

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。



營養標籤系列之五

11款高纖穀類早餐含高糖！

今期是營養標籤系列終結篇，研究目標是每天的第一餐——早餐。健康生活由早餐開始。越來越多家庭以穀類早餐、燕麥片、小麥飲品等作早餐，既為健康，亦取其方便，只需加奶或熱開水即可食用。亦有女士以穀類早餐來推行她們的纖體大計。但檢視結果發現，雖然大部分穀類早餐都含有豐富的膳食纖維，但亦普遍含高糖！

研究樣本

本會聯同食物安全中心於3月至6月中旬在超市搜集了38款穀類食品，包括21款冷食穀類早餐及17款熱食麥片，檢視包裝上的營養標籤。

檢視營養素——糖、膳食纖維

不少穀類早餐、熱食麥片都添加了糖，所以研究主要比較樣本間的糖含量。

另外，雖然膳食纖維不納入「1+7」，

怎樣分辨食物的糖及膳食纖維含量屬「高」或「低」？

以每100克食物計算：

	糖	膳食纖維
高	> 15克 [1]	≥ 6克 (固體食物) [2] ≥ 3克 (液體食物) [2]
低	≤ 5克 [2]	—

註

[1] 根據英國食物標準局的資料。

[2] 根據本港的營養資料標籤制度，即《2008年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定）規例》中「低糖」及「高膳食纖維」聲稱的規定。

即不是營養資料標籤制度規定必須標示的營養素，但不少人選吃穀類早餐、麥片是因為當中的膳食纖維，而搜集的樣本中大部分都標示了膳食纖維的含量，故研究亦包括檢視這項營養素。

（一）冷食穀類早餐檢視結果八成樣本糖含量高

以每100克食物計，21個樣本的糖含量由4.4克至43克。大部分（17個）的糖含量屬於高。檢視結果詳見表一。

當中最高的是「QUAKER apple Oh's」（#19），每100克含高達43克糖。樣本的配料表顯示，糖排在首位，在玉米粉、燕麥片、大米粉之前，可見產品在生產過程中添加了不少糖。進食該樣本包裝上建議的一食用分

INGREDIENTES Sugar, Corn flour, Rolled oats, flour, Dehydrated apple pieces, Natural flavor, S, extract, Coconut, Antioxidant(E301), Niacinamide Vitamin A Palmitate, Thiamin mononitrate*, A

樣本#19的配料表顯示，排首位的是糖(Sugar)。



幫「營媽」揀穀類早餐

「營女」聽老師說穀類早餐含膳食纖維，對身體有益，而「營仔」亦喜歡吃脆卜卜的早餐玉米片，於是他們便跟「營媽」到超市選購穀類早餐，讓暑假天天有個「有營」的開始。

碳水化合物、糖與膳食纖維的關係

碳水化合物

碳水化合物是一個統稱，主要包括糖、澱粉和膳食纖維。碳水化合物是身體能量的主要來源。1 克糖和1 克澱粉均可提供4 千卡能量，但膳食纖維一般不能被人體消化，沒有能量價值。

營養資料標籤上的標示方法

本港規例要求在營養資料標籤上標示的「碳水化合物」含量，指的是可轉化為能量的部分，並不包括膳食纖維。若標籤標示的是「總碳水化合物」，代表膳食纖維的分量亦已計算在內，因此，規例要求營養標籤上必須同時標示膳食纖維的分量，讓消費者將兩者相減後，得出可轉化為能量的部分，在這情況下，此部分稱為「可獲得的碳水化合物」，以便與「總碳水化合物」辨別。

糖對身體的影響

糖為肌肉和腦部提供即時的能量。但進食過多糖可能會令人攝取過多能量，因而增加超重和患肥胖症的風險。肥胖會增加患上一些慢性疾病例如糖尿病、高血壓和心臟病等風險。而經常攝取過量的糖亦會導致蛀牙。

糖的攝入上限

食物中的糖可以是天然存在，或是添加的，例如在食物製作過程中或進食時在餐桌上添加。

根據世衛和糧農組織的資料，製造商、廚師或消費者在食物添加的所有單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿及果汁天然含有的糖，過量攝取的問題值得關注。糖的建議攝取量應少於人體每日所需能量的10%。以一個



每日攝取2,000 千卡能量的人為例，每日糖的攝取量應少於50 克（約10 粒方糖）。

善用配料表瞭解糖的來源

糖可以不同形式添加於食物內，例如紅糖、果糖、砂糖/蔗糖等。由於營養標籤上須標示的糖包括天然及添加的，消費者如想知道產品內糖的來源，例如是否添加的，可一併參考包裝上的配料表。根據本港《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，所有預先包裝食物均須附有配料表，而各項配料須按其於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列於配料表中。若糖出現於配料表並排列於前幾位，即表示有關食物可能含較高添加糖分。

成份：燕麥，**糖**，脫脂奶粉，碳酸鹽，煙鈹胺，維他命A，維他命D，（硫胺素）。

「低糖」及「無糖」聲稱的規定

根據本港的營養資料標籤制度，即《2008 年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定）規例》，所有在港出售、聲稱「低糖」或「無糖」的固體預先包裝食物必須符合以下條件：

「低糖」：每100 克食物含不超過5 克糖

「無糖」：每100 克食物含不超過0.5 克

糖

膳食纖維對身體的好處

膳食纖維可概括地區分為可溶性纖維和不可溶性纖維兩大類。

可溶性纖維影響小腸吸收葡萄糖和脂肪類，因此有助控制糖尿病和預防高膽固醇血症。水果、燕麥、大麥和豆類都含有大量可溶性纖維。



含較多可溶性纖維的食物



含較多不可溶性纖維的食物

不可溶性纖維則可加快腸道蠕動，幫助排便及促進腸道健康。蔬菜、小麥和穀類有較多不可溶性纖維。

膳食纖維在國際間被認為是可促進人體健康，有助預防癌症和心臟病等多種慢性疾病。

膳食纖維目標攝入量

根據中國營養學會編著的《中國居民膳食營養素參考攝入量Chinese DRIs》，一般每天攝入2,000 千卡能量的成年人，應進食約25 克膳食纖維。

除進食蔬果外，如要盡量攝取更多膳食纖維，應有機會就選吃全穀食品，例如全穀穀類早餐、燕麥片、全麥麵包、糙米飯等。

「含膳食纖維」及「高膳食纖維」聲稱的規定

根據本港的營養資料標籤制度，所有在港出售聲稱「含膳食纖維」或「高膳食纖維」的固體預先包裝食物必須符合以下條件：

「含膳食纖維」：每100 克食物含不少於3 克膳食纖維

「高膳食纖維」：每100 克食物含不少於6 克膳食纖維。

表一：冷食穀類早餐的營養標籤檢視結果

樣本編號 [1]	樣本名稱 [2]	淨重 [3]	食用期限 (日/月/年) [3]	有關膳食纖維或糖的聲稱 [4]
				樣本標示字句 [5]
1	Weetabix Original	430克	14/12/2010	纖維質高 HIGH FIBRE 糖分低 LOW SUGAR
2	Arrowhead Mills Organic Oat Bran Flakes	340克	09/12/2010	GOOD SOURCE OF FIBER
3	首選牌蜜糖杏仁脆 FIRST CHOICE Honey & Almond Crisp	400克	02/12/2010	—
4	Monster Muesli Hi-Fibre Muesli	700克	14/11/2010	HIGH IN FIBRE
5	Health Valley Organic Blue Corn Flakes *	312克	10/11/2010	"...good source of fiber..."
6	NATURE'S PATH Organic Pumpkin FlaxPlus Granola	325克	03/09/2010	—
7	QUAKER life Lightly Sweetened Whole Grain Oat Cereal *	425克	16/08/2010	—
8	Post Selects Banana Nut Crunch Naturally Flavored Banana Nut Whole Grain Cereal *	439克	10/10/2010	—
9	NATURE'S PATH Organic Optimum Cranberry Ginger	355克	07/10/2010	High Fiber
10	歐寶營養麥(原味) Alpen Swiss Style Muesli (Original)	625克	19/10/2010	High in Fibre
11	JORDANS Country Crisp Strawberries	500克	15/10/2010	SOURCE OF FIBRE
12	德國醒晨健盈雜錦燕麥早餐 Seitenbacher Müsli #1 All Natural Cereal * +	454克	30/07/2011	Source of Fiber
13	首選牌香甜玉米片營養穀物早餐 FIRST CHOICE Frosted Flakes Breakfast Cereal	255克	24/12/2010	—
14	F&N aLIVE Bixies Boost Cocoa Whole Grain Cereal Bites	35克 x 5包	05/09/2010	High in Fibre
15	Weetabix Minis Honey & Nut	450克	20/11/2010	High Fibre
16	家樂氏東尼香甜玉米片 Kellogg's FROSTIES	250克	26/11/2010	—
17	雀巢蜂蜜星星 Nestlé HONEY STARS	150克	28/12/2010	"...提供纖維..." "...contains fibre..."
18	雀巢可可脆片穀類早餐 Nestlé KOKO KRUNCH Breakfast Cereal	170克	11/12/2010	"...has fibre..."
19	QUAKER apple Oh's	360克	11/11/2010	—
20	家樂氏玉米片 Kellogg's Corn Flakes	170克	26/01/2011	—
21	Kellogg's Special K Red Berries *	340克	12/12/2010	—

註

- [1] 樣本按每100克食物內糖含量多寡排次，含量越低排次越高(排次相同的樣本，則按樣本英文名稱順序排列)。若樣本的鈉含量屬於高，會被表列在較後位置。
- [2] *：樣本沒有標示每100克的營養成分，表列數據以下列算式計算得出：每100克的營養成分=每包裝(或每食用分量)的營養成分 x 100 ÷ 每包裝(或每食用分量)的重量。
- + 根據樣本#12的代理商提供的資料，因其公司貼上中文版營養標籤時出錯，樣本的營養資料應以包裝原有的英文營養標籤為準。表列數據為本會根據英文營養標籤每食用分量的資料換算得出。

- [3] 樣本的標籤資料。
- [4] 此報告集中討論有關膳食纖維和糖的聲稱，故只表列樣本包裝上有關的聲稱。
- [5] 樣本的標籤資料。 —：無相關標示
- [6] 在營養資料標籤制度下，與樣本標示字句相等的營養聲稱。 —：不適用
- [7] 根據營養資料標籤制度的規定。 ✓：符合 —：不適用

量(28克，見下圖一小碗分量)，便攝取約12克糖，約佔每日糖攝入上限(50克)的24%。



進食28克樣本#19(如圖所示分量)，攝入的糖約佔每日糖攝入上限(50克)的24%。

1款樣本聲稱「低糖」含量符合規定

樣本「Weetabix Original」(#1)的包裝上有「糖分低(LOW SUGAR)」的字樣，而標

冷食穀類早餐



相等的 營養聲稱 [6]	是否符合 規定 [7]	指定須標示的營養成分 (1+7) (以每100克食物計) [8] [9]								額外標示的營養成分 (以每100克食物計) [8] [10]
		糖 (克) [11] [12]	鈉 (毫克) [13]	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	碳水化合物 (克) [14]	能量 (千卡) [15]	膳食纖維 (克) [11] [16]
高膳食纖維 低糖	✓	4.4 ◇	260	11.5	2	0.6	0.004	58.4	338	10
高膳食纖維	✓	8.6	228	14.3	7.1	0	0	57	399	11.4
—	—	12	179	10.8	15.1	5.6	0	42.1	391	13.9
高膳食纖維	✓	16.2	36	10.5	7.5	1.2	0	57.7	351	13
高膳食纖維	✓	18	36	11	0	0	0	75	357	11
—	—	18.2	67	10.9	18.4	2.8	0	58.2	473	9.1
—	—	19	500	9	4.7	0	0	72	375	6
—	—	20	390	8	10	0.8	0	68	407	7
高膳食纖維	✓	21.7	187	9.1	5.2	0.8	0	60	345	14.5 ◆
高膳食纖維	✓	23.1	150	11	5	0.6	0.015	59.9	357	7
含膳食纖維	✓	24	0	7	16	4.8	0	65	437	7
含膳食纖維	✓	24	11	13	13	2	0	47	400	9
—	—	24.6	509	5.6	0.6	0	沒有提供	88.4	389	1.9 ◇
高膳食纖維	✓	24.9	320	9.7	2.1	0.9	0.01	68	383	7.9
高膳食纖維	✓	25.1	70	10	4.4	0.9	0.005	62.3	369	8.8
—	—	30	580	5	0.3	0.1	0	87	380	3
含膳食纖維	✓	33.1	60	5.5	6.9	2.8	0	80	404	3.6
含膳食纖維	✓	37.9	195	7.9	4.3	1.8	0	78.3	384	5
—	—	43 ◆	400	3.6	7.3	5.4	0	82	393	3.6
—	—	7	766.7	7	0.8	0.2	0	82	370	3
—	—	29	710	10	0	0	0	81	387	3

[8] 樣本的標籤資料或根據標籤資料而換算得出的數據。

[9] 營養資料標籤制度指定須標示的營養成分(1+7)，即能量+蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉。

[10] 在指定須標示的營養成分以外，生產商自行標示的營養成分；或由於生產商標示了總碳水化合物含量而必須同時標示的膳食纖維含量。

[11] 以每100克食物計，◆：糖或膳食纖維含量在是次研究的食物類別中最高；◇：糖或膳食纖維含量在是次研究的食物類別中最低。

[12] 紅色：糖含量屬於高，即每100克食物含超過15克糖。

[13] 紅色：鈉含量屬於高，即每100克食物含超過600毫克鈉。

[14] 為可獲得的碳水化合物(available carbohydrates)，可獲得的碳水化合物含量 = 總碳水化合物(total carbohydrates)含量 - 膳食纖維(dietary fibre)含量。

[15] 能量單位換算：1千卡(kilocalorie, kcal) = 4.2千焦(kilojoule, kJ) = 1大卡(Calorie, Cal)。

[16] 綠色：膳食纖維含量屬於高，即達到營養資料標籤制度有關作出「高膳食纖維」聲稱的水平(每100克食物含不少於6克膳食纖維)。



每人每日的糖攝入上限和 膳食纖維目標攝入量*

糖	[1]	少於50克 (約10粒方糖)
膳食纖維	[2]	25克

註 * 以一個每日攝入2,000千卡能量的人計算。

[1] 根據世衛和糧農組織的建議。

[2] 根據中國營養學會的資料。

示的糖含量為每100克4.4克，符合營養資料標籤制度有關作出「低糖」聲稱(每100克不超過5克糖)的規定。

表二：熱食麥片的營養標籤檢視結果

樣本編號 [1]	樣本名稱 [2]	淨重 [3]	食用期限 (日/月/年) [3]	有關膳食纖維或糖的聲稱 [4]
				樣本標示字句 [5]
燕麥片/燕麥飲品				
22	慈康農圃有機即溶燕麥片(大片裝) ORGANIC GARDEN Organic Instant Rolled Oat (Jumbo)	500克	19/08/2011	含豐富膳食纖維 Rich in dietary Fibre
23	桂格即食燕麥片 QUAKER Instant oatmeal	200克	19/08/2011	"...含有豐富的膳食纖維..." "...rich in dietary fiber..."
24	佳之選即食燕麥片 SeLect Instant Oats	500克	19/08/2011	—
25	Arrowhead Mills Instant Oatmeal Original Plain Hot Cereal	28克x10包	19/07/2011	Good Source of Fiber
26	理想即冲燕麥片 IDEAL FOOD Instant Oatmeal	750克	25/01/2011	富含膳食纖維
27	首選牌即食麥片 FIRST CHOICE Instant Oats	1 千克	23/11/2011	—
28	特惠牌即食麥片 No Frills Instant Oats	1 千克	03/08/2011	含高食物纖維 HIGH IN DIETARY FIBRE
29	大排檔即冲全穀豆漿燕麥早餐 Dai Pai Dong Instant Soya Cereal 	38克 x 6包	31/07/2011	豐富膳食纖維 Rich in Dietary Fibre
30	桂格即冲燕麥飲品原味 QUAKER Instant Oats Drink Original 	30克 x 5包	04/12/2010	"...含有豐富膳食纖維..." "...rich in dietary fiber..."
31	NATURE'S PATH Organic Instant Hot Oatmeal Optimum	40克 x 8包	20/08/2010	—
32	桂格即冲燕麥片原味 QUAKER Instant Oatmeal Original	42克 x 5包	27/10/2010	"...含有膳食纖維..." "...contains dietary fiber..."
小麥飲品				
33	貓頭鷹即溶2合1 高鈣營養麥片 OWL 2 in 1 High Calcium Nutritious Cereal 	20克x10包	23/11/2011	含膳食纖維 SOURCE OF DIETARY FIBRE
34	安燕家3合1即溶麥片 Charisma 3-in-1 Instant Nutritious Cereal 	30克x10包	14/07/2011	—
35	佳之選即溶營養麥片原味 SeLect Nutritious Instant Cereal Original Flavour 	30克x10包	06/03/2012	—
36	好立克即溶營養麥片飲品 Horlicks Instant Cereal Drink 	32克 x 8包	06/01/2011	—
37	好立克營與美營養麥芽飲品+麥片 Horlicks Nutri-Fit Malted Food Drink Added Cereal 	32克 x 8包	29/03/2011	—
38	雀巢麥片小麥牛奶配方 Nestlé nesvita Cereal Drink Wheat · Milk Formula 	32克 x 8包	01/07/2011	—



[1] 各食物類別的樣本分別按每100克食物內糖含量多寡排次，含量越低排次越高(排次相同的樣本，則按樣本英文名稱順序排列)。

[2] ：根據產品的描述或建議的食用方法，此等為飲品。

[3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] 參閱表一的 [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]

[11] 以每100克食物計（未經沖調的麥片或沖劑計算），◆：糖或膳食纖維含量是在是次研究的食物類別中最高；◇：糖或膳食纖維含量是在是次研究的食物類別中最低。

近七成樣本膳食纖維含量高

膳食纖維對健康有正面影響，多吃對身體有益。

以每100克食物計，樣本的膳食纖維含量由1.9克至14.5克。

當中最高的是「NATURE'S PATH Organic Optimum Cranberry Ginger」(#9)，每100克含14.5克膳食纖維。進食該樣本包裝上建議的一食用分量(55克)，便攝取約8克膳食纖維，約等於每日膳食纖維目標攝入量(25克)的三分之一。

21個樣本中，20個的膳食纖維含量每100克不少於3克，達到營養資料標籤制度

燕麥片/燕麥飲品



相等的 營養聲稱 [6]	是否 符合規定 [7]	指定須標示的營養成分 (1+7) (以每100克食物計) [8] [9]								額外標示的營養成分 (以每100克食物計) [8] [10]
		糖 (克) [11] [12]	鈉 (毫克)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	碳水化合物 (克) [13]	能量 (千卡) [14]	膳食纖維 (克) [11] [15]
高膳食纖維	✓	0 ◇	2	16.9	6.9	1.2	0	55.7	389	10.6
高膳食纖維	✓	0 ◇	3.7	15.2	8.6	1.7	0	62.9	367	10
—	—	0.9	0	11.9	9.9	2	0	58.6	371	9.4
高膳食纖維	✓	1	6	14.2	6.5	1.1	0	59.3	393	8.6
高膳食纖維	✓	1.1	12	12	10	1.1	0	58.8	374	7.2
—	—	3	56	14.4	8.9	2.6	沒有提供	52.4	418	17.8
高膳食纖維	✓	3	0.1	11.4	11.2	2.5	沒有提供	41	390	24.4 ◆
高膳食纖維	✓	10	266	10	6	1	0	62.5	395	7.5
高膳食纖維	✓	20.6	330	10.1	9	6.9	0.2	63.4	334	14.7
—	—	23	291	12.5	7.1	1.1	0	65	375	7.5
含膳食纖維	✓	29.3 ◆	400	10.3	5.5	1.1	0.1	70	370	5.6 ◇
含膳食纖維	✓	9.4 ◇	380	7.2	15.1	14.7	0	61.1	409	5.7 ◆
—	—	30	18.6	4.73	9.24	2.4	1.1	80.6	425	0 ◇
—	—	37.4	300	5.3	7.8	1.7	0	81.3	417	2.3
—	—	39.2	400	11.1	3.1	1.7	0	73	384	2.1
—	—	39.2	400	11.1	3.1	1.7	0	73	384	沒有提供
—	—	50 ◆	450	12.5	9.4	5.5	0.3	68.8	410	2.5

[12] 食物安全中心釐定食物是否屬於高糖時是以食物進食時的狀態計，由於熱食麥片須經沖調後才食用，而沖調得出的每100克食物的營養成分會受沖調用的水量多寡影響，故內文提到的準則不適用於熱食麥片。

[13] [14] 參閱表一的 [14] [15]

[15] 綠色：膳食纖維含量達到營養資料標籤制度有關作出「高膳食纖維」聲稱的水平（每100克食物含不少於6克膳食纖維，以產品出售時的狀態計）。

燕麥片含可溶性纖維，有助心臟健康，但原來有些產品的糖含量都不少，吃得多容易發胖，很矛盾呢。



所以要小心選擇，細看營養標籤，揀些糖含量較低的產品。



小麥飲品



冷食穀類早餐與熱食麥片對對碰

	冷食穀類早餐	熱食麥片
主要配料	穀類(如玉米、燕麥、小麥、米等)，大多數產品會加入其他配料以增加甜味，最常用的是糖，也有些會採用濃縮果汁、蜜糖或乾果。加入果仁會增加整體的脂肪含量。	市面主要分燕麥和小麥兩類產品，有些是純麥片，也有些會加入其他配料。 「二合一」產品一般會加入奶粉或植脂奶粉，而「三合一」產品一般更會加入糖。
食用方法	一般配合牛奶或豆奶食用，毋須烹煮或沖調。 要注意的是計算每餐攝入的營養成分時，除了產品本身外，還要計算配合食用的牛奶或豆奶的營養成分。	一般需加入熱水或沸水沖調後才食用。有些人在食用純燕麥片時會加入奶或糖等配料。 消費者可按包裝上的指示沖調，或按個人喜好增減水分，調校熱食麥片的稀稠度。 要計算每餐攝入的營養成分時，也應注意加入的奶或糖。

下作出「含膳食纖維」聲稱(每100克不少於3克膳食纖維)的水平;當中14個更含6克或以上,達到聲稱「高膳食纖維」的水平,反映一般冷食穀類早餐的膳食纖維含量顯著。樣本中只有4個和8個分別在包裝上附有類近「含膳食纖維」和「高膳食纖維」的聲稱,這些樣本的聲稱都符合規定。而「首選牌香甜玉米片營養穀物早餐」(#13)則每100克只含1.9克的膳食纖維。

(二)熱食麥片檢視結果 部分樣本糖含量偏高

以每100克未經沖調的麥片或沖劑計算,17款樣本的糖含量由0克至50克。檢視結果詳見表二。

由於食物安全中心釐定食物是否屬於高糖時,是以食物進食時的狀態計,而熱食麥片須經沖調才食用,沖調後得出的每100

克食物的營養成分會受沖調用的水量多寡影響,故上文提到的準則不適用於熱食麥片。

然而,換個角度,若以攝入的糖分計:燕麥片/燕麥飲品中糖含量最高的是「桂格即沖燕麥片原味」(#32),每100克含29.3克糖,食用以一小包(42克)調製的燕麥片,便攝入12.3克糖,約為每日攝入上限的25%;而小麥飲品中糖含量最高的是「雀巢麥片小麥牛奶配方」(#38),每100克含50克糖,飲用以一小包沖劑(32克)調製的飲品,便攝入16克糖,為攝入上限的32%。

燕麥飲品的膳食纖維較小麥飲品多

以每100克未經沖調的麥片或沖劑計算,樣本的膳食纖維含量如下:

燕麥片/燕麥飲品(11個):由5.6克至24.4克

小麥飲品(6個):由0克至5.7克(1個

「營人之家」健康之道



想攝取更多膳食纖維,可多吃全穀食品,如全穀穀類早餐、燕麥片等。



選購時,可以閱讀營養標籤,比較不同產品的營養成分,挑選較低糖的產品。



那些含較高糖的穀類早餐、麥片,間中才吃好了。



有時間準備的話,可考慮選擇純燕麥片產品,加上低脂奶、適量的乾果或果仁作配料,便是一碗「低糖、低鈉、低脂、高纖」的麥皮。

樣本沒標示含量)

燕麥片/燕麥飲品樣本的膳食纖維含量普遍較小麥飲品樣本為多。

廠商意見

「NATURE'S PATH Organic Pumpkin FlaxPlus Granola」(#6)的代理商表示,該產品的新批次鈉含量為每100克82毫克。

「首選牌香甜玉米片營養穀物早餐」(#13)、「首選牌即食麥片」(#27)、「特惠牌即食麥片」(#28)的經銷商表示,更新標籤程序下,產品的新包裝或貼紙符合2010年7月1日實施的新營養標籤法例。

「貓頭鷹即溶2合1高鈣營養麥片」(#33)的代理商表示,產品包裝上「含1.7%總脂肪」的字句已除去。

「好立克營與美營養麥芽飲品+麥片」(#37)的生產商表示,有關產品將被近期推出市面的「高纖好立克營與美即溶營養麥片飲品」取代,新產品的營養素資料如下(每100克沖劑計):能量(384千卡)、蛋白質(9.5克)、總脂肪(2.6克)、反式脂肪(0克)、可獲得的碳水化合物(58.2克)、糖(28.4克)、鈉(400毫克)、膳食纖維(18.9克)。

想瞭解更多有關營養標籤的資料,可瀏覽食物安全中心的網頁:
www.nutritionlabel.gov.hk

營養資料標籤制度
已於7月1日生效!

