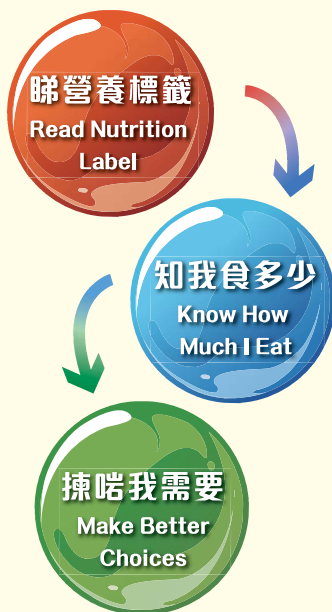


活用營養標籤三部曲

先從糖、脂肪、鈉入手

為了更有效善用營養標籤，市民可以利用「活用營養標籤三部曲」按自己需要去選擇健康和合適的食物，從而減少從食物攝入過多的糖、脂肪和鈉。



睇營養標籤

了解自己所關注的營養素，以及包裝上所顯示的食物參考量，從而找出其營養素含量。

知我食多少

為自己計劃進食分量，從而計算營養素攝入量。

揀啱我需要

對比營養素的每日攝入上限，計算自己的營養素攝入量佔上限的百分之幾。

其他營養素你要知

除了糖、脂肪和鈉外，為了保持心臟健康和理想體重，市民亦應限制攝入其他營養素如總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇等。攝入過量這些營養素會增加一些慢性疾病的風險，例如：

- **總脂肪**會增加體重及患肥胖症的風險
- **飽和脂肪**會提升血液中的「壞」膽固醇，並增加患心臟病的風險
- **反式脂肪**會提升血液中的「壞」膽固醇和降低「好」膽固醇，並增加患心臟病的風險
- 血液中的**膽固醇**過高會增加患心臟病的風險

