

認識市售食品

一、為什麼要認識營養成分標示？

1. 知道所選擇的食物的熱量及營養價值。
2. 比較同一類食物熱量的高低。
3. 用來做份量的調整及代換。

二、如何開始選購食品呢？

1. 選購具有「營養成分標示」之食品。
2. 找出主要原料種類及重量(食品總重量/每份的重量)。
3. 細讀「營養成分標示內容」,注意每一份量可提供的熱量及營養素。
4. 注意食品製造日期、保存期限、貯存溫度等。

三、食物份量代換：

1. 堅守自己每餐食物可攝取的份量，在固定的份量範圍內代換。
2. 比對「營養成分標示」內容與食物代換表。
3. 食物代換表（每份食物所含營養素）：

品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
奶類：全脂	8	8	12	150
低脂	8	4	12	120
脫脂	8	+	12	80
水果類	-	-	15	60
蔬菜類	1	-	5	25
主食類	2	+	15	70
肉類	7	5	+	75
油脂類	-	5	-	45

四、舉例：

1. 鮭魚蔬菜三明治

重量：100 公克

成分：白吐司、小黃瓜、火腿、
鮭魚、美乃滋。

→ 代換為：

主食_____份

肉類_____份

油脂_____份

營養標示		
每一份量 100 公克		
本包裝含 1 份		
	每份	每 100 公克
熱量	255 大卡	255 大卡
蛋白質	11 公克	11 公克
脂肪	10 公克	10 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	30 公克	30 公克
糖	5 公克	5 公克
鈉	310 毫克	310 毫克

2. 魷仔魚御飯糰

重量：100 公克

成分：特級壽司米、雞蛋、
魷仔魚、蔬菜、
調味料、天然海鹽、
調味海苔。

→ 代換為：

主食_____份

肉類_____份

營養標示		
每一份量 100 公克		
本包裝含 1 份		
	每份	每 100 公克
熱量	240 大卡	240 大卡
蛋白質	9.5 公克	9.5 公克
脂肪	2.5 公克	2.5 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	45 公克	45 公克
糖	10 公克	10 公克
鈉	509 毫克	509 毫克

3. 脫脂優酪乳

內容量：200 毫升

成分：生乳、奶粉、糖、水、
果膠、阿斯巴甜。

→ 代換為：

奶類_____份

主食_____份

營養標示		
每一份量 100 毫升		
本包裝含 2 份		
	每份	每日參考值 百分比
熱量	57 大卡	2.9%
蛋白質	2.7 公克	4.5%
脂肪	0.2 公克	0.3%
飽和脂肪	0.2 公克	1.1%
反式脂肪	0.0 公克	
碳水化合物	11 公克	3.6%
糖	5 公克	*
鈉	30 毫克	1.5%
鈣	70 毫克	8.8%

*參考值未訂定

每日營養素攝取基準值：

熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂
肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水
化合物 300 公克、鈉 2000 毫克、鈣
800 毫克

A: 1. 主食 2 份/肉 1 份/油 1 份 2. 主食 3 份/肉 0.5 份 3. 奶類 0.5 份/主食 1 份