

食一個杯麵就超標？

揭開20款杯麵

熱量和鈉含量會有多高



杯麵是一種方便又美味的速食食品，市場應運而生，品牌款式眾多。然而，速食食品的熱量和鈉含量一般會較高，長期與過量食用對健康或會構成風險，為幫助消費者食得較健康，建議消費者應注意杯麵的營養成分和含量。

為此，本會於市面上搜集20款杯麵，檢視各款杯麵包裝上的營養標籤，讓消費者一次比較各款杯麵的熱量和鈉含量，哪些會相對較高或較低從而作出明智選擇，食得較健康之餘，並期望透過公佈相關資訊，提醒消費者在選購預包裝食品時能夠善用產品上的標籤資料，多作比較，建立健康的飲食習慣。

先來劇透，20款杯麵樣本根據參考資料均是“高鈉”食物！同時，不同樣本每100克最高至最低的鈉含量可相差約三倍！

樣本資料

本次調查共比較20款杯麵產品，因應其器皿的形狀，部分樣本常稱為“碗麵”或“桶麵”，全部樣本的零售價由4.50元澳門元至22.50澳門元不等，淨重量由33克至200克不等。

拼一拼：熱量與鈉含量

熱量是用來維持身體機能運作，進行新陳代謝和日常生活功能，如心臟跳動、呼吸及四肢活動等。熱量的基本來源是食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白質。

本次調查20款杯麵的熱量情況又如何呢？按20款杯麵的營養標籤標示，每100克所含的熱量由268.4至483千卡(kcal)不等，消費者進食一整個杯麵，經計算後所攝取的熱量將由151至578千卡(kcal)，與進食1碗100克白飯攝入約260千卡熱量比較，調查中的9成杯麵的熱量已相當於進食1碗至2碗白飯攝入量。

如長期攝入過多的熱量會在人體內積聚造成肥胖，增加患上高血壓、心臟病及高膽固醇等慢性疾病的機會。根據《中國居民膳食營養素參考攝入量(2023版)》，成人一般每日約需攝取1,500-3,000千卡(kcal)熱量，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。

鈉含量

根據世界衛生組織(WHO)與澳門衛生局《澳門居民飲食指南(2017)》的建議，成人每天的鈉攝取量應少於2,000毫克，即5克(約等於1平茶匙)

的食鹽。目前，國際上對於“高鈉”食物並未有統一的標準，就參考香港食物安全中心的建議，每100克食物含超過600毫克鈉(約1.5克鹽)的食物列作“高鈉”食物。

提到杯麵經常會聯想到“鈉含量偏高”的問題。究竟進食一整個杯麵攝取了多少鈉？本次調查的20款杯麵每100克的鈉含量由1,107至4,480毫克(mg)不等，按香港食物安全中心的建議，全部樣本都屬於“高鈉”食物，消費者如進食一整個杯麵所攝取的鈉就由586至6,451毫克(mg)，同時調查的20款杯麵中有9款的鈉含量已超過每天建議少於2,000毫克的攝取量，其中有一款杯麵的鈉含量更是每天建議攝取量的3倍多，相當於約16克(即超過3平茶匙)的食鹽。

我們飲食中攝取的鈉大部分來自食鹽(氯化鈉)，1克食鹽含有400毫克的鈉。而鈉是人體不可或缺的電解質，有助神經傳遞和肌肉收縮等，但長期攝取高鈉食品可能會增加患高血壓、心血管疾病、中風和冠心病等疾病的風險，對於有慢性疾病的人群，例如高血壓或腎病患者，頻繁食用高鈉食品會加重身體的負擔。

選購與食用杯麵的妙法：

1. 選購時留意產品包裝有否破損，以及其成分與有效食用期等資料。
2. 仔細閱讀包裝上的營養標籤資料，了解食物的重量和每份或每100克的鈉含量後才決定購買。
3. 進食時宜盡快吃完，以免麵條吸收過多湯汁，並且盡量不要喝湯。
4. 杯麵的調味包是鈉的主要來源，為免吸收過多的鈉，進食時不要把一整包調味包全部加入，可分次或盡量減少加入的份量，只要味道適宜便可。
5. 養成飲食均衡的習慣，避免長期頻繁進食，或者搭配蔬菜和水果食用。
6. 如非包裝上有列明可放入微波爐或蒸煮爐具烹煮，否則不要放入該等爐具內加熱，亦切勿把沸水注入有破損或變形的容器中沖泡杯麵。

杯麵通常會缺乏蔬菜和水果所提供的膳食纖維及維生素等營養成分，建議消費者即使如何忙碌，亦應避免以杯麵來替代日常正餐，以免導致營養不良，並緊記遵循均衡飲食守則，以提升健康和生活質量。 ML



杯麵熱量及鈉含量標籤比較資料

Comparação das informações das calorias e dos teores de sódio nos rótulos de massas instantânea em copo

序號 ^[1] N.º ^[1]	樣本名稱 Designação de amostra	零售價 ^[2] (澳門元) Preço de retalho ^[2] (Pataca)	規格 (克) Peso (g)	營養資料 ^[3] Informação nutricional ^[3]			
				熱量(千卡) Calorias (kcal)		鈉(毫克) Sódio (mg)	
				每100克 Por 100g	整份 Por porção	每100克 Por 100g	整份 Por porção
1	超力碗裝銀絲米粉(雪菜肉絲味) Chewy Bowl Instant Rice Vermicelli (Pickled Vegetable Pork Flavour) Massa de arroz com vegetais perservados e carne de porco	13.50	96	354	340	1,650	1,584
2	白象湯好喝老母雞湯麵 Chicken Soup Noodle Massa em sopa de galinha	10.00	116	467	541 ^[4]	2,195	2,546
3	公仔碗麵日式豬骨濃湯味即食麵 DOLL Bowl Noodle Tonkotsu Flavour Instant Noodle Massa instantânea com o sabor de sopa de ossos de carne	6.90	122	441	538	1,620	1,976
4	公仔點心麵日式醬油味即食麵 DOLL Dim Sum Noodle Japanese Soya Sauce Flavour Instant Noodle Massa instantânea com o sabor de molho de soja	4.50	33	458	151	1,776	586
5	公仔炒麵王蠔油海鮮味即食麵 DOLL Fried Noodle Seafood Oyster Sauce Flavour Instant Noodle Massa instantânea com o sabor de molho de ostra e marisco	7.80	118	424	500	1,441	1,700
6	公仔米粉雪菜肉絲味(碗裝) DOLL Mifun Pickled Vegetable and Pork Flavour (Bowl) Massa de arroz com vegetais perservados e carne de porco	5.80	77	355	273	2,819	2,171
7	台酒花雕雞麵 Hua-Tiau Chiew Chicken Noodles Massa de galinha preparada com Huadiao jiu	18.00	200	268.4	537	1,268	2,536
8	滿漢大餐珍珠牛肉麵 Imperial Big Meal Hot Beef Flavor Massa com carne de vaca	22.50	192	301	578	1,140	2,189
9	營多杯裝撈麵(原味) Indomie Mi goreng Fried Noodles Massa instantânea	8.50	75	483	362	1,107	830
10	康師傅紅燒牛肉味即食麵(碗) KANG SHI FU Braised Beef Flavor Instant Noodle (Bowl) Massa com carne de vaca	6.60	110	472	519	2,303	2,533
11	媽媽濃湯酸辣冬菇蝦杯麵 MAMA BRAND CREAMY TOM TUM SHRIMP INSTANT CUP NOODLES Massa com camarões na sopa de Tom yum kung	8.80	60	427	256	3,133	1,880
12	媽咪胡椒杯麵 MAMEE Pepper Cup Noodles Massa com o sabor de pimenta	6.50	60	455	273	2,129	1,277
13	日清合味道海鮮味即食麵 Nissin Cup Noodles Seafood Flavour Instant Noodle Massa instantânea com o sabor de marisco	7.80	72	433	312	1,763	1,269
14	日清出前一丁麻油味即食麵(杯麵) Nissin Demae Iccho Sesame Oil Flavour Instant Noodle (Cup Type) Massa instantânea com o sabor de óleo de sesame	7.80	70	446	312	1,650	1,155
15	農心辛拉麵(特辣香菇味) NONGSHIM Shin Ramyun / Noodle (Spicy Mushroom Flavor) Massa picante (sabor de cogumelo picante)	5.20	65	470	306	2,157	1,402
16	湯達人日式豚骨拉麵(杯麵) PORK BONE NOODLE Ramen com o sabor de ossos de porco	6.00	83	408	339 ^[4]	2,273	1,887
17	壽桃生麵皇(幼) - 瑤柱海鮮湯味 SHIZU ENERGY Sour and Spicy Sweet Potato Noodles Massa azeda e picante	8.80	75	359	269	3,040	2,280
18	食族人經典酸辣粉 SHIZU ENERGY Sour and Spicy Sweet Potato Noodles Massa azeda e picante	14.80	130	359 ^[4]	467	2,030	2,639
19	統一來一桶紅燒牛肉麵 Unif Bowl Instant Noodles-Artificial Roasted Beef Flavor Massa com carne de vaca	5.80	110	445	490	2,082	2,290
20	海底撈酸辣粉方便粉絲 Massa azeda e picante	12.80	144	344	495 ^[4]	4,480	6,451

註:

- [1] 樣本以按英文名稱字母 A-Z; 中文筆劃少至多順序排列。
 [2] 購買樣本時的金額, 不同零售點售價可能有差異, 僅供參考。
 [3] 資料按樣本原包裝上營養標籤所得, 若營養標籤上僅以每100克或整份作為單位標示, 則按樣本規格換算成對應之數值, 並以四捨五入湊整處理。
 [4] 該樣本營養標籤中, 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, 數據以四捨五入湊整處理。

Notas:

- [1] As amostras são organizadas por ordem alfabética da marca e por ordem crescente conforme o número de traços da sua designação em chinês.
 [2] Trata-se do montante registado na aquisição das amostras, podendo variar entre os pontos de venda. O montante serve de mera referência.
 [3] As informações são obtidas nos rótulos nutricionais das amostras. Se nos rótulos nutricionais apenas é indicado o valor por 100g ou por porção, este é convertido e arredondado para o valor por unidade correspondente.
 [4] No rótulo nutricional das amostras, as calorias são expressas em kJ, portanto o valor acima apresentado é calculado e arredondado através da conversão baseada em 1kcal=4,184kJ.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

