2. Sin Chew Daily 1/5/2024

世界華文媒體集團
醫識力
讀者互動 | 網址：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586（每週一至週五 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my
聯盟夥伴：光明日報

文：馬來西亞營養學會（NSM）
陳奕繡博士、葉慧君博士

食品標籤 營養信息開始

從讀懂 選擇更健康食物

医句话：

致力选择更健康的食物从阅读食品标签上的营养成分开始。留意预包装食品的有效期同样重要，这些日期也可以在各种产品的包装上找到。掌握了这些信息，你就可以做出较健康、更明智的决定，找出最适合自己的饮食需求或喜好。请紧记，每一个用心的选择都会让我们在健康的人生中迈进一大步。

“在快节奏的现代生活中，牛奶、面包和米等预包装食品已成为去超市、便利店或杂货店购物时的主要采购项目。

当面对琳琅满目的货架上摆放着的预先包装的必需品时，人们往往会根据品牌和价格做出购买决定。然而，你是否曾花点时间仔细查看并留意包装上列出的营养资讯呢？这些常常被忽视的标签不仅仅是包装的装饰性添加物，它们更是帮助我们了解所吃的食物的营养成分的关键，也是我们在购买食品时做出明智和健康饮食选择的好帮手。

预先包装食品的重要营养标签

1. 营养成分表（NIP）

营养成分表通常标示在包装背面，它列明了有关预包装食品中营养成分的资料，是我们在明智选择饮食时需要考虑的重要部分。通过查看营养成分表，方便我们评估产品中的能量、碳水化合物、总糖、蛋白质和脂肪含量。营养成分表列出的其他营养成分还包括维生素、矿物质、膳食纤维、胆固醇和钠。因此，根据营养成分选择最适合你个人营养需求的产品是枚关重要的。

法律规定预包装食品和饮料的标签上必须标明所有营养信息，方便消费者比较不同产品的营养成分。例如，在比较不同品牌的两种类似产品时，重要的是比较“每100克”（食品）或“每100毫升”（饮料）栏中的营养信息，而不是“每分量”栏下的营养信息，因为不同品牌或产品的分量可能有所不同。

2. 食品配料表

此部分包含完整的食品配料成分说明，通常标示在预包装食品背面／侧面的营养成分表下方。该列表是根据成分的重量进行排列，最先列出构成产品大部分的成分，而含量较少的成分则列在末端。一般来说，你应注意列出的前3种成分，因为它们是预包装产品的主要成分。

除了有助了解产品中的主要配料成分，食品配料表对于有食物过敏或饮食禁忌（即对花生过敏和麸质不耐症）的个人也很重要。他们可以通过这些信息获悉是否可以食用该产品。此外，有些食品配料成分还有其他名称，例如麦芽糖糊精，它是一种碳水化合物／糖。这些信息未显示在营养信息表中，但可以在成分表中找到。因此，消费者可以从营养成分表中反复确认总糖含量，包括食品配料表中产品所含的糖类。

3. 食品包装正面标识

预包装食品的正面有一个能量图标，可让你快速了解产品的能量（卡路里）含量。值得注意的是，这些图标上显示的值是基于一份包装食品中所含的能量。该值标示为成人平均每日能量需求（2000 kcal）的能量百分比。因此，使用此标签可以帮助你根据个人的能量需求有效地计划每日的能量摄入量。

4. 营养声称

许多预包装食品都标有营养声称的标签，它通常显示在产品的正面包装上。在马来西亚，有超过3种营养声称，其中一些可以在包装食品上找到。

一个例子是营养成分含量声明，用于强调产品中存在的营养成分的含量。另一个例子是营养成分功能声明，它强调产品中营养成分的功能。这些声明的例子及其说明可以在表1中找到。

表1：不同类型营养声明的例子及说明

声称种类	词句例子	说明
营养成分含量声称	“低……” “无……” “零……”	该产品含有少量的某些营养成分（例如脂肪、糖、钠或胆固醇）
	“来源……” “富含……” “含量高……”	该产品含有某些鼓励食用的营养成分（例如钙、膳食纤维或蛋白质）
营养成分功能声称	“……有助于改善……” “……促进……” “……需要……”	该产品含有对某些生理功能有作用的营养成分（例如钙可以促进骨骼和牙齿强壮）

营养声称可以提供有关产品中营养成分的附加信息，对选择最适合你个人营养需求的食物非常重要。尽管它们提供了有关产品营养成分的一些信息，但你不应仅仅依赖这些信息。将这些信息与营养成分表一起使用，可确保你全面了解产品的营养成分。

5. 较健康选择标识（HCL）

较健康选择标识（HCL）是马来西亚卫生部于2017年推出的一项举措。如果食品和饮料符合特定的营养标准，就能获得该标识。当你在产品的正面包装上发现HCL时，这表明与同类产品相比，该产品是“较健康”的选择。例如，与没有该标识的类似早餐谷物食品相比，有HCL标识的早餐谷物食品可能含糖量较低和纤维含量较高。

因此，它可以帮助消费者在购买杂货时更容易识别较健康的选择。然而，有一点必须紧记的是，虽然HCL强调同类产品中较健康的选择，但某些产品可能仍含有糖、脂肪或油或盐。因此，要做出最健康的选择，不能只依赖此标识，同时也要留意营养成分表（NIP）、食品配料表和营养声称中的信息。”

陈奕秀博士
（Chin Yit Siew）

叶慧君博士
（Roseline Yap Wai Kuan）

详情可浏览：

*本文由2024年马来西亚营养月（NMM）提供。
*这是由马来西亚营养学会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚身体组成学会（MSBC）联办的年度社区营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
* “Food-Fit-Fun Fair”博览会活动将于5月22日至26日在吉隆坡Pavilion Bukit Jalil举行。
* 除了多项富教于乐的活动，现场也有派送伴手礼，并提供免费的营养检查和咨询服务。

温馨提醒：文章均广告内容及产品、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。

耳鳴藥物治療

促進內耳血管循環

内耳性耳鸣成因很多，有些耳鸣患者往返医院看诊，做了听力检查、断层扫描检查或是磁力共振，得到的答案却是一切正常，是因为照不到神经破坏的情形，又因为精密的内耳构造出现异常，必须切片确定真正病因，这是往生解剖研究用的，因活人是不可以做的，因此在诊所或医院都无法检查而了解病因。

耳鸣主因是内耳蜗牛体神经细胞破坏引起的结果，诱发成因可能来自于感冒病毒引起的内耳神经炎、外力撞伤、环境噪音、雞炮声响及药物中毒如结核病药物服用后会产生耳鸣重听。

另外，过劳、焦虑、紧张、睡眠不足和工作压力，也容易影响自律神经的控制系统过度兴奋而促进血管收缩，造成内耳功能失调，致使内耳神经血液循环不良；内耳神经萎缩坏死，因而产生耳鸣。临床上也有少数因为COVID-19病毒，造成内耳神经发炎而损伤因而出现耳鸣及听觉困扰，或常见带状疱疹长在耳朵邻近旁，直接往内侵犯到听神经，导致耳鸣、重听等案例。

内耳神经相当细小，无法进行修补、更不可能装支架，尤其耳朵接近脑部，开刀会有生命危险，所以要采取偏重内耳营养的药物治疗，也能安心服用，药物作用经由颈动脉，及经脊椎基底动脉进入脑干，渗透进入内耳，促进内耳血管循环，也就是俗称的打通内耳血路。

治疗耳鸣，首要是帮助血管扩大、促进血管畅通、排除血管内杂质，再给予恢复内耳神经的药物如维生素B12、B1、B6，加上抗氧化药物如维生素C、E及滋养神经的药物，活化神经、促使神经再生。

透过药物渗透作用进行内耳组织的修复，然恢复情况因人而异，短则1个月、半年，长至1年不等。

治疗期间会历经波浪般大小声的过程，由大声变小声、到逐渐转为小声；接下来时有声音、时无声音，最后慢慢消失。若是因为几天不睡觉或生气的情绪等因素而自律神经失调等，则也会导致耳鸣复发，赶紧使用药物治疗就会很快好转，有人初期轻微发作好好休息，2个月便能不药而愈。

（資料來源：尤气网）

並非補充愈多愈好 腎功能受損者 宜控制蛋白質攝取

周志辉教授（食品科学系）

問藥

问：身体细胞每天都在更新，需要多补充蛋白质，这个说法我懂，但是一名医生告诉我，吃太多蛋白质可能会加重身体负担而导致引发慢性疾病，那到底要多补充还是少补充蛋白质啊？

答：蛋白质是人体所需的重要营养素之一，是构成身体内许多细胞、抗体及肌肉组织等的基本结构单位，补充足量的蛋白质有助维持人体肌肉、皮肤、酵素、血液及抗体之制造，对维护正常生理功能至关重要。

一天需要补充多少蛋白质会依一个人的年龄、体重及身体健康状况而有所不同。一般健康成年人在非运动状态时，每天每公斤体重最少要摄取1克的蛋白质，例如：一名50公斤的成年女性，一天摄取大约50克的蛋白质就可以满足基本的营养需求，而孕妇、运动员及青少年则需要额外摄取更多的蛋白质。

举例来说，讲求肌肉耐力和力量的运动员，每公斤体重一般需要摄取1.2至1.7克的蛋白质，才能补充因高强度肌肉训练而快速流失的肌肉蛋白。虽然运动量越大，蛋白质的需求量就越大，但仍须适量摄取，并非加倍食用就能加倍增长肌肉，而且在某些状态下，摄取过多的蛋白质可能还会对身体造成负担。

基本上，蛋白质的每日摄取量可占总热量的10%至35%，不应超过上限35%，以一位70公斤每天摄取2100大卡的男性为例，其蛋白质的摄取量最多不应超过183克（约每公斤体重2.6克）。若摄取过量蛋白质，多余的部分并不会转换成其他物质储存，而是被肝脏代谢形成含氮废物，再经由肾脏排出，长期摄入过量会增加肝及肾脏的负担。对于肾脏病患者而言，蛋白质的摄取量更需严格控管，由于无法有效将含氮废物排出体外，过多蛋白质会加速肾功能退化，废物过量堆积也会引发尿毒症。

对于一般身体健康、肾脏功能正常的人来说，不会因补充蛋白质而引发慢性疾病。然而，对于有肾功能受损的慢性疾病患者而言，应根据医生建议，多加注意并控制蛋白质摄取量，以免加重对肾脏代谢的负担。