

採購食品，認清食品
標示（陳建斌攝）

如何閱讀 食品標示

劉麗兒



與大部分的消費者一樣，你希望在超級市場所買到的食品是營養的，有益健康的。而在琳瑯滿目的食品架上，去挑選出健康有營養的食品，實在是一項挑戰。

雖然你可以請教銷售員，請教營養師，但是如果没有這些人的幫忙時，你怎麼辦呢？這時，就必須依賴附在食物包裝上的營養資料和營養成分標示，來決定何者才是你所需要的。所以採購之前，你必須先學會如何閱讀食品標示。

食品標示中有五大項目你必須要會看，是採購時必須要弄清楚的。

◎ 份量大小

第一個要知道的是份量大小，即每一份是指多少重量，或多少個，多少片，多少cc等，通常標示中的營養成分都是指每一份的量，所以先要弄清楚的是份量大小。例如有些果醬的標示每一份是1茶匙，但有的却是2茶匙為一份，這時如果你只比較熱量而没有比較份量，那麼就會弄錯了。

◎ 營養成分表

每一種包裝食品都應該附有營養成分表，成分通常是以重量單位來標示，從大部分的標示裡，我們就可以得知主要的成分是什麼，例如果醬，由標示中

我們就可以知道是否添加蔗糖，或者其中蔗糖的含量，是否比水果的成分多。

◎ 甜味劑

有時候，單一種食物就可能添加了許多種甜味劑，例如砂糖、黑糖、果糖、玉米糖漿等，每一種都必須依重量分別標示清楚，你必須知道是添加了那些，加了多少量。

◎ 油脂

棕櫚油和椰子油含有高量的飽和脂肪，如果食品中含有的成分大部分是棕櫚油或椰子油時，在產品包裝上必須特別標示出來，要特別留意。另外要弄清楚有許多產品未註明清楚的所謂“植物性油脂”是什麼，它們很可能就含有棕櫚油或椰子油，所以要小心弄清楚後才買。

◎ 營養噱頭

很多食品常在包裝上印有特別顯眼的營養廣告，例如“含高纖維”，或“低熱量”，對這些營養噱頭廣告，一定要弄清楚以免上當。例如有些速食湯標示著“含 $\frac{1}{3}$ 以下的鈉”，但是實際上產品每一份的含鈉量仍高於600毫克，相當於1.5公克的鹽，相當於每日食鹽建議量的 $\frac{1}{3}$ 。