

Q5：營養標示怎麼看？

A5：營養標示聰明選

營養標示可以幫助我們估計食品供應的營養素，包含熱量、蛋白質、脂肪、水化合物、鈉、糖，藉由閱讀營養標示，可以計算出食品所含的營養素，來調整自己的食用量，並比較不同食品，選購較符合自己營養需求的食品，而看營養標示的方法為：

(1) 先看份數。(2) 將標示上數值乘以食物包裝份數。

注意：有些產品內有分小包裝，但不代表一小包裝就是一份。

營養標示		
每一份量	公克 (或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每 100 公克 (或每 100 毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克
其他營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克

*每日參考值：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、宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值。

(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署、董氏基金會)