

營養知識加油站～我會看營養成分標誌

文/營養科 莊淑如 營養師

*為什麼要有營養成份標示呢？

近年來國民營養知識提升，健康意識覺醒，不適當的飲食內容、過多的熱量攝取，導致身材肥胖，肥胖亦與許多慢性疾病息息相關，如：高血壓、糖尿病、高血脂等。為因應國內消費大眾之需求，建立消費者對營養標示之正確認識及提供其選購包裝食品的參考資訊，均需依衛生福利部公告之「市售包裝食品營養標示規範」提供中文之營養標示。當民眾在買加工食品，如餅乾零食、飲料、冷凍食品等半成品，甚至在買營養補充品時，都可在產品上看到營養成份標示表。買的東西熱量有多高，營養價值如何，都可以從產品上的標示看出來。因此，看得懂食物標示，留意自己攝取的飲食營養內容是很重要的喔！

*營養成份標示需包括哪幾項呢？

根據衛生福利部公告之「市售包裝食品營養標示規範」(民國102年09月10日修正)的規定，營養標示項目包含以下內容：①營養素含量標示基準：固體(半固體)須以每

100公克或以公克為單位之每一份量標示，液體(飲料)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須加註該產品每包裝所含之份數。②熱量及營養素(蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、鈉含量)，其中碳水化合物的量需包括膳食纖維量。③其它出現於營養宣稱中之營養素含量(例如：標示高鈣，應另有鈣之含量)。④廠商自願性標示之其他營養素含量。然而，營養標示中之熱量是如何得到的呢？即蛋白質熱量+脂肪熱量+碳水化合物熱量。蛋白質的熱量以4大卡/公克計算，脂肪的熱量以9大卡/公克計算，碳水化合物的熱量是以4大卡/公克計算。以營養標示範例A為例：營養素含量標示基準以每份為一單位，此產品共包含有4份，1份為240毫升，含蛋白質8公克(4大卡/公克*8公克，共提供32大卡)，脂肪4公克(9大卡/公克*4公克，共提供36大卡)，碳水化合物12公克(4大卡/公克*12公克，共提供48大卡)，所以每份共提供熱量116大卡。

營養標示範例A

營養標示	
每一份量	240 毫升
本包裝含	4 份
每份	
熱量	116 大卡
蛋白質	8 公克
脂肪	4 公克
碳水化合物	12 公克
鈉	115 毫克

* 什麼情況營養素含量得以「0」來表示呢？

熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪、糖及反式脂肪等營養素若符合下表條件，得以「0」標示。

熱量	< 4大卡/每100公克或每100毫升
蛋白質	< 0.5公克/每100公克或每100毫升
脂肪	
碳水化合物	
鈉	< 5毫克/每100公克或每100毫升
飽和脂肪	< 0.1公克/每100公克或每100毫升
反式脂肪	< 0.3公克/每100公克或每100毫升
糖	< 0.5公克/每100公克或每100毫升

* 特別叮嚀

衛生福利部公告之「市售包裝食品營

養標示規範」中「市售」是指在市面流通供一般消費者選購之產品，不包括供業務用或進一步加工用之原料或半成品，所以，一般生鮮超市所販賣的生鮮蔬果雖有經保鮮膜或網袋包裝，但不屬於市售包裝食品的範圍喔！另外，營養標示內容不可以用附加說明書來表示，所有營養標示內容都必須以中文及通用符號顯著標示於容器或包裝之上。營養標示之營養素以有效數字不超過三位為原則。每一份量、熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉可以整數標示或標示至小數點後一位。營養成份含量之標示為必要之標示內容，而每日營養素攝取量百分比則為選擇加列之部份。而老年人或慢性病人常使用的營養補充品是屬於特殊營養食品，包括嬰兒配方食品及病人用食品，因為有其特定使用對象之限制，其標示內容（包括營養標示）需依特殊營養食品查驗登記規定辦理，不屬規範範圍。

多留意一下，關心您所買的食品，多用點心，閱讀營養成份標誌，為您及您的家人作健康把關喔！