

有益心臟健康的閱讀標籤指南


Guide to Health-Healthy Label Reading

限定自己吃多少加工食品。

選擇什麼作為替代：

- ✓ 蔬菜，新鮮或冷藏
- ✓ 魚
- ✓ 低脂乳製品
- ✓ 水果，新鮮或冷藏
- ✓ 家禽(例如雞和火雞)
- ✓ 乾豆和扁豆
- ✓ 全穀
- ✓ 瘦肉
- ✓ 無鹽堅果和籽仁

閱讀營養成分(Nutrition Facts)表的步驟



Nutrition Facts		
Per ½ cup (50 g)		
Calories 140		
		% Daily Value*
Fats 0.5 g		1%
Saturated 0.2 g		1%
+ Trans 0 g		
Carbohydrate 28 g		
Fibre 5 g		18 %
Sugars 9 g		9 %
Protein 7 g		
Cholesterol 0 mg		
Sodium 390 mg		16%
Potassium 450 mg		10%
Calcium 104		8%
Iron 3 mg		15%
*5% or less is a little, 15% or more is a lot		

每份重量
注意列出的每份重量。一定要把您吃了多少和列出的食用分量作一比較。

脂肪
限定每天最多吃 16 克(g)飽和脂肪。以每天完全不沾反式脂肪為目標。

纖維
每天至少吃 30 克纖維。以每份穀類產品至少含 4 克纖維為目標。

鈉
限定每天攝取不超過 2000 毫克(mg)鈉。
(1 茶匙鹽 = 2300 毫克鈉)
*我們所食用的鈉大部分來自加工食品。

糖
天然存在於食物中的糖是可以接受的。不要吃含添加糖的加工食品。
(參看下一頁的要避之則吉的‘添加糖’)

每天攝取量的百分比
讓您知道列出的每份重量含有少量還是大量某種養分。
如少過 5%，這意味著產品含有少量這種養分。
如超過 15%，這意味著產品含有大量這種養分。

認識食物成分

一定要閱讀包裝食品上的成分清單。選擇列明全部食物成分的產品。成分是按重量列出，由最重至最輕。少吃含不健康脂肪、添加糖及添加鈉的產品。

要避之則吉的主要成分：

脂肪 – 氫化油和酥油、椰子油、棕櫚油或棕櫚仁油

添加糖 – 蜂蜜、糖蜜、楓糖、紅糖、麥芽、葡萄糖、葡萄糖果糖、蔗糖、右旋糖、麥芽糖、任何糖漿(例如龍舌蘭)、高果糖玉米糖漿(HFCS)、濃縮果汁

鈉 – 氯化鈉、鹽水、亞洲調味料、味精(MSG)、任何在名稱裏有鹽或鈉的成分

認識食物標籤

標籤如聲稱...	它的意思是...	例子
不含(free)	這種養分的含量微不足道	‘不含鈉’ (sodium free) – 每份食物含有少過 5 毫克
低(low)	有十分少量的這種養分	‘低脂’ (low fat) – 每份食物含有 3 克或以下
減少了(reduced)或較低(lower)	與同類產品相比起來，此產品所含的這種養分起碼少 25%，即四分之一	‘減少了卡路里’ (reduced calories) – 比同類產品起碼少 25% 卡路里
淡(light)	此產品在卡路里、脂肪、重量或顏色等方面可能‘低於標準分量’ – 當心有此聲稱的產品	‘淡橄欖油’ (light olive oil) 並不表示脂肪含量較低，而是顏色較淡

不要被誤導

食品公司獲准把食品的包裝幾乎全部用來賣廣告。這些廣告有部分可能誤導消費者以為某種食品是有益健康的，而其實它不是。不要被色彩繽紛的圖片、免費贈品或名人照片誤導。

想知多點：

- 登入 www.healthlinkbc.ca → 點擊 ‘Healthy Eating’ (健康飲食)