

阅读营养标签

营养标签提供重要的信息，可以协助您选择更健康 and 更安全的食品。

食品标签的基本信息



1. 产品名称

描述食品及其类别

2. 成分列表

包含所有成分，按含量以多至少排列

3. 营养信息

包括1份食物或100克或100毫升食物中的营养成分

4. 产品产地

包含原产国、当地制造商、包装商、进口商或分销商的名称和地址



5. 使用说明

包含储存和使用说明

6. 日期标记

表示“有效期限 (Expiry Date)”、“使用期限 (Use by)”、“销售期限 (Sell by)”或“最佳食用期限 (Best before)”

7. 净含量

除去包装容器和其他包装材料后内装食品的实际净重 (固体食品) 或容量 (液体食品)

您知道吗？

“Expiry/ 有效期限”、“use by/ 使用期限”、“sell by/ 销售期限”和“best before/ 最佳食用期限”有什么不同的含义？

- 有效期限和使用期限 - 食品必须在这些日期前食用
- 销售期限和最佳食用期限 - 食品可以在这些日期后食用，但口味可能不同

选择食品

1. 查阅成分列表

成分的顺序是依据含量从多到少排列的。因此，要注意糖、脂肪/油和盐列为前三种成分的食品。这些成分也可能以其他常见的名称出现，例如：

脂肪和油	糖	盐和含钠的原料
<ul style="list-style-type: none">• 植物油/ 脂肪• 氢化植物油/ 脂肪• 牛油• 菜油• 椰子• 椰子油• 棕榈油/ 棕榈油酸• 奶油• 酸奶油• 油滴• 猪油	<ul style="list-style-type: none">• 蔗糖/ 白糖/ 红糖• 原糖• 糖霜• 糖蜜• 蜂蜜• 玉米糖浆/ 麦芽糖浆/ 枫糖/ 煎饼糖浆• 浓缩果汁• 葡萄糖• 蔗糖• 果糖• 乳糖• 麦芽糖	<ul style="list-style-type: none">• 盐• 岩盐• 海盐• 喜马拉雅盐• 鸡肉调味粉• 酱油• 蚝油• 味精• 苏打粉/ 泡打粉• 硝酸钠 (Sodium nitrate)• 鸟苷酸钠 (Sodium guanylate)• 肌苷酸钠 (Sodium inosinate)

! 如果您有食物过敏或不耐症，请查看配料表，了解可能的食物诱发因素。常见成分包括花生、海鲜、小麦、麸质、大豆或鸡蛋。

2. 了解营养信息表 (Nutrition Information Panel)

营养信息表提供有关食品成分的详细信息。它有助于分配碳水化合物摄入量，并帮助您选择低脂、低钠、低糖或高纤维的食品。

ABC CEREAL DRINK/ ABC 麦片饮料		
NUTRITIONAL INFORMATION 营养信息: Serving per box/ 每盒所含食用分量数目: 10 sachets/ 10包; Serving size/ 食用份量: 50g/ 50克 (1 sachet/ 1包)		
	Per serving (50g) 每食用份量 (50克)	Per 100g 每100克
Energy/ 热量	198kcal	396kcal
Protein/ 蛋白质	1.8g	3.6g
Fat/ 脂肪	3.0g	6.0g
- Saturated fat/ 饱和脂肪	1.5g	3.0g
Carbohydrates/ 碳水化合物	23.5g	47.0g
- Total sugar/ 糖总量	1.5g	3.0g
Dietary fibre/ 膳食纤维	6.0g	12.0g
Sodium/ 钠	58mg	116mg
成分: 小麦全麦、米饭、研磨玉米、小麦麸、糖、水溶性小麦纤维、糙米糖浆、麦芽调味料、天然防腐剂		

盒内有10份，每份重50克

使用 "每食用份量" 找出食品的营养成分

选择单元不饱和脂肪和多元不饱和脂肪含量较高，饱和脂肪含量较低的食品。目标是每100克食品中饱和脂肪含量 ≤ 1.5 克，或每100毫升食品中饱和脂肪含量 ≤ 0.75 克。

每100克含糖量 ≤ 5 克或每100毫升含糖量 ≤ 2.5 克或每份含糖量 ≤ 2 克的食品被视为 "低糖" 食品

每100克食品中膳食纤维含量 ≥ 6 克，或每份食品中膳食纤维含量 ≥ 4 克即为 "高膳食纤维"

每100克食品的钠含量 ≤ 120 毫克即为 "低钠"

3. 使用营养成分信息表来比较不同的食品

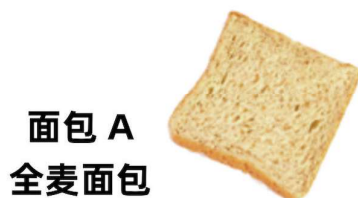
不同食品的食用量会因品牌或制造商的不同而有所差异。

- 如果食品的食用分量相似，则使用 "每食用份量" 来做比较

牛奶 A			牛奶 B		
NUTRITION INFORMATION			NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: Approx. 4 Serving size: 250ml (1 Glass)			Servings per package: Approx. 4 Serving size: 250ml (1 Glass)		
	Per Serving	Per 100ml		Per Serving	Per 100ml
Energy	126 kcal (529 kJ)	50 kcal (210 kJ)	Energy	178 kcal (748 kJ)	71 kcal (298 kJ)
Protein	10.5 g	4.2 g	Protein	10.5 g	4.2 g
Total Fat	2.3 g	0.9 g	Total Fat	2.3 g	0.9 g
- Saturated Fat	1.5 g	0.6 g	- Saturated Fat	1.5 g	0.6 g
- Trans Fat	0.0 g	0.0 g	- Trans Fat	0.0 g	0.0 g
Cholesterol	13 mg	5 mg	Cholesterol	13 mg	5 mg
Carbohydrate	15.8 g	6.3 g	Carbohydrate	28.8 g	11.5 g
- Total Sugar	12.5 g	5.0 g	- Total Sugar	26.8 g	10.7 g
- Lactose	3.5 g	1.4 g	- Lactose	14.8 g	5.9 g
- Glucose	5.0 g	2.0 g	- Added Sugar	12.0 g	4.8 g
- Galactose	4.0 g	1.6 g	- Galactose	0.0 g	0.0 g
Dietary Fibre	0.0 g	0.0 g	Dietary Fibre	0.0 g	0.0 g
Sodium	138 mg	55 mg	Sodium	150 mg	60 mg
Calcium	500.0 mg	200.0 mg	Calcium	500.0 mg	200.0 mg
Vitamin A	250.0 mcg	100.0 mcg	Vitamin A	250.0 mcg	100.0 mcg
Thiamine (Vitamin B1)	1.3 mg	0.5 mg	Thiamine (Vitamin B1)	1.3 mg	0.5 mg
Niacin (Vitamin B3)	13.8 mg	5.5 mg	Niacin (Vitamin B3)	13.8 mg	5.5 mg
Pantothenic Acid (Vitamin B5)	8.8 mg	3.5 mg	Pantothenic Acid (Vitamin B5)	8.8 mg	3.5 mg
Pyridoxine (Vitamin B6)	1.3 mg	0.5 mg	Pyridoxine (Vitamin B6)	1.3 mg	0.5 mg
Vitamin C	25.0 mg	10.0 mg	Vitamin C	25.0 mg	10.0 mg
Vitamin D3	1.8 mcg	0.7 mcg	Vitamin D3	1.8 mcg	0.7 mcg
Vitamin E	7.5 mg	3.0 mg	Vitamin E	7.5 mg	3.0 mg
Vitamin K1	30.0 mcg	12.0 mcg	Vitamin K1	30.0 mcg	12.0 mcg

牛奶 A 含糖量较低，
是更健康的选择

- 如果食品的食用分量不同，则使用 "每100克" 或 "每100毫升" 来做比较



NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: 7		
Serving size: 2 slices (60g)		
	Per serving	Per 100g
Energy	145 kcal*	242 kcal*
Protein	7.4 g	12.4 g
Total fat	1.4 g	2.3 g
saturated fat	0.7 g	1.1 g
trans fat	0 g	0 g
Cholesterol	0 mg	0 mg
Carbohydrate	28 g	48 g
Dietary fibre	3.6 g	6 g
Sodium	206 mg	344 mg



NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: 10		
Serving size: 1 slice (50g)		
	Per serving	Per 100g
Energy	157 kcal*	314 kcal*
Protein	6.3 g	12.5 g
Total fat	3.7 g	7.3 g
saturated fat	1.0 g	2.0 g
trans fat	No data	No data
Cholesterol	0 mg	0 mg
Carbohydrate	26.3 g	52.6 g
Dietary fibre	1.9 g	3.7 g
Sodium	142 mg	285 mg

面包 A 脂肪含量较低，
膳食纤维含量较高，
是较健康的选择

4. 寻找“较健康选择标志”(Healthier Choice Symbol)



与同类食品相比，标有这个“较健康选择标志”的产品的全谷物含量多了至少20%。

Higher in Wholegrains



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括糙米(或未抛光的大米)、糙米米粉、全麦早餐麦片、全麦面包、全麦意大利面食和全麦谷物饮料。



标有这个“较健康选择标志”的产品含有极少或不含反式脂肪，即每100克产品中反式脂肪含量低于0.5克。

Trans Fat Free



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括人造黄油/油脂膏、食用油、饼干、薄脆饼干、面包和面包卷。



与同类食品相比，标有这个“较健康选择标志”的产品的饱和脂肪含量减少了至少25%。

Lower in Saturated Fat



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括乳制品、食用油和方便食品。



Lower in Sodium

与同类食品相比，标有这个“较健康选择标志”的产品的钠含量减少了至少25%。



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括酱汁、混合配方、罐装和加工肉类、加工海鲜类食品以及即食豆类、坚果和瓜子。



No Added Sodium

带有此“较健康选择标志”的产品不含额外添加的钠。



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括新鲜/冷冻海鲜、冷冻/冰鲜蔬菜、香草和香料。



Higher in Calcium

与同类食品相比，标有这个“较健康选择标志”的产品的钙含量多了至少25%。



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括添加了钙质的黄豆制品、牛奶和乳制品。



Lower in Sugar

与同类食品相比，标有这个“较健康选择标志”的产品的糖分含量少了至少25%。



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括加糖饮料，例如亚洲饮料、碳酸饮料、发酵乳、果汁饮料和巧克力糖果等甜点心。



No Added Sugar

标有这个“较健康选择标志”的食品不含添加的糖。这意味着在加工过程中没有额外的糖被添加到产品中。



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括果汁、咖啡和茶等饮料，以及水果酱和水果干。



Sugar Free

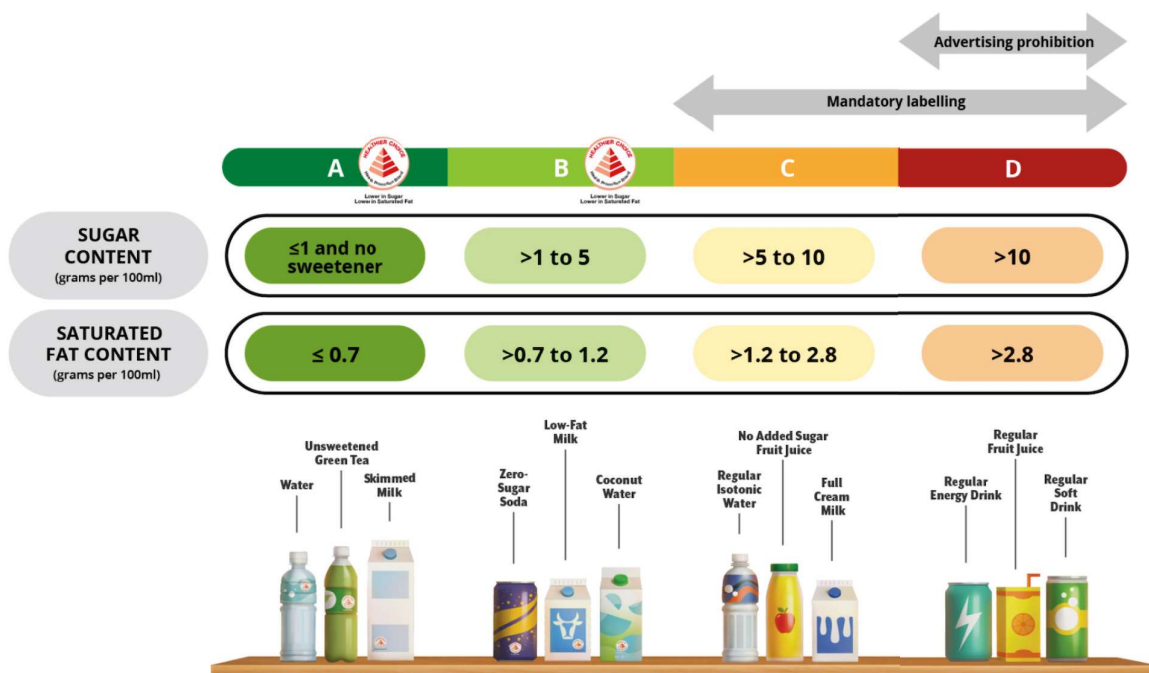
标有这个“较健康选择标志”的产品含有极少或不含糖，即每100克或100毫升含糖量0.5克或以下。



标有这些“较健康选择标志”的食品可能包括非碳酸饮料、亚洲饮料、等渗饮料 (Isotonic drink)、碳酸饮料和水。

5. 选择 Nutri-grade (营养等级标签) A 或 B 等级的饮料

Nutri-grade 标志可帮助您识别更健康的饮料，从含糖量及饱和脂肪含量最低的 A 级到含量最高的 D 级。下图显示了每100毫升中不同饮料的糖分和饱和脂肪含量。



Nutri-Grade Mark - Make Healthy Food & Grocery Choices reproduced from <https://healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

- 注1：饮料的糖含量由其总含糖量确定，即总含糖量减去营养信息表所声明的乳糖和/或半乳糖后剩下的含量
- 注2：像果汁这样的饮料虽然没有添加糖，但由于水果中含有天然糖分(果糖)，其Nutri-grade 等级为 C 或 D
- 注3：某些不含糖的饮料可能因为每100毫升含有超过1.2克饱和脂肪而被分配为Nutri-grade C 或 D

您知道吗？

Nutri-grade C 或 D 的饮料并不一定意味着应避免饮用。对于某些饮食需求，适量的食用这些饮料可能是必要的。例如，有困难咀嚼水果的老年人可能会从饮用果汁中获益。

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure