

# 給爸媽的信 非一般「成分」

親愛的家長：

踏入牛年首次與你通信，  
營養師在此祝你闔家平安，身體健康！

還記得上期介紹有關食物標籤和聲稱的內容嗎？今期我們試試閱讀預先包裝食物的「成分」資料，以揀選一些含較少鹽、油、糖的食品。

就以「果汁」為例，這類一直深受孩子歡迎的飲品，大部分都聲稱「無添加」或「健康天然」，可是單憑這些聲稱並不足以判斷飲品是否健康之選！首先，我們要看看飲品包裝上的「成分」資料，留意「果汁」是否唯一成分或是水以外的最主要成分。其次，就要了解飲品有否添加糖分。若「糖」出現於「成分」資料上，已經肯定該果汁添加了糖分；接著就是留意「糖」的排列位置（見下圖）。



根據本港的食品標籤制度，「成分」資料上的每一種材料都必須按重量或體積由多至少排列。換言之，就上述例子來說，如果「糖」排列在「果汁」之前，即代表「糖」的用量比「果汁」還要多。那麼，你在購物時應停一停，想一想：為孩子所選的是「糖水」，還是真正的「果汁」呢？



鳴謝



一些附有「無添加」字句的產品，並沒有清楚說明「無添加」的是甚麼成分。在此情況下，「成分」資料便可用來判斷無添加的究竟是鹽、油、糖，還是一些合法使用且對健康影響不大的食物添加劑！另一方面，在添加了鹽、油或糖分的同類產品當中，你亦可利用「成分」資料作出比較，選購一些鹽、油或糖分排列位置較後的產品。不過，若要知道產品中鹽、油、糖的實際含量，單單閱讀「成分」資料就不足夠了，還須再閱讀營養標籤。下一期《給爸媽的信》，營養師會傳授閱讀營養標籤的速成法！

最後要提提你，不論果汁有否添加糖分，其熱量和含糖量總會較原個水果高。我們鼓勵市民「日日二加三」，每天進食兩份水果和三份蔬菜，最理想就是進食原個水果，以攝取足夠的膳食纖維，以及避免因飲用大量果汁而攝取過量糖分和熱量。

衛生署「健康飲食在校園」運動  
營養師上