

認識食品標示及外食技巧

徐婉玲營養師

選用產品時，宜注意食品包裝是否完整，且需注意食品標示，如：保存期限、製造日期、製造廠商及是否有優良標誌，如：GMP、CAS、吉園圃、健康食品標誌等。並且不購買來路不明之產品，以確保食的安全。而包裝上的熱量標示及營養成份分析，可了解所食用之熱量及營養成份，以避免攝取過量，以下附圖表以供參考。

那些食品需要標示

1. 凡標有「營養宣稱」之市售包裝食品
2. 業者主動標示

營養標示內容

標示項目：

- (1) 「營養標示」之標題。
- (2) 熱量（大卡）。
- (3) 蛋白質（公克）、脂肪（公克）、碳水化合物（公克）。
- (4) 鈉（毫克）。
- (5) 其他出現於營養宣稱中的營養素含量（例如：宣稱「高鈣」即需標示鈣質含量）。
- (6) 廠商自願標示之其他營養素含量

圖一 營養標示

營養標示每 100 公克（或每 100 毫升）

熱量 XX 大卡

蛋白質 XX 公克

脂肪 XX 公克

碳水化合物 XX 公克

鈉 XX 毫克

宣稱之營養成份含量

圖二營養標示

營養標示
每一份量 XX 公克（或毫升）本包裝含 XX 份
每份每 100 公克每人每日建議
或每 100 毫升攝取量百分比
熱量 XX 大卡 XX%
蛋白質 XX 公克 XX%
脂肪 XX 公克 XX%
碳水化合物 XX 公克 XX%
鈉 XX 毫克 XX%
宣稱之營養成份含量 XX%
*每日營養素見議量基準值：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

圖三實例說明

營養標示		
每食份量約 25 公克		
本包裝含有食份量約 6 份		
營養成份	每百公克產品中約含營養素	每食份產品中約含營養素量
熱量	497Kcal	124Kcal
水份	4.0 克	1.0 克
蛋白質	8.9 克	2.2 克
脂質	24.6 克	6.2 克
碳水化合物 糖質 纖維	59.2 克 1.1 克	14.8 克 0.28 克
灰份	2.2 克	0.55 克
鈉鹽	181 毫克	45 毫克
膽固醇	17 毫克	4.3 毫克

外食技巧

一、宴席：

飲料類：含糖飲料盡量不要飲用，最好是以不加糖的茶或是白開水取代

食物類：* 避免油炸、高糖份 * 避免勾芡食物
 * 避免油脂高食物 * 多吃蔬菜等清淡食物

點心類：宜以新鮮水果取代蛋糕或油酥類食物。

二、中餐：

選用原則：* 烹調方法：以蒸、煮、涼拌、滷、烤、燉、醃等用油量較少的食物。

* 去油方法：油炸的肉類去皮後再食用。

* 避免高油食物：如肉丸、肉餅等碎肉製品。

* 避免高糖食物：如糖醋茄汁、蜜汁、醋溜類菜色

* 選用高纖食物：如青菜類、茼蒿等茼

三、日本料理：

除油炸物外，一般日本料理大多是生食或水煮、清蒸，用油量為一般料理中最少者，熱量也較低。

注意事項：* 油炸物最好剝去麵皮後再食用。

* 日式料理蔬菜較少且醃漬物或湯品含鈉量過高，宜注意攝取量

四、西餐：

選用原則：* 湯類：清湯比濃湯好。因濃湯多數是由麵粉及牛油調製而成，熱量過高

* 麵包：小餐包或法國麵包大蒜麵包好。因大蒜麵包含油量較高

* 沙拉：義大利式沙拉醬比沙拉醬好。

因義大利式沙拉醬是由醋、鹽、胡椒等調製，故熱量較低。

* 主餐方面：白肉（海鮮或雞肉）比紅色肉類（牛排）好。

因其含油量較低且份量較少。

* 甜點方面：最好選擇新鮮水果或無糖果凍。

* 餐後咖啡或茶：不宜添加過多含熱量高的奶精，糖可以代糖取代，

五、火鍋：

*沾食的調味料：如：沙茶醬、花生醬、芝麻醬等含油量高，不宜攝取過多

*火鍋湯頭：含油量高，食用前將上層油脂去除。

*肉丸、魚丸、蛋餃、蝦餃、甜不辣等含有大量看不到的肥肉及澱粉質，最好少選用。

附表一：常見市售及外食產品之熱量分析

100 卡	200 卡	300 卡	400 卡
薄荷巧克力 四片	蔥油餅 一個	麥當勞蘋果派一個	泡麵 一個
蘇打餅乾 四片	紅豆餅 1.5 個	鍋燒麵 一份	燒餅油條 一個
養樂多 一瓶	珍珠丸子 四個	肉粽 一個	雞肉飯 一個
蜂蜜蛋糕 一片	魷魚羹 一份	蚵仔麵線 一份	廣東粥 一杯
牛角麵包 一個	餛飩湯 一份	筒仔米糕 一個	碗粿 一個
	蛋餅 一份		魯肉飯 一份
			麥香魚 一份
			麥當勞奶昔 一杯
600 卡	700 卡	800 卡	
必勝客： 披薩（大）1/8 塊 冰紅茶 一份	肯德雞： 炸雞腿 一份 玉米 一份 比司吉 一份 可樂（小）	肯德雞： 雙層漢堡 一份 薯條（小） 一份 雪碧（小） 一份	
炒飯 一份			
排骨飯 一份			
牛排 一份			