

健康飲食
食品與營養標示



操作說明

全文PDF下載





市售包裝食品營養標示方式，需於包裝容器外表之明顯處，提供以下標示之內容：「營養標示」之標題。熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、鈉之含量；其它出現於營養宣稱中之營養素含量，以及廠商自願標示之其他營養素含量。

營養標示	
每一份量	30 公克
本包裝含	10份
每份	
熱量	134大卡
蛋白質	1.2公克
脂肪	8.1公克
飽和脂肪	4.1公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	14.1公克
鈉	115毫克
宣稱之營養素含量	
其他營養素含量	

營養標示怎麼看

- 先了解食品的容量(重量)或標示規格，大部分都為每100公克(毫升)及份數這兩種格式來標示。
- 將營養標示上的值乘以食入的量，可計算出吃下去的熱量及營養素含量。

內容量：400毫升

營養標示	
每100毫升	
熱量	53大卡
蛋白質	0.2公克
脂肪	1.7公克
飽和脂肪	1.6公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	9.3公克
鈉	10.2毫克

A牌奶茶

內容量：100公克

營養標示	
每一份量	30 公克
本包裝含	4 份
每份	
熱量	134大卡
蛋白質	1.2公克
脂肪	8.1公克
飽和脂肪	4.1公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	14.1公克
鈉	124毫克

B牌餅乾

營養標示計算方法

以A牌奶茶為例

A牌奶茶的營養標示規格為100毫升，每100毫升中有53大卡熱量，當喝下200毫升時，其熱量為106大卡。

內容量：400毫升

營養標示	
每100毫升	
熱量	53大卡
蛋白質	0.2公克
脂肪	1.7公克
飽和脂肪	1.6公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	9.3公克
鈉	10.2毫克

以B牌餅乾為例

B牌餅乾的營養標示規格為4份，以計算鈉含量為例，每份鈉含量為124毫克，吃完整包餅乾鈉含量為4*124毫克=496毫克。

內容量：100公克

營養標示	
每一份量	30 公克
本包裝含	4 份
每份	
熱量	134大卡
蛋白質	1.2公克
脂肪	8.1公克
飽和脂肪	4.1公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	14.1公克
鈉	124毫克

其他營養素之計算方式：

$$\text{標示的值} \times \text{食入的量} = \text{吃下的營養素含量}$$





營養標示的格式

以洋芋片為例

C牌洋芋片重量210公克，每一份量30公克，故本包裝含7份。

在營養標示中固體或半固體須以每100公克或以公克為單位的每一份量標示，以每100公克之標示，還可直接與其它產品作營養素含量的比較。例如同樣選購洋芋片你可以選擇鈉含量較低的產品食用。

營養標示			
	每一份量	30 公克	
	本包裝含	7 份	
	每份	每100公克	
熱量	172.3大卡	574.2大卡	
蛋白質	1.6公克	5.2公克	
脂肪	11.6公克	38.6公克	
飽和脂肪	3.2公克	10.6公克	
反式脂肪	0.0公克	0公克	
碳水化合物	15.5公克	51.5公克	
鈉	115毫克	383毫克	

以柳橙果汁為例

E牌柳橙果汁，每瓶容量300毫升，每100毫升37大卡。

熱量及營養素含量的標示單位：熱量(大卡)、蛋白質、脂肪、碳水化合物(公克)、鈉(毫克)、其他營養素(公克、毫克或微克)。

營養標示			
	每100毫升	每100毫升提供每日營養素攝取量基準值*之百分比	
熱量	37大卡	1.9%	
蛋白質	2公克	3.3%	
脂肪	1公克	1.8%	
飽和脂肪	0.0公克		
反式脂肪	0.0公克		
碳水化合物	5公克	1.6%	
鈉	35毫克	1.5%	

* 每日營養素攝取量之基準值：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。

常見營養素

一、醣類

- 主要來自植物性食物，可分為單醣、雙醣和多醣。
- 醣類在人體主要是提供熱量，節省蛋白質及脂肪的利用。
- 攝取過多，會造成脂肪囤積；攝取不足，血糖下降，造成肝、腎功能負擔。
- **每一公克醣提供4千卡的熱量。**



二、脂肪

- 分成兩種：
 1. 飽和脂肪酸來源為家畜類，通常在室溫下呈固體狀。
 2. 不飽和脂肪酸來源為植物油，在室溫下呈液體狀。
- 攝取過多，會增加罹患心血管疾病的風險。
- 自然界的飽和脂肪酸為順式脂肪，經加工氫化後則會形成反式脂肪，會令「壞」膽固醇上升，「好」膽固醇下降。
- **每一公克脂肪可以提供9千卡的熱量。**





三、蛋白質

- 蛋白質由胺基酸所組成，是人體組織結構的材料。
- 每一公克的蛋白質可以提供4千卡的熱量。



四、維生素與礦物質

- 鈉，成人每日鈉的攝取量不宜超過2400毫克。
- 鈣，每日建議攝取量為1000毫克。
- 鐵，每日建議攝取量為男性10毫克，女性15毫克。
- 維生素C，成人每日的攝取量不宜超過2000毫克。



五、水

- 水就像維生素與礦物質一樣，也是不含熱量。
- 水分可以從飲品、食物及新陳代謝中獲得；水分亦可以從排除尿液、糞便、出汗及氣體交換中流失。
- 每散發1千卡熱量大約需要水1毫升，成人每天大約需要2500毫升的水。



06

各類食品的营养状况

一、牛奶

牛奶為一個良好的蛋白質來源，在富含蛋白質的豆魚肉蛋奶中，牛奶是非常好消化吸收的，同時，牛奶含有豐富的鈣質，在富含鈣質的食物中，吸收率是較高的！

選擇乳製品時，除了注意熱量以外，多選擇低脂與乳含量為100%的鮮乳吧！



二、優酪乳

優酪乳是乳製品的一種，也是鈣質的良好來源，其有助於腸道保持優勢菌叢，抑制有害菌之生長。選購時，須注意含糖量的多寡，其可從營養標示中的「碳水化合物」含量中得知，含量愈低代表含糖量愈少。每100公克蛋白質含量接近牛奶含量者，表示優酪乳含純奶較高，這也是一個選購時須注意的點哦！



07





三、豆漿

豆漿含有豐富的大豆蛋白，不含膽固醇，飽和脂肪酸含量低，還有幾十種對人體有益的物质，同時也是優良植物蛋白質的來源。但以鈣質的角度而言，豆漿無法取代牛奶喔！



四、果汁

選購果汁時，除了注意營養標示外，還要搭配原料上的成份標示來比較，記得應選擇原汁含量為100%的果汁。



五、茶類飲料

茶類飲料本身不含有碳水化合物，茶類飲品上所標示的碳水化合物應多為額外添加的糖，選購時應選擇添加糖量較少者，也就是碳水化合物含量少者為佳！



六、泡麵

市面上一包泡麵的調味包平均鈉含量就有1600毫克，有的甚至高達4000多毫克，但是成人每日鈉建議攝取量不宜超過2400毫克，所以吃下一碗泡麵就直逼原本應該是兩天攝取的鈉含量！如果一定要選擇泡麵時，建議減量調味包，管控鈉的攝取量，多清淡多健康！



七、零食

零食此類食物熱量高、營養價值低，缺乏或只有少量基本維生素、礦物質和蛋白質等營養素。以洋芋片為例，市售的洋芋片每100公克就有35公克的脂肪，佔總熱量的五到六成。此外，每100公克還含有400到700克的鈉，已經高達成成人每日鈉的建議攝取量2400毫克的二到三成，所以在選擇零食時應該選擇脂肪以及含鈉較少者，以避免增加身體負擔。



營養需求標準化

一般健康的成年人從每天下列六大類基本食物中，選吃我們所需的份量。全穀根莖類1.5-4碗、豆魚肉蛋類3-8份、低脂乳品類1.5-2杯、蔬菜3-5碟、水果2-4份、油脂3-7茶匙及堅果種子類1份。



六大類食物代換份量

食物類別	份量說明
全穀根莖類	1碗=米飯1碗=熟麵條2碗
豆魚肉蛋類	1份=去皮雞胸肉(30公克)=傳統豆腐3格(80公克)
低脂乳品類	1杯=低脂或脫脂牛奶1杯(240毫升)
蔬菜類	1碟=煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗
水果類	1份=橘子1個=蘋果1個=奇異果1又1/2個
油脂與堅果種子類	1湯匙=5公克烹調用油=8公克腰果=7公克核桃仁

不同的熱量，對應的六大類食物建議量

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6	7	8
奶類或乳製品(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子(份)	1	1	1	1	1	1	1



 HPA 衛生福利部
國民健康署

