

專家教你看懂食品標籤 挑選健康年貨

發佈日期: 2016-08-12 來源: 海南省消費者委員會

春節的腳步雖未近，但購買年貨的知識要提早學。如何選擇健康營養的年貨？中山大學孫逸仙紀念醫院臨床營養科主任陳超剛介紹，關鍵看食品標籤，不僅有食品的基本資訊，還有食品的主要營養成分列表（即營養標籤）。營養標籤還標明了該食品所含熱量、蛋白質或其他主要營養成分占標準一日需要量的百分比。

巧克力糖果類——低脂肪與低反式脂肪酸

巧克力和糖果這類年貨的營養標籤重點要看鈉、脂肪和膽固醇的含量，含量低更好，而蛋白質、礦物質、維生素的含量高更佳；反式脂肪酸的數值應該是零。

他提醒，可哥脂含量高的巧克力，口感自然好。但是要選擇一款健康的巧克力，還得具有低脂肪和低反式脂肪酸的特點，這個時候要多選擇相對低脂肪與低反式脂肪酸的巧克力。

餅乾或蛋糕類——能量和脂肪含量越高越易胖

一般餅乾零食會標有其能量和重要的營養成分，包括能量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉。這 5 項內容稱之為強制標示的 5 種基本營養資料，其他成分如鈣、鐵、維生素 A 等，則由企業自願標示。

在購買餅乾或蛋糕類食品時，特別留意查看營養標籤中能量和脂肪含量。在營養標籤右側“占 NRV%”這一欄，其中能量和脂肪一行的數值越高，說明在攝入同等數量食品的情況下，這種產品更容易讓人長胖。

“NRV%”即營養素參考值，是指每 100 克或每份食品中該元素占我們一天人體所需的百分比（正常成年人）。以某品牌餅乾為例，100 克餅乾含有能量 2050 千焦，占能量 NRV 的百分比為“24%”。也就是說，如果吃了 100 克餅乾，大概滿足成人每天能量需求的 24%。

對於要控制體重的人來說，就要注意控制其他食物攝入的能量了。

不同的餅乾種類在某些營養素上有一定差別，比如注重低糖的餅乾，

會把含糖量標注在碳水化合物的下麵，而含有麩皮成分的餅乾則注重的是膳食纖維的含量，往往也會標注膳食纖維。

花生、瓜子、涼果——看能量和脂肪含量，糖和鈉含量

花生、瓜子堅果類、糕點、曲奇餅、蛋捲、油角、蛋散等各種零食是過年人們常食用的。如何根據自己的需要來選擇購買呢？

陳超剛介紹，各種零食含有的營養成分都不同，大眾可以通過看營養標籤來判斷其中與健康有關的含量和占一天需要量是多少，這樣去估計自己約該攝入多少比較合適。

花生、瓜子堅果類主要看營養標籤的能量和脂肪含量，各種糖果、糕點（曲奇餅、蛋捲、油角、蛋散類）等主要看其糖類的含量。

涼果（陳皮梅、芒果幹、話梅、杏脯等）主要看其糖和鈉的含量。例如，如果有糖尿病，就不宜選擇糖含量高的零食，如曲奇餅、糖果；如果有高血壓，就不宜選擇鈉含量比較高的涼果；如果血脂高，則不宜選擇脂肪含量高的堅果類零食。