

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 精明購物—瞭解新食品標籤的真相

你可能已經注意到新的營養成分標籤和從前的有些不同。新改進的營養成分標籤將幫助你對所吃和所喝的食品和飲料做出更好的決定。透過閱讀食品標籤，成為一個聰明的購物者，並開始在今天做出更健康的選擇。

- 瞭解哪些食物是膳食纖維、維生素D、鈣、鐵和鉀的優良來源。
- 比較類似的食物並找出符合自己熱量的需求。
- 尋找飽和脂肪、反式脂肪、鈉和添加糖含量較低的食物。

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

來源：[FDA](#)，僅供參考

從每個食品包裝的所含份量(Servings Per Container) 和每份份量(Serving Size)開始計算。

- 在此查看包裝內的所含份量數目和每份份量（一份的量有多少）。
- 新標籤上的每份份量反映了大多數人吃或喝的份量，而不是他們應該攝入的份量。
- 記得將你所吃的份量與標籤上所列的份量作比較。如果標籤上的食用量是一杯，而你吃了兩杯，那麼你獲得的卡路里、脂肪和其他營養素會是標籤上所列的兩倍。
- 對於含有多於一份份量的食品，但可以合理地一次過吃完，包裝上將會有第二欄顯示整個食品的营养資訊。

欲瞭解更多食品標籤資訊，請瀏覽美國食品和藥物管理局，網址是  
<https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/whats-new-nutrition-facts-label>

## 讓日值百分比成為你的指南

使用日值百分比(DV)來幫助你評估如何把某種食物或飲料融入你的日常飲食計劃內。

- 日值是指一個人每天攝入2000卡路里的平均營養水平。
- 請記住：日值百分比(DV)是計算一整天的，而不僅僅是一頓飯或一頓零食。
- 每個人都是獨一無二的。你可能需要每天多於或少於2000卡路里的熱量。對於某些營養素，你可能還需要更多或少於100%的日值百分比(DV)。
- 5%以下為低--盡量降低飽和脂肪、反式脂肪、鈉和添加的糖含量。
- 20%以上為高--盡量增加維生素、礦物質和膳食纖維含量。

## 限制飽和脂肪、反式脂肪和鈉的含量

少吃這些食物可能有助於降低患某些慢性病的風險。

- 從2歲開始將飽和脂肪限制在每天總熱量的10%以下，用不飽和脂肪代替。
- 盡可能地限制反式脂肪的攝取。
- 將鈉的攝取量限制在每天2300毫克以下，14歲以下的兒童更需要減少鈉的攝取。

## 限制添加糖的來源

添加糖的食品和飲料往往缺乏營養素，而且讓身體吸收其他營養食品 and 飲料的空間相對減少。添加糖的範例包括白砂糖和紅糖，以及糖漿、花蜜、蜂蜜和其他甜味劑。

在新的營養標籤上，添加的糖份量將顯示每份的重量(克)和日值百分比(DV)。

- 從2歲開始，將添加糖限制在每天總熱量的10%以下。(2歲以下的兒童應避免攝入添加糖類)。

\*單獨銷售的產品，如袋裝糖或瓶裝蜂蜜，只會顯示日值百分比(DV)。

## 可能缺乏的營養素

新的營養標籤把重點放在許多美國人沒有攝取足夠的營養素上，包括維生素D、鈣和鉀。營養標籤也列出鐵質，因為幼兒、少女和有懷孕能力的婦女可能得不到足夠的鐵質。這些營養素在新的標籤上取代了維生素A和C的位置。

## 查看成份表

含一種以上配料的食品都必須列出成分表。按配料的重量計算，用量最大的配料會排在最前方。

食品製造商還需要列出主要食物過敏原的配料：牛奶、雞蛋、魚、甲殼類貝類、堅果、花生、小麥和大豆。(2023年，芝麻將被列入其中)。

## 食品標籤上的聲明到底意味著什麼

美國食品和藥物管理局(FDA)對如何使用某些食品標籤術語有嚴格的指導方針。美國食品和藥物管理局還制訂了與健康相關的聲明和營養成分聲明的標準，以幫助消費者根據現有的研究，識別哪些食品含有豐富的營養素，哪些食品可能有助於降低患某些疾病的風險。

例如，健康聲明可以強調鈣、維生素D與骨質疏鬆症或鈉與血壓升高（高血壓）之間的關係。

根據美國食品和藥物管理局(FDA)的定義，以下是可以在食品包裝上找到的一些聲明：

- **減量** — 比一般食品少25%的指定營養素或熱量。
- **良好的來源** — 每份至少提供10%的日值百分比(DV)的指定營養素。
- **無脂/無糖** — 每份少於1/2克的脂肪或糖。
- **低鈉** — 每份含鈉140毫克或以下。
- **高含量(或優良來源)** — 每份至少提供20%的日值百分比(DV)的指定營養素。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

**eat right® Academy of Nutrition and Dietetics**

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源:美國衛生與公共服務部，疾病預防與健康促進辦公室和《食品與營養指南》第5版  
© Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。