

網上查詢食物營養快夾易

最近有調查顯示香港人多了上街市買菜煮飯，少了上館子，反映消費者日趨節儉。不過，在省錢之餘也要懂得選擇食物以維持均衡飲食。與此同時，小朋友卻有過胖的趨勢，原因之一是吃得太多高脂肪、高熱量的食品。因此，認識食物的營養成分和功用等，有助我們維持健康均衡的飲食習慣。

<http://fehd-niis.gov.hk>

近年，消費者對食物的營養價值倍加重視。要達致充足的營養及均衡的飲食，對有關營養的來源及功能瞭解透徹，至為重要。消費者如欲增加對飲食的認識，在選擇食物時作有益健康的取捨及維持健康均衡的飲食習慣，可登入食物環境衛生署新近設立的備有搜索功能的網上「營養資料查詢系統」，網址：<http://fehd-niis.gov.hk>。

這套資料庫系統提供25類共約1000個食品中8項跟營養相關的資料，包括熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪、飽和脂肪、膽固醇、鈉及膳食纖維。25類食物種類分別是：魚類、肉類、野味、除魚類外的水產動物、家禽、穀物及穀物製品、豆類、奶及奶類製品、蛋及蛋類製品、嬰兒食品、零食、油脂類、堅果及種子、蔬菜、水果、湯、沙律、三文治及漢堡包、冰凍甜點、調味料及醬油、糖類、草藥及香料、中國草藥、酒精飲品及不含酒精飲品。消費者可經系統的「使用者指南」依食物種類或「查詢方法」鍵入食物名稱，搜尋及下載所需資料。

據食物環境衛生署，有關資料來自中國預防醫學科學院轄下的營養與食品衛生研究所，及美國農業部轄下的營養素資料實驗室。

系統同時提供有關這些營養成分的功用、攝取量的參考值，以及源自哪類食物等資料。此外，消費者亦可登入系統提供的相關網站，瀏覽不同網站的食物營養或健康飲食的資料。

營養資料表

食物類別：水果(Fruits)
食物細分類別：水果(Fruits)

食物名稱	資料來源	分量	熱量 (千卡路里)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)
蘋果	B	100克	52	0.2	12.3
蘋果 (紅富士蘋果)	B	100克	45	0.7	9.6
蘋果連皮	A	100克	59	0.19	15.25
去皮蘋果	A	100克	57	0.15	14.84
杏	B	100克	36	0.9	7.8
蜜餞杏脯	B	100克	329	0.8	80.2
杏脯乾	A	100克	238	3.65	61.75
杏	A	100克	48	1.4	11.12
牛油果	A	100克	161	1.98	7.39
香蕉	B	100克	91	1.4	20.8
香蕉	A	100克	92	1.03	23.43

營養資料表

食物類別：零食(Snacks)
食物細分類別：零食(Snacks)

食物名稱	資料來源	分量	熱量 (千卡路里)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)
芝士味薯片	A	100克	496	8.5	57.7	27.2	8.6
薯片	A	100克	558	5.9	51	38.4	8.45
鹹味薯片	A	100克	536	7	52.9	34.6	10.96
洋蔥薯片	A	100克	531	8.1	51.5	33.9	8.89
薯條	A	100克	522	6.7	53.3	34.4	8.88
脆皮餅 (不含鹽)	A	100克	381	9.1	79.2	3.5	0.75
米通	A	100克	387	8.5	80.1	3.5	0.56
脆味墨西哥薯片	A	100克	501	7	62.9	26.2	5.02