



讀者互動 | 論壇: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my
 ☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) | ✉ easily.sinchew.com.my

聯誼夥伴: 光明日報 良醫 生活雜誌

文: 再頓雅辛博士、葉慧君博士
 ● 馬來西亞營養學會 (NSM)

醫句話:

在选择食品时, 应优先考虑其营养价值而不是产品的价格、味道、品牌或其他因素。基本上, 具较低卡路里、糖、盐和脂肪的产品是更好的选择。那些含有较高蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维的产品则被认为较健康。你可以善用食品标签上所提供的营养信息来帮助你找出这些产品。做一个精明的消费者。当你下次到超市购物时, 记得花一些时间阅读食品标签上的营养信息, 为你的健康饮食迈开第一步。

營養信息
精明健康選購食品

“ 当你在超市选购食品时, 你通常会花多少时间做出决定呢? 在选购包装食品, 特别是你想要尝试的某种新产品时, 你会留意该食品标签上的哪些主要信息呢? 有些人对到超市购物感到发愁, 面对各种各样的产品和令人难以抗拒的优惠时更是不懂得如何取舍。因此, 一些人会不假思索地选择正在大促销, 或者他们惯常购买的产品。

事实上, 更精明以及更健康地选购食品一点也不难: 善用食品包装标签上的营养说明可助你一臂之力。仔细地阅读这些说明可以让你获得更多有关产品之营养价值的实用信息, 并从中找出你所需要的最佳选择。

想要更明智地选购食品, 你必须先花一点时间了解有关产品的营养成分。以下这些主要的营养信息可以帮助你做出明智的食品选择。这对你想要做出新的尝试, 购买前未曾购买过的产品时尤其重要。

1. 营养成分表 (NIP)

包装食品上的营养成分表显示产品所含的卡路里量和主要营养成分。在比较不同品牌的相同类型食物时, 可参考每100克或每100毫升产品的热量和营养含量。勿根据分量的大小来比较营养成分, 因为不同的产品可能使用不同的分量。

另一方面, 每食用分量所含的成分可提供你从一份食物中所获得的卡路里量和营养成分的信息。注意碳水化合物、蛋白质和脂肪的含量, 并确定其含量是否适合你及家人的需要。此外, 若营养成分表有标示, 你也可以从中获得有关其他营养含量的信息, 如维生素、矿物质和膳食纤维等。

Nutrition Information 营养说明	
Serving Size: 30g (份量: 30克)	
Serving per package: 10 (每包份数: 10)	
Energy 能量 (kJ)	114
Energy (kcal)	27
Total Fat 总脂肪 (g)	2.3
Total Sugar 总糖 (g)	1.1
Total Crap 总碳水化合物 (g)	26.0
Total Protein 总蛋白质 (g)	0.5
Total Salt 总盐 (g)	0.1
Total Fibre 总纤维 (g)	0.1
Total Iron 总铁 (mg)	0.1

2.

营养声称

营养声称分为两种: 营养成分声称: 营养成分声称描述了食品中特定营养的含量。营养成分声称的例子有‘高纤维’、‘高钙’; 或‘低糖’、‘低脂’或‘无胆固醇’。



营养功能声称

营养功能声称描述了特定营养在成长、发育和身体的正常运作中的作用。营养功能声称的例子有‘蛋白质帮助建造和修复身体组织’、‘钙帮助强化骨骼和牙齿的发展’等。

这些声称, 加上营养成分表, 可作为你精明地选择食品时的有用参考。



再頓雅辛博士 (Zaitun Yassin)

讀懂食品標籤

5大營養信息
健康選擇好幫手

3. 热量图标

热量图标是食品包装上的一种包装正面 (FOP) 标签, 它提供的信息有: 一份产品所含的热量 (大卡) 该热量对成人的平均每日热量需求贡献的百分比 (2000大卡) 有关图标能够快速提醒你哪些是高热量的食品。对每日热量摄入贡献的百分比可作为一个粗略的参考, 以帮助你跟进所摄取的热量。



4. 健康选择标志



健康选择标志是授予符合马来西亚卫生部所制定的某些营养标准的食品和饮料的标志, 这些食品和饮料在所属的特定类别中被视为‘较健康’。值得一提的是, 附有健康选择标志并不意味着该食品是‘健康’食品。切勿只依据健康选择标志来选购食品。反之, 你应同时参考营养成分表, 它能帮助你确认食品的营养成分, 让你能够选择含较佳营养价值的产品。



叶慧君博士 (Roseline Yap Wai Kuan)

5. 成分表

所有预先包装好的食品, 其标签上都有一个成分表, 而表中的成分是按重量顺序, 从最高到最低列明。若成分表将全谷物, 如小麦、燕麦或大麦列为前几种成分, 则该产品含有高比例的全谷物。同样的, 若将糖或类似成分, 如蔗糖、葡萄糖、果糖或玉米糖浆列为前几种成分, 则该产品的含糖量高。某些食品如果汁和果酱, 可能普遍含有大量的天然糖分。一些加工食品, 如成分表中所标示的, 含高量的盐或油, 因此应减少摄取这些食品。



* 本文由2019年马来西亚营养月 (NMM) 提供。

* 马来西亚营养学会 (NSM)、马来西亚饮食治疗师协会 (MDA) 和马来西亚肥胖研究协会 (MASO) 联合的“Food-Fun营养月”博览会活动将于4月17日至21日在布城IOI City Mall底层大厅举行。《星洲日报》是中文媒体伙伴。

* 现场提供免费营养检查和咨询服务。详情可浏览www.nutritionmonthmalaysia.org.my或马来西亚营养月脸书。

温馨提示: 文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考, 不能作为看诊依据, 须以医生的意见为主。