

給爸媽的信



「包裝」食物

親愛的爸爸媽媽：

你可曾被食物包裝上「無添加」、「有機」、「天然」、「較低脂」、「減少脂肪」或「較低糖」等聲稱所吸引而選購這類產品呢？

這些聲稱可靠嗎？自預先包裝食物營養標籤法例全面實施後，只要學懂參考包裝上的營養資料，便不難把真正有營養的食品分辨出來，作出最佳的選擇。

首先，要注意別因一時貪快而被一些誤導字句影響我們購物的決定。以「無添加」的飲品為例，容易使人聯想到產品或許不含防腐劑、色素或其他化學物，便誤以為它們是天然健康之選，忽略了真正有損健康的成分，事實上，目前沒有科學證據顯示我們因攝取合法的食物添加劑而影響健康，反而有很多關注孩子健康的營養和醫學專家指出，進食含較多糖分或脂肪的食物的害處。市面大多數聲稱健康的飲品如樽裝綠茶、涼茶、朱古力奶或乳酸飲品，其糖的含量都頗高。因此，家長們應留意營養標籤是否列明該飲品每 100 毫升含 5 克或以下的糖分，及脂肪在 1.5 克或以下以選擇低糖和低脂的產品。就算是低糖或低脂飲品，過量飲用，也會令身體攝取過多的糖分或脂肪，從而增加肥胖的機會，所以建議每次應供給孩子不多於 250 毫升（約一杯）的分量。

另外，有不少食品也標示「較低糖」或「較低脂」，這代表什麼呢？原來它們屬於「營養素比較聲稱」，主要比較兩款同類產品的營養素含量，與「低脂」、「低糖」和「高鈣」並不一樣，即未必等同健康之選！

給爸媽的信



例如，甲薯片聲稱是「較低脂」，只因它比乙薯片含較少脂肪，但並不代表它已經符合「低脂」食品的定義(即每 100 克食物含 3 克或以下的脂肪)。總括來說，「營養素含量聲稱」能直接地指出營養素含量的高低，若加上營養標籤上的營養資料，就可以更肯定這些聲稱的真確性了！

想知更多有關食物標籤和選擇小食時的注意事項，請瀏覽以下網址：

食物安全中心 — 營養資料標籤制度

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_19_Nutrition_Labelling_Scheme.html

衛生署 — 《學生小食營養指引》

https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf

衛生署「健康飲食在校園」運動

營養師上

