

教你如何選擇較健康的食物

其他營養素你要知

教你如何選擇較健康的食物，了解何謂「低」，何謂「高」

購物卡

為幫助市民善用營養標籤上的資料，食物安全中心參考營養素參考值之百分比的概念，為消費者製作了一套購物卡，有助查看標籤上脂肪，糖及食鹽（鈉）的含量，那麼選擇較健康的「三低」食物更自然得心應手。

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的「三低」食物。

	什麼是高？ (少選)		什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克		3 克	1.5 克
糖	15 克	7.5 克	5 克	
鈉	600 毫克	300 毫克	120 毫克	

01/20



食物環境衛生署 Food and Environmental Hygiene Department		食物安全中心 Centre for Food Safety	
營養素	每天攝入上限	攝入過量會 增加以下的風險	
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症	
糖	50 克*		
飽和脂肪	20 克*	心臟病	
反式脂肪	2.2 克*		
膽固醇	300 毫克	高血壓及胃癌	
鈉	2000 毫克		

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

營計寶

「營計寶」是由食物安全中心設計的智能手機應用程式，簡單易用。當輸入用戶資料後，你可按個人需要使用任何功能，透過使用營養標籤，揀選合適的食物。



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Download on
AppGallery

