

給爸媽的信 —

「包裝」食物

親愛的家長：

你可曾被食物包裝上「無添加」、「有機」、「天然」、「較低脂」、「減少脂肪」或「少甜」等聲稱所吸引而加以選購這類「健康」食品呢？

這些聲稱有多可靠呢？正如上期所述，配合預先包裝食物營養標籤法例的全面實施，我們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。

欲速則不達。我們需首先提醒自己，別因一時貪快而被一些誤導字句影響我們的購物決定。

較高含量

較高脂

較低含量

較低脂

就以寫有「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，以為它們屬天然健康之選，忽略了真正有損健康的成分。事實上，至今沒有科學證據顯示我們會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或醫學專家指出，進食含較多糖分或脂肪的食物的害處。綜觀大多數聲稱健康的飲品，例如樽裝綠茶、涼茶、朱古力奶或乳酸飲品等，含糖量都是頗高的。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**。正所謂「積少成多」，即使是低糖或低脂飲品，過量飲用的話，身體還是會攝取過多的糖分或脂肪，增加致肥的機會，所以**每次應供給孩子不多於250毫升（約一杯）的分量**。

另外，亦有不少食品都聲稱是「少甜」、「含鹽量較低」或「較低脂」，究竟這是甚麼意思呢？原來它們均是「營養素比較含量聲稱」，旨在比較兩款同類產品的營養素含量，與「低脂」、「低糖」和「高鈣」等「營養素含量聲稱」不一樣，未必等同健康之選！例如，甲薯片聲稱是「較低脂」，只因它比乙薯片含較少脂肪，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」較直接地交待營養素含量的高低，若加上營養標籤上的營養資料，就可以更肯定這些聲稱是否真確啦！

下一期《給爸媽的信》，讓我更詳盡地告訴你如何發掘一些食物包裝上的成分資料，作為選購真正健康食品的好幫手！

衛生署「健康飲食在校園」運動
營養師上

欲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。

食物環境衛生署－食物標籤上的營養資料

http://www.fehd.gov.hk/safefood/nutrient/index_nutrientc.html

衛生署－《學生小食營養指引》2010年修訂版

http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snacks_guidelines_tc.pdf

鳴謝：

Chun Tian Hua
春田花花
Hua Foundation
教育基金

欲知更多資訊，請瀏覽衛生署健康飲食專題網頁 www.eatsmart.gov.hk