

# 認識食品營養標示



# 營養標示可以讓我們了解：

- ✓ 知道我們選擇的食物的熱量及營養價值。
- ✓ 比較我們所購買同一類食物熱量的高低。
- ✓ 用來作份量的調整。



- 我們可以從營養標示裡看到 **熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉** 這五種基本營養素的含量
- 如果廠商宣稱自己是高鈣、高鐵、富含維生素C或者添加維生素A等食品，也必須 **把宣稱的營養素含量標示出來。**



營養標示	
每份量	290毫升
本包裝含	1份
成份	
熱量	131大卡
蛋白質	8.7公克
脂肪	4.1公克
碳水化合物	16.2公克
鈉	13.8公克
糖	11.0公克
鈣	290毫克
磷	12毫克

# 在哪裡可以發現它呢？

1. 乳品、飲料類(ex:鮮奶、紅茶)
2. 食用油脂、包裝冰品類(ex:沙拉油、奶油、冰淇淋)
3. 包裝烘培及穀類(ex:餅乾、麵包、米、麵條等包裝食品)
4. 食用罐頭及糖果類(ex:肉醬罐頭、鳳梨罐頭、巧克力)
5. 脫水及醃漬加工食品(ex:芒果乾、鳳梨乾等)
6. 冷凍食品、調味料(ex:冷凍熟水餃、冷凍薯條、胡椒粉)

# 營養標示項目內容

在八、九月的期刊中有詳細的介紹，現在讓我們再一起來複習一下吧

熱量：提供了我們人體所需的能量，也提供了我們活動的能量來源。

蛋白質：維持生長發育，提供組織、細胞修補之用，調節生理機能，同時也是能量來源

脂肪：能量的儲存、幫助脂溶性維生素吸收，提供食物風味及飽足感。

飽和脂肪：依脂肪酸碳鏈的飽和度區分為飽和脂肪及不飽和脂肪，室溫下飽和脂肪多屬固體且大部分來自動物性油脂，植物油中的椰子油、棕櫚油也屬之，攝取過多飽和脂肪會增加心臟病的風險，每天的攝取量應不超過熱量的10%

反式脂肪：經加工氫化產生的一種形式，攝取過多會造成血管硬化的風險，建議每天低於2.2克

碳水化合物：提供熱量，節省蛋白質的利用，形成人體內所需物質，調節生理機能。

鈉：體內重要的電解質，調節神經和肌肉的功能，維持體內酸鹼平衡。



# 鈣

## 的主要功能

骨骼、牙齒的組成成分  
調節心跳和肌肉  
使血液有凝結力  
維持正常神經感應性  
活化酵素

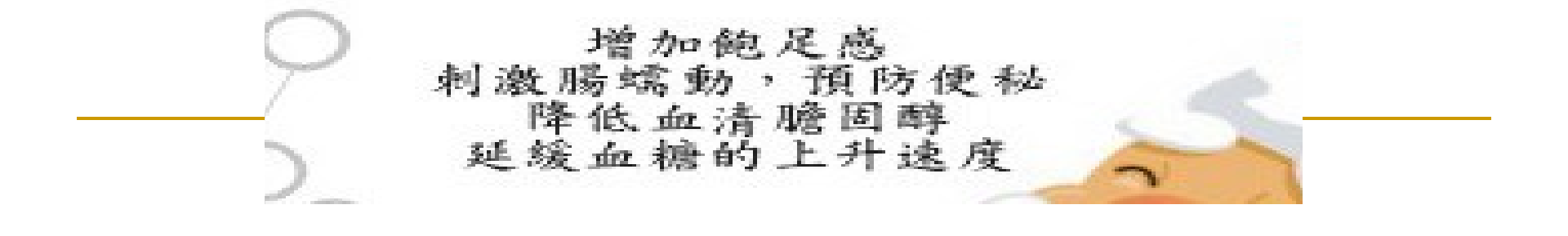
# 鐵

## 的主要功能

血紅素組成主要元素  
體內部份酵素組成元素  
負責體內氧氣、二氧化碳的運輸

# 膳食纖維

## 的主要功能



增加飽足感  
刺激腸蠕動，預防便秘  
降低血清膽固醇  
延緩血糖的上升速度

## 圖示及名稱

## 意義



CAS(Chinese Agricultural Standard)

監督食品品質與衛生安全。  
CAS認證類一共分成七大類，包括肉品、冷凍食品、冷藏調理食品、即時餐食、醃漬蔬菜、釀造食品、生鮮截切蔬果等。



GMP(Good Manufacturing Practice)

OK手勢：「安心」代表消費者對認證產品的安全、衛生相當「安心」。笑顏：「滿意」代表消費者對認證產品的品質相當「滿意」。



HACCP(Hazard Analysis and Critical Control Point)

分析整個食品的生產製造過程至最終產品，對整個食品的生產流程予以分析，找出重要管制點，將可能會造成食品有安全危害的步驟，給予適當的監控和管制。



GAP(Good Agricultural Practice)

使用最合乎自然的耕作條件來種植農作物，減少因為農業而帶來對自然環境的傷害，適時適地適種就能合理的使用農業資材，提高農產品品質之目的。



健康食品

指提供特殊營養素或具有特定之保健功效，特別加以標示或廣告，而非以治療、矯正人類疾病為目的之食品。



鮮乳標章

促使廠商誠實以國產生乳製造鮮乳。政府依據乳品工廠每月向酪農收購之合格生乳量及其實際產製的鮮乳才核發此標章。



現在就來學習如何看懂  
「營養標示」，  
讓我們在選擇食物的時候可以  
多看多比較，選擇較低熱量的  
食品，為自己平日熱量攝取做  
好把關的動作～



## 範例一：內含幾份

某牌蘇打餅，總重為125公克

營養標示	
每一份量	25公克
本包裝含	5份
	每份
熱量	134卡
蛋白質	1.2克
脂肪	8.1克
飽和脂肪	4.1克
反式脂肪	0.0克
碳水化合物	14.1克
鈉	124毫克

1. 小明吃下50公克的蘇打餅

2. 此產品基準值為25公克

3. 小明吃下的份數為2份( $50/25=2$ )

則小明攝取的熱量為 $134 \times 2 = 268$ 大卡

蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉依此類推



# 最簡單的營養標示

本包裝含200克

產品的熱量就要X2等於396大卡(其他營養素也都是2倍)

營養標示	
	每100公克 (或每100毫升)
熱量	198大卡
蛋白質	4.3公克
脂肪	9.5公克
碳水化合物	23.8公克
鈉	300毫克
宣稱之營養成份含量	

$198 \times 2 = 396$ 大卡



1. 食品的總重量  
(內容量) 有多少?

有效日期: 打印於包裝上 (西元年月日)

重量: 60公克

保質期: 八個月

K20070

2. 營養標示上  
以25克為單位

營養標示	
每一份量	25 公克
本包裝含	2.4 份
每份	
熱量	140 大卡
蛋白質	1.1 公克
脂肪	9.0 公克
碳水化合物	13.6 公克
鈉	102 毫克

3. 所以這份產品  
有2.4份的量

336大卡的熱量

等於 一大碗飯 的  
熱量喔!



# 最完整的標示

最完整的標示，包含  
每人每天需要攝取的  
營養量



## 營養標示

每一份量XX公克(或毫升)本包裝含XX份

	每份	每100公克 (或每100毫升)	每人每日建議 攝取量百分比
熱量	XX大卡	XX大卡	XX%
蛋白質	XX公克	XX公克	XX%
脂肪	XX公克	XX公克	XX%
碳水化合物	XX公克	XX公克	XX%
鈉	XX毫克	XX毫克	XX%
宣稱之營養成份含量	XX	XX	XX%

※ 每日營養素建議量基準值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪55公克、碳水化合物320公克、鈉2400毫克

產品有宣稱的營養成分，標示在最下面一格



營養標示		
每一份量 100 毫升 本包裝含 2 份		
	每份	每份提供每日 營養素攝取量 基準值*百分比
熱量	74 大卡	3.7%
蛋白質	3.7 公克	6.1%
脂肪	0.0 公克	0.0%
碳水化合物	14.9 公克	4.7%
鈉	41.8 毫克	1.7%
糖	98.9 毫克	12.4%

雷特氏菌一億個以上

# 範例：

① →	品名	麵包—花生口味
③ →	主要成份	麵粉、花生醬、油脂、花生、糖、鹽、奶粉、酵母、脂肪酸甘油酯、己二烯酸鉀 0.1% 以下(防黴用防腐劑)、丙酸鈣 0.09% 以下(防黴用防腐劑)
⑤ →	保存期限	2½ 天
	保存條件	室溫 28°C 以下
② →	淨重	64±15 g
④ →	製造廠商	XX 企業公司 台灣 X 市 X 工業區 X 路 X 號 服務專線：(080)XXXXXXX
	注意事項	請避免儲放於高溫或日光照射處，拆封後請儘早食用。

營養標示		⑥ ←
每一份量	64 公克	
本包裝含	1 份	
熱量	235.5 大卡	
蛋白質	7.4 公克	
脂肪	12.0 公克	
碳水化合物	24.4 公克	
鈉	155.2 毫克	



# 食品標示不可誇大不實及醫療效能

食品標示，不可以有不實、誇張或易生誤解之情形。

食品絕對**不可以有醫療效能的標示**。此規定最主要的精神是在於保護消費者，**食品絕對不是藥品，為免誤導真正有病卻不正確就醫、反而寄望「誇大不實、有神奇功效」的食品來「治療」疾病，最後危害健。**





# 每人每日建議攝取量

一天 **2000 卡** 為基準來計算，這樣的熱量之下，建議一個人每天攝取 **蛋白質 60 公克**、**脂肪 55 公克**、**碳水化合物 320 公克**、**鈉 2400 毫克**、**飽和脂肪酸 18 公克**、**膽固醇 300 毫克**、**膳食纖維 20 公克** 等，適用於輕度活動量的成年男性，例如長時間坐辦公室的上上班族。

如果是一般成年上班族女性，一天建議攝取熱量是 1600 ~ 1800 卡，相對地，各種營養素的建議攝取量會少一點。



營養守護  
神的叮嚀

## 聰明選擇食品

在購買食品時，先想想你的需求是什麼，再透過注意營養標示選擇最適合你的商品。

認識了營養標示就可以輕鬆避開高熱量、高油脂、高鈉的食品囉！

此外，高血壓患者在選購食品時要注意鈉的含量，糖尿病患則可利用營養標示上的碳水化合物含量來換算攝取份量。



---

# 課後練習

---