

# 健康飲食 = 健康生活

(資料從<http://www.diabetes.org.nz/food/> 下載，亞裔健康支援服務翻譯)

## 閱讀標籤

在下面的營養成分表中，你會看到一些營養成分以及大概的營養素含量

能量 - 能量是熱量的另一種說法 (千卡或千焦耳)。被吸收的能量如果不被利用，將會轉化為脂肪儲存在體內。低糖低脂肪的食品也有可能富含高熱量。應該總是查詢營養成分表。	<b>Golden Munchies</b> 你喜愛的穀類早餐	
脂肪 - 注意總脂肪含量 - 脂肪可以產生很多能量。太多的飽和脂肪會提高血脂量，增加患心臟病的可能性。	Nutrition Information 營養信息	
碳水化合物 - 會分解成葡萄糖，對於糖尿病人來說，必須與運動和藥物相平衡。每餐攝入不超量的碳水化合物是很重要的。	Serving per package: 15 每盒 15 包 (份)	
糖 - 糖是食物中碳水化合物的一部分。攝入少量糖是可以接受的。需要查看糖的代名詞 (是否在營養成分表中)	Serving size: 30g 每包份量: 30 克	
纖維素 - 多食高纖維食物對各方面健康都有好處	Per serve 每包份量	Per 100g 每 100 克
鹽 - 選擇少鹽食品，尤其是對於有高血壓的人士	Energy 能量	500 千焦 119 千卡
	Protein 蛋白質	2.2 克
	Fat 脂肪	0.6 克
	- saturated 飽和脂肪	0.3 克
	Carbohydrate 碳水化合物	26 克
	- sugar 糖	4.2 克
	Dietary fibre 食用纖維	2.1 克
	Sodium 鹽	117 毫克
	Iron 鐵	3 毫克
	Folate 葉酸鹽	50 克
	Ingredients 成分	167g 克
		Wheatmeal 小麥, Rice Flour 米粉, Maize Flour 玉米粉, Sugar 糖, Sultanas 葡萄乾, Skim Milk Power 低脂奶粉, Salt 鹽, Sodium Bicarbonate 小蘇打, Iron 鐵質, Folate 葉酸鹽, Turmeric 薑黃

## 成分

成分是以數量多少的格式來排列，數量最多的排在第一位。

我們如何使用這些信息？

比較產品：使用“每 100 克”的一系列數字來比較不同產品。

我們能夠食用多少？

營養成分表上的分量可能與你所需要的不同 - 需要查證。

## 比較以下產品

### Wheat Crackers 薄脆小麥餅乾

Nutrition Information 營養信息		
Serving per package:10 每盒10包(份)		
Serving size:3 每包3塊餅乾		
	Per serve 每包份量	Per 100g 每100克
Energy 能量	333千焦耳 95千卡	1533千焦耳 438千卡
Protein 蛋白質	3.0克	13.7克
Fat 脂肪	3.5克	16.0克
- saturated 飽和脂肪	0.2克	1.0克
Carbohydrate 碳水化合物	8.8克	40.7克
- Sugar 糖	1.1克	5.1克
Dietary fibre 食用纖維	2.2克	10.3克
Sodium 鹽	53毫克	240毫克
Ingredients 成分	Wheat flour 小麥粉, vegetable oil 菜油, salt 鹽, poppy seeds 罌粟籽, sugar 糖, garlic 大蒜, pepper 胡椒	

### Sweet biscuit 甜餅乾

Nutrition Information 營養信息		
Serving per package:8 每盒8包(份)		
Serving size:2 每包2塊餅乾		
	Per serve 每包份量	Per 100g 每100克
Energy 能量	720千焦耳	1798千焦耳
Protein 蛋白質	2.4克	8.8克
Fat 脂肪	4.6克	13克
- saturated 飽和脂肪	2.6克	7.5克
Carbohydrate 碳水化合物	23.1克	67.9克
- sugar 糖	12.6克	36.1克
Dietary fibre 食用纖維	0.6克	1.7克
Sodium 鹽	105毫克	300毫克
Ingredients 成分	Flour 麵粉, sugar 糖, butter 牛油, coconut 椰子, flavour 調味品	

### 問題

一個甜餅乾的成份相當於多少個薄脆小麥餅乾？

一盒甜餅乾裏有多少包裝？

一包薄脆小麥餅乾有多少個？

每包甜餅乾裏含多少脂肪？

每包薄脆小麥餅乾裏含多少脂肪？

如果你吃6片薄脆小麥餅乾，相等於多少包（即是多少「每次進食份量」）？

如果你吃6片薄脆小麥餅乾，其中包含多少克脂肪？

在每100克中，哪一種食品含糖最多？

在每100克中，哪一種食品含最高脂肪？

如果你每一種餅乾吃一包（份），哪一種食品含糖最多？

哪一種食品含最多能量？

薄脆小麥餅乾的主要成分是什麼？

### 答案

2

8

3

4.6克

3.5克

2

7克

甜餅乾

薄脆小麥餅乾

甜餅乾

甜餅乾

小麥粉

## 營養含量

包裝上的營養含量經常會使人誤解，因此了解其真正的意思是很重要的。

在成分表中，糖、脂肪和鹽經常會以另外的名字出現。



### No Added Sugar 不含附加糖

也許仍然含有許多天然糖份，因此需要查閱食物標籤上的碳水化合物含量。



### Lite or Light 低卡路里或減量

可能代表低能量、低脂肪或低糖，但亦可能指食品的颜色，因此需要查閱食物標籤。



### Low Fat or Fat Reduced 低脂或減脂

很好的選擇，值得注意。意思是比原產品含較少的脂肪和能量。



### Cholesterol Free 不含膽固醇

可能仍然含有高脂肪和能量 - 請查閱食物營養成分表。



### Pick the tick 選擇有打勾的食物

這些食物符合國家心臟基金會低脂肪或理想脂肪量的要求，但是可能仍然含有高糖份和能量 - 請查閱食物營養成分表。



### 'Diet' or Low Joule or Low Calorie “減肥”或低焦耳，或低卡路里

好的選擇 - 低能量。這些食物很可能含有代糖。

請比較這些產品

Pure orange Juice - no added sugar  
純橙汁 - 不含附加糖

Nutrition Information		營養信息	
Serving Size:250ml		每瓶 250 毫升	
Servings Per package:4		每包裝 4 瓶	
	Per serve 每瓶份量	Per 100ml 每 100 毫升	
Energy 能量	455 千焦耳 82 千卡	182 千焦耳 43 千卡	
Protein 蛋白質	<1 克	<1 克	
Fat 脂肪	<1 克	<1 克	
Saturated 飽和脂肪	0 克	0 克	
Carbohydrate 碳水化合物	26.8 克	10.7 克	
Sugar 糖	26.8 克	10.7 克	
Dietary fibre 食用纖維	<1 克	<1 克	
Sodium 鹽	8 毫克	3.2 毫克	
Vitamin C 維生素 C	87 毫克	35 毫克	
Ingredients 成分	Reconstituted orange Juice 再造橙汁、Flavour 香料、 Vitamin C 維生素 C		

Fizzy  
汽水/有氣的飲料

Nutrition Information		營養信息	
Serving size :250ml		每瓶 250 毫升	
Serving per package:2		每包裝 2 瓶	
	Per serve 每瓶份量	Per 100ml 每 100 毫升	
Energy 能量	450 千焦耳 107 千卡	180 千焦耳 43 千卡	
Protein 蛋白質	0 克	0 克	
Fat 脂肪	0 克	0 克	
Saturated 飽和脂肪	0 克	0 克	
Carbohydrate 碳水化合物	26.5 克	10.6 克	
Sugar 糖	26.5 克	10.6 克	
Dietary fibre 食用纖維	0 克	0 克	
Sodium 鹽	25 毫克	10mg 毫克	
Ingredients 成分	Carbonated water 蘇打水、sugar 糖、flavour 香料、 colour (150a) 色素 (150a)		

Diet fizzy drink  
“減肥”汽水/有氣的飲料

Nutrition Information		營養信息	
Serving size:250ml		每瓶 250 毫升	
Serving per package:2		每包裝 2 瓶	
	Per serve 每瓶份量	Per 100ml 每 100 毫升	
Energy 能量	4 千焦耳 1.0 千卡	1.5 千焦耳 0.4 千卡	
Protein 蛋白質	0 克	0 克	
Fat 脂肪	0 克	0 克	
Saturated 飽和脂肪	0 克	0 克	
Carbohydrate 碳水化合物	0.25 克	0.1 克	
sugar ( 糖 )	0 克	0 克	
Dietary fibre 食用纖維	0 克	0 克	
Sodium 鹽	42 毫克	15 毫克	
Ingredients 成分	Carbonated water 蘇打水、 flavour 香料、colour (150a) 色素 (150a)、sweetener 代糖 、preservative 防腐劑		

### 問題

- 果汁包裝裏共有多少瓶？  
 汽水/有汽飲料包裝裏共有多少瓶？  
 每100毫升的飲料的含糖量是多少？  
 純橙汁？  
 汽水/有汽飲料？  
 “減肥”汽水/有汽飲料？  
 是否“不含附加糖”代表產品內沒有糖份？

### 答案

- 4  
 4  
 10.7 毫升  
 10.6 毫升  
 0 毫升  
 不是的，可能含有天然糖  
 (比如：來自水果)

### 請比較這些產品

Standard Hokey Pocky Icecream 標準 Hokey Pocky 冰淇淋		
Nutrition Information 營養信息		
Serving size:100g 每杯 100 克		
Serving per package:10 每盒 10 杯		
	Per serve 每杯份量	Per 100g 每 100 克
Energy 能量	827 千焦耳 197 千卡	
Fat 脂肪	9.3 克	
- saturated 飽和脂肪	5.3 克	
Carbohydrate 碳水化合物	25.0 克	
- sugar 糖	25.0 克	
Protein 蛋白質	2.9 克	
Sodium 鹽	8 克	
Ingredients 成分	Sugar 糖、milk fat 奶脂、 milk solids non-fat 無脂凝 固奶、glucose 葡萄糖、 emulsifier (471) 乳化劑 (471)、vegetable gums (407) 菜脂、flavour 香料、 colour (110) 色素 (110) ; Confectionery 5% 糕點糖果: sugar 糖、glucose 葡萄糖、 milk fat 奶脂、gelatine 膠 質、flavour 香料	

Low Fat Icecream 低脂冰淇淋		
Nutrition Information 營養信息		
Serving Size:100g 每杯 100 克		
Servings Per package:10 每盒 10 杯		
	Per serve 每杯份量	Per 100g 每 100 克
Energy 能量	848 千焦耳 202 千卡	
Fat 脂肪	3.0 克	
- saturated 飽和脂肪	1.4 克	
Carbohydrate 碳水化合物	38.0 克	
- sugar 糖	27.0 克	
Protein 蛋白質	5.2 克	
Sodium 鹽	75 克	
Ingredients 成分	Milk solids non-fat 無脂凝 固奶、sugar 糖、glucose 葡 萄糖、milk fat (2.7%) 奶脂 、emulsifier (471) 乳化劑 、stabiliser (460) 固定劑、 flavour 香料、、colour (160(b)) 色素	

### 問題

- 一杯標準冰淇淋有多少脂肪？  
 一杯低脂冰淇淋有多少脂肪？  
 哪一種產品有較多的碳水化合物？  
 哪一種產品有較多的能量？

### 答案

- 9.3 克  
 3 克  
 低脂產品  
 低脂產品

# 健康購物金字塔

## 少量購買

脂肪類、油類、鹽、糖、酒精、餅乾、快餐食品

## 適量購買

瘦肉、雞、魚、海鮮、雞蛋  
低脂：牛奶、乳酪、酸奶

## 大量購買

馬鈴薯、蕃薯、山藥、玉米、芋頭、焗豆、乾豆、水果  
全穀麵包、麥片、意大利麵、米

## 最大量購買

所有蔬菜



## 理想的搭配

進食不同種類和合適份量的食物是同樣重要的。

你每餐進食的食物比例應該以下面的“理想搭配”作為參考。

你的正餐與這圖顯示的類似嗎？

