

賀年食品與營養標籤

農曆新年將至，家家戶戶都在準備賀年糕點和食品。想享受一個健康新年，無論送禮還是自用，選購賀年食品時，都應仔細閱讀營養標籤。根據香港法例，所有預先包裝食品都需附上營養標籤，列明產品能量，以及蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉質7種指定營養素。這些資訊有助我們在選購食品時，作出更健康和合適選擇。

閱讀營養標籤時，首先要知道成份表是按重量多寡排序，即用最多的成份會

排在前面，故在選購前應查看產品所含成份是否健康。另外，亦要留意營養標籤上的「每食用份量」，這由食品製造商自行定義，無統一標準，我們需按實際進食量計算攝取的能量和營養素。由於每個產品所標示的方式或有不同，當比較同類型食品時，最理想做法是換算成同樣重量（如每100克），才能有效比較。

除上述小貼士外，選購賀年食品時亦要留意一些常見營養陷阱。第一，低糖不代表低熱量，不少低糖糕點使用代糖代

替蔗糖，雖然減少了糖份，但如大量使用椰汁等高脂肪食材，其熱量和脂肪含量並不會比傳統糕點低；第二，素食不等於低脂，即使素食蘿蔔糕、芋頭糕等不含高脂臘肉，仍可能因加入大量油脂，使熱量和脂肪含量與傳統糕點相差不遠；第三，近年市場流行的生酮糕點含極高脂肪、極低碳水化合物，不利心血管健康。

認識營養標籤是實踐健康飲食的重要一步，「賽馬會流金匯」提供營養師諮詢、營養與運動小組等服務，並將於下周一舉辦線上營養講座，分享農曆新年健康飲食秘訣，與50+一起「營」接新一年！

作者為賽馬會流金匯註冊營養師（澳洲）

<https://jcch.org.hk/>