

## 較低脂薯片是健康之選嗎？

較低脂的薯片不一定是健康的選擇！

要判斷食品是否屬於較健康的選擇，我們先要知道食品中的脂肪、糖及鈉質(即鹽分)的成份是否過高。我們可參考以下食物安全中心的建議：

如何選擇較健康的食物			
查看營養標籤上脂肪、糖及鈉(或鹽)的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。			
	什麼是高？ (少選)	什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克	3 克	1.5 克
糖	15 克	5 克	
鈉	600 毫克	120 毫克	

食物安全中心所製作的購物咭

以 ABC 牌的薯片為例(見下表)，較低脂薯片的脂肪含量(每 100 克含 23.9 克脂肪)雖比同牌子的一般薯片低 25%，但仍屬高脂肪的食品；此外，較低脂薯片所含的鈉質(鹽分)和一般薯片一樣(每 100 克含 607 毫克的鈉質)，屬高鈉的食品。比較 ABC 牌的較低脂和一般薯片的營養成分：

營養成分	較低脂 ABC 牌薯片	一般 ABC 牌薯片
	每 100 克	每 100 克
熱量	339 千卡 <sup>1</sup>	536 千卡 <sup>1</sup>
總脂肪 <sup>2</sup>	23.9 克	32.1 克
鈉	607 毫克	607 毫克

<sup>1</sup> 1 千卡 = 1000 卡路里 = 4.2 千焦

<sup>2</sup> 4.5 克脂肪相等於 1 茶匙食油分

因此，選擇食物，不能單靠營養聲稱，還要仔細看看營養標籤，以免被誤導而不自知。

想知道更多有關……

- ✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 <http://www.cheu.gov.hk>
- ✧ 營養標籤的資料，請參閱食環署專題網頁 <http://www.nutritionlabel.gov.hk/>
- ✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 <http://www.healthatwork.gov.hk>