100%純天然食品就是健康食品？

100%純天然食品泛指無添加、不含人工色素和防腐劑的食品，售價普遍比一般的食品高。然而，天然食品的聲稱其實並沒有受到明確的規例所監管；根據食物安全中心的指引，只要沒有指明任何一種營養素，「100%純天然食品」不會視作營養聲稱。[1] 這類聲稱的定義空泛，相關的食物標籤也沒有實質意義。

儘管製作純天然食品的大原則是不用食物添加劑和減少加工過程，但也不代表這類食物一定是健康的：

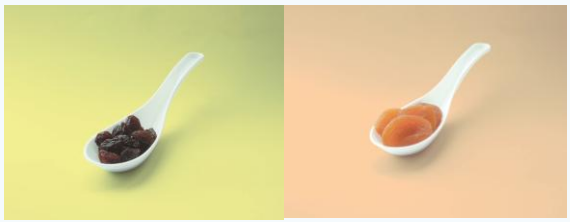
- 100%純正椰子油

近年非常流行的「100%純正椰子油」常標榜有防治疾病、改善消化吸收和保健的作用。然而，這些功效還未有臨床科學證據的支持。相反，椰子油的飽和脂肪佔總脂肪含量的 87%，因此世界衞生組織建議市民控制椰子油的攝取量，以免過量攝取飽和脂肪，增加患上心血管疾病的風險。[2]

100 克椰子油的營養成分：[3]

熱量	862 千卡
總脂肪	100 克
❄ 飽和脂肪	87 克
❄ 單元性不飽和脂肪	5.8 克
❄ 多元性不飽和脂肪	1.8 克

- 100% 純天然果乾



果乾，例如提子乾、紅莓乾、杏脯乾等，含豐富的膳食纖維。然而，它們本身的天然果糖都在脱水過程中濃縮了，變成高糖分食品。100 克的提子乾有超過一半都是糖，過量進食或會令我們攝取過量的糖分和熱量，增加體重。因此，進食果乾應注意分量，切忌因水果是健康的食物而毫無節制地進食。1 份水果相等於 1 湯匙的提子乾或 3 塊杏脯乾。

100 克提子乾的營養成分：[3]

熱量	299 千卡
糖分	60 克
膳食纖維	3.7 克
水分	15.4 克

總括而言，售價普遍較高的 100%純天然食品並不一定是健康的選擇。做個精明的消費者，選購食品時應閱讀食品標籤，了解食物本身的營養價值，然後作出健康的選擇。

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

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk

[1] 食物安全中心

[2] 世界衞生組織: Avoiding Heart Attacks and Strokes: Don't be a Victim-Protect Yourself。日內瓦：世衞，2005 年。

[3] 美國農業部轄下的營養素資料實驗室