越來越多人關心自己的營養問題，想要知道食物中的營養成分，來做爲選購食物的參考。包裝食品規定應有食品標示與營養標示兩部份。學習了解這些標示，將能幫助您規劃自己的飲食。

認識營養標示

從營養標示中我們可以看到食品的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉等五種基本項目，如果產品宣稱富含特定營養素，就必須把宣稱的營養素含量標示出來。

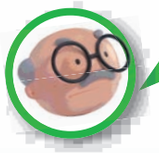
目前常見的營養標示，有兩種：

★以 100 公克（固體）或 100 毫升（液體）爲單位。

營 養 標 示	
每100公克 (或每100毫升)	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克
其他營養成分含量	

★以「每一份量」爲單位。

營 養 標 示	
每一份量	公克(或毫升)
本包裝含	份
每份	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克
其他營養成分含量	



如何讀取營養標示？

步驟一：看產品的內容量。

步驟二：看營養標示是以每 100 公克、每 100 毫升、亦或是每一份量表示。

步驟三：確認這一項產品總共提供多少份量，或者是它的總內容量是營養標示的幾倍。

步驟四：將所得的份數或倍數乘上營養標示上的數值，就代表這項產品提供之熱量及營養素。

舉例來說，某餅乾包裝盒上標示的總重量爲 150 公克，而每一份量爲 30 公克，其營養標示如下：

營 養 標 示		
每一份量	30	公克
本包裝含	5	份
每份		
熱量	170	大卡
蛋白質	5	公克
脂肪	10	公克
碳水化合物	15	公克
鈉	80	毫克

如果您把整盒餅乾都吃完，計算時必須把標示上所有數值乘以5，結果算出您共攝取了 850 大卡的熱量，75 公克的碳水化合物。

營養標示的目的是什麼？

讓您在選擇食品時，了解此食品是否適合您，且可以依照個人需求的熱量、醣類、油脂或鹽的份量，來計算並控制自己要吃的份量。

食品標示又包括哪些項目？

食品標示包括：

- ★ 品名
- ★ 內容物名稱及重量、容量或數量
- ★ 食品添加物名稱
- ★ 廠商名稱、電話號碼及地址，進口者應註明國內負責廠商名稱
- ★ 有效日期、保存期限或保存條件

多利用營養標示

買東西前，應先看看營養標示，選擇最適合您的食品，同時也算算自己可以吃的份量，多用點心思，會讓您吃得更健康。

© 中華民國糖尿病衛教學會 2008 年 5 月

編輯小組：許惠恒、李碧雲、汪宜靜、邱妃杏
施良珠、彭惠鈺、劉麗兒、蘇秀悅
網址：http://www.tade.org.tw/

糖尿病與營養系列-2

認識營養標示—營養標示如何幫助我控制飲食？

QUALITY OF LIFE BLOOD SUGAR

中華民國糖尿病衛教學會
Taiwanese Association of Diabetes Educators