 ● 鈉2000毫克
● 脂肪60公克 ● [*]參考值未定
● 碳水化合物300公克
- 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。

◆食品標示過敏原

食品標示過敏原 104年7月1日 全面施行

市售包裝食品應於容器或外包裝上，標示含有致過敏性內容物名稱之醒語資訊，載明「本產品含有○○」、「本產品含有○○，不適合其過敏體質者食用」或等同意義字樣。

六大強制標示項目



建議標示項目



食品生產製程中應有適當避免食品交叉汙染之管制措施，如食品生產製程中，因共同使用廠房等而致產生過敏物質，非屬有意摻入食品的情形時：建議產品標示「本產品生產製程廠房，其設備或生產管線有處理○○」或等同意義字樣。



更多食品安全資訊請上：
衛生福利部食品藥物管理署網站查詢

