

罐頭營養標籤比較調查



現代社會節奏急速，上班一族、學生或居家主婦，面對緊湊的生活，即食罐頭提供了快速解決一餐的方法。現時市面的罐頭只需簡單加熱或可以即開罐即食，無需烹調，省時方便。另外，罐頭保存期較長，可以作為家居的糧食儲備。但是，罐頭在製作時會加入較多的鹽分、糖分或其他調味劑，為了解罐頭的營養成分情況，本會於市面搜集不同種類及款式的即食罐頭，通過對比產品標籤上聲稱的營養資訊，給消費者作參考。

樣本資料

本次共比較20款罐頭，其中包括5款沙甸魚類罐頭、3款鯪魚類罐頭、3款五香肉丁類罐頭、2款回鍋肉類罐頭、2款齋菜類罐頭、3款鮑魚類罐頭，以及2款其他種類的罐頭，規格由110克至285克不等，其中有3款包裝標籤上有標示建議食用分量，20款罐頭

的零售價由澳門元11.00元至42.00元不等。

營養成分比較 熱量

熱量可以維持身體機能、支持人體的活動和新陳代謝等，例如日常呼

吸心跳等都需要消耗熱量，人體日常透過攝取的食物轉化為熱量。但若攝入太多熱量身體消耗不完，體內的脂肪就會越積越多，會增加超重和患肥胖症的風險，引起健康的問題。成人一般每日約需攝取1,500-3,000千卡(kcal)熱量不等。不同年齡、性別和活動量的人每日所需要攝取的熱量都有所不同。

進食一整罐罐頭會攝取多少熱量呢？本次調查的20款罐頭每100克的熱量由33至517千卡不等，其中以鮑魚類的罐頭熱量較低，鯪魚類的罐頭相對熱量較高。若以一整罐罐頭計算，20款樣本所含的熱量由66.00千卡至1,173.59千卡不等，其中以“珠江橋牌鮮炸鯪魚”熱量最高，進食一整罐就會攝取1,173.59千卡的熱量。



反式脂肪

反式脂肪是植物油氫化過程中產生的一種不飽和脂肪酸，反式脂肪會提高低密度脂蛋白膽固醇(即“壞”膽固醇)濃度，並使高密度脂蛋白膽固醇(即“好”膽固醇)濃度下降，從而增加罹患心臟病的風險。根據澳門衛生局建議，每天不應攝取超過2克反式脂肪。本次調查的20款罐頭，有3款標示含有反式脂肪。

糖

糖是碳水化合物的一種，可以為人體提供熱量，但攝取過多的糖會引致超重和肥胖，增加患糖尿病、高血壓和心血管疾病的風險。本次調查的20款罐頭，每100克的糖含量由0至5.9克不等。

鈉

鈉是人體不可或缺的電解質，有助神經的傳遞和肌肉收縮等，但長期攝取高鈉食品可能增加高血壓及心血管疾病等健康風險，對於有慢性疾病的人群，例如高血壓或腎病患者，頻繁食用罐頭食品會加重身體負擔，根據澳門衛生局建議，成人每天應攝取不超過2,000毫克的鈉。

罐頭在製作時會加入較多的鹽分，使得鈉含量會較高。若進食一整罐罐頭會攝取多少鈉呢？

本次調查的20款罐頭，每100克的鈉含量由280至1,119毫克不等，若以一整罐計算，鈉含量為500至1,740.18毫克不等，當中鮫魚類、五香肉丁類、回鍋肉類、齋菜類及鮑魚類的鈉含量皆較高。

選購及食用建議

- 應選擇向信譽良好的商號購買，而相同產品於不同商號的售賣價格可能存有差異，購買時要貨比三家並保留收據；
- 可因應自身食量選擇相應規格的商品；
- 選購時應留意產品食用期限及檢查產品包裝是否完好，如罐頭出現裂縫、膨脹或嚴重凹陷等情況時，請勿選購和食用；
- 罐頭食品開罐後應立即食用，如果開罐時發現脫漆或出現異味等情況，應立即停止食用；
- 有些罐頭可能會含有調味醬汁，進食時應避免把所有調味醬汁都吃完，減少攝入過量的鈉。①

罐頭營養標籤比較調查

Investigação comparativa de rótulos nutricionais dos enlatados

編號 ^[1] N.º ^[1]	樣本名稱 Designação de amostra	規格(克) Peso (g)	零售價 ^[2] (澳門元) Preço de retalho ^[2] (Pataca)	包裝標示建議 食用分量 Porção de consumo recomendada na embalagem	熱量 Calorias	
					(千卡/整罐) (kcal/lata)	(千卡/100克) (kcal/100g)
沙甸魚類 Sardinha						
1	AYAM BRAND Sardines in tomato sauce 雄鷄標蕃茄汁沙丁魚 AYAM BRAND Sardinhas em tomate	215	15.50	---	365.35	169.93 ^[4]
2	Del Monte Sardines in tomato sauce Del Monte Sardinhas em tomate	215	16.00	---	442.90	206.00
3	Red Marubean Brand Sardines in Tomato Sauce 紅圈牌紅圈茄汁沙甸 Red Marubean Brand Sardinhas em tomate	110	12.20	---	143.29	130.26 ^[4]
4	Porthos spiced sardines in olive oil 老人牌辣欖油沙甸魚 Porthos Sardinhas picantes em azeite	125	16.80	---	300.00	240.00
5	THE QUEEN OF THE COAST spiced sardines in vegetable oil 西洋女皇牌辣沙甸魚 THE QUEEN OF THE COAST Sardinhas picantes em óleo vegetal	125	12.50	---	466.25	373.00
鯪魚類 <i>Cirrhinus molitorella</i>						
6	Coin Brand fried dace with salted black beans 金錢牌豆豉鯪魚 Coin Cirrhinus molitorella com feijões pretos salgados	184	14.90	---	804.08	437.00
7	Eagle-Coin fried dace with preserved vegetable 鷹金錢梅菜鯪魚 Eagle-Coin Cirrhinus molitorella com vegetais em conserva	184	14.90	---	636.64	346.00
8	Pearl River Bridge fried dace 珠江橋牌鮮炸鯪魚 Pearl River Bridge Cirrhinus molitorella frito	227	27.80	---	1,173.59	517.00
五香肉丁類 Cubos de carne de porco picantes						
9	Greatwall BRAND Spiced Pork Cubes 長城牌五香肉丁 Greatwall BRAND Cubos de carne de porco picantes	142	13.90	---	465.76	328.00
10	GuLong Spiced Pork Cubes 古龍五香肉丁 GuLong Cubos de carne de porco picantes	142	18.50	---	409.30	288.24 ^[4]
11	Narcissus BRAND Spiced Pork Cubes 水仙花牌五香肉丁 Narcissus BRAND Cubos de carne de porco picantes	142	16.30	---	437.36	308.00
回鍋肉類 Carne de porco fatiada a estilo de Sichuan						
12	MaLing Sliced Pork in Szechuan Style 梅林回鍋肉(豬肉筍片) MaLing Carne de porco fatiada a estilo de Sichuan	198	14.20	---	459.36	232.00
13	YU PIN KING Sliced Pork in Szechuan Style 御品皇回鍋肉 YU PIN KING Carne de porco fatiada a estilo de Sichuan	198	11.00	2	516.78	261.00
齋菜類 Comida vegetariana						
14	Companion Braised Gluten 良友牌齋鮑魚(麵筋) Companion Glúten braseado	285	16.90	---	700.76	245.88
15	FURN YOU LO HAN CHAI 飯友羅漢齋 FURN YOI LO HAN CHAI (Delícia de Buda)	280	18.50	5	382.68	136.67 ^[5]
鮑魚類 Abalone						
16	IBN Life Concept Abalone in Braised Sauce (6Pcs.) 官燕棧養生薈紅燒鮑魚(6頭) IBN Life Concept Abalones em molho braseado (6 un.)	200	42.00	---	66.00	33.00
17	Lee Kum Kee Abalone in Abalone Sauce 李錦記秘製鮑汁鮑魚 Lee Kum Kee Abalones em molho de abalone	180	36.00	2	74.00	41.11 ^[5]
18	SKY DRAGON Mini Abalone In Oyster Sauce 天龍蠔皇塘心一口鮑 SKY DRAGON Abalones pequenos em molho de ostra	180	21.50	---	95.51	53.06 ^[4]
其他 Outros						
19	HSIN TUNG YANG Stewed Minced Pork Paste 新東陽滷肉燥 HSIN TUNG YANG Carne de porco picada	110	13.90	---	442.20	402.00
20	Yeo's Premium Chicken Curry 楊協成上等咖喱雞 Yeo's Caril de frango	280	20.00	---	453.60	162.00

註：
“---”：未有標示。

- [1] 各類罐頭順序按樣本名稱英文名稱字母 A-Z 順序排列。
[2] 不同零售點售價可能有差異。
[3] 上表的數值按產品原包裝上營養標籤所標示的數值。
[4] 該產品營養標籤中，熱量單位以千焦(kJ)表示，有關數值以1千卡等於4.184千焦(1kcal=4.184kJ)換算所得。
[5] 該產品營養標籤只以每一食用份量標示，有關數值按產品營養標籤標示的數值作轉換。

Notas:

“---”: Não indicado.

- [1] Em cada categoria, os enlatados são organizados por ordem alfabética.
[2] O preço pode variar entre pontos de venda.
[3] O valor refere-se ao indicado na etiqueta nutricional constante da embalagem original do produto.

營養資料 ^[3] Informações nutricionais ^[3]				
反式脂肪 Gorduras trans	糖 Açúcar		鈉 Sódio	
(克/100克) (g/100g)	(克/整罐) (g/lata)	(克/100克) (g/100g)	(毫克/整罐) (mg/lata)	(毫克/100克) (mg/100g)
0.00	2.80	1.30	602.00	280.00
0.00	2.80	1.30	608.45	283.00
0.00	1.21	1.10	700.70	637.00
0.00	0.00	0.00	500.00	400.00
0.40	0.00	0.00	620.00	496.00
0.00	2.39	1.30	1,383.68	752.00
0.50	7.36	4.00	1,151.84	626.00
0.00	7.49	3.30	1,064.63	469.00
0.00	5.54	3.90	1,165.82	821.00
0.00	8.38	5.90	1,588.98	1,119.00
0.00	5.25	3.70	1,262.38	889.00
0.00	1.98	1.00	1,449.36	732.00
0.20	3.17	1.60	1,354.32	684.00
0.00	3.36	1.18	1,740.18	610.59
0.00	9.32	3.33 ^[5]	1,647.33	588.33 ^[5]
0.00	4.80	2.40	1,140.00	570.00
0.00	3.80	2.11 ^[5]	1,584.00	880.00 ^[5]
0.00	5.22	2.90	1,526.40	848.00
0.00	4.18	3.80	789.80	718.00
0.00	1.68	0.60	999.60	357.00

[4] Na etiqueta nutricional do produto, as calorias são expressas em kJ, portanto o valor acima apresentado foi calculado através da conversão baseada em 1kcal=4,184kJ.

[5] Na etiqueta nutricional do produto, os valores são indicados por porção, pelo que os valores acima apresentados foram convertidos a partir dos valores indicados na etiqueta.

