

# 第二課:食物偵探

光鹽社

Cancer Prevention Research Institute of Texas 提供資金

# 本課目標

- 學習閱讀食品標籤
- 學習閱讀包裝上誘人的名詞
- 學習識別營養成分的技巧



# 考您的知识

以下哪一项食物是全谷类？

- a. 白米粉
- b. 饺子皮
- c. 糙米饭
- d. 煎饼

# 考您的知识

1/2 杯的食物是大约：

- a. 1 个拳头
- b. 1 只拇指
- c. 1 个手掌

# MyPlate 组件 (6) : 限制糖粉、脂肪、高盐食物

限制



- 注意钠（食盐），饱和脂肪，及添加糖的含量。
- 使用营养成分标签和成分表来辨别。

每日该限制：

- 钠： <2300 毫克
- 饱和脂肪： <20克
- 添加糖： <45克

# 每日推荐

- 美国心脏协会推荐每日不超过2300毫克钠。
- 最理想是限制1500毫克钠。
  - 有高血压、心脏病、肾病急性高者更要警惕



**1/4 茶匙 = 575 毫克**  
**1/2 茶匙 = 1150 毫克**  
**3/4 茶匙 = 1750 毫克**  
**1 茶匙 = 2300 毫克**

# 盐的形式

- 盐 Salt
- 犹太盐 Kosher Salt
- 喜马拉雅玫瑰盐 Himalayan Salt
- 岩盐 Rock Salt
- 海盐 Sea Salt
- 苯甲酸钠 Sodium benzoate
- 亚硝酸盐 亚硝酸钠 Sodium nitrite
- 味精 Monosodium glutamate
- 二钠 Disodium...
- 三钠 Trisodium...



# 最普通的高钠食物



加工包装食品



快餐食物

熟食肉

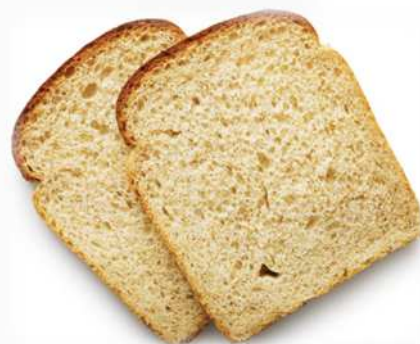


罐头食物





# 不太明显的高钠食品



# 考您的知识

- 猜一猜以下的调味品1 汤匙含多少钠？



# 其他提示

- 找“無鹽”或“低鹽”的調味料
  - “無鹽” (No Salt) 標籤是代表每份少於5毫克鈉
  - “低鹽” (Low Salt) 的標籤是代表每份少於140毫克鈉



# 低鹽醬油的例子

1大湯匙=575毫克鈉



1大湯匙=506毫克鈉



1大湯匙=490毫克鈉



# 無添加鹽的調味料例子



# 考您的知识

美国心脏协会推荐每日所饮食的钠量要少过：

- a. 500毫克
- b. 2300毫克
- c. 3000毫克

# 考您的知识

美国心脏协会推荐每日所饮食的糖量要少过：

- a. 100克
- b. 75克
- c. 45克

# 糖的形式

- 高果糖玉米糖漿 high-fructose corn syrup
- 玉米糖漿 corn syrup
- 玉米糖漿固體 corn syrup solids
- 龍舌蘭花蜜 Agave nectar
- 大麥麥芽糖漿 barley malt syrup
- 脫水甘蔗汁 dehydrated cane juice
- 葡萄糖 dextrose
- 褐色糖漿 brown sugar syrup
- 蜂蜜 honey
- 甜菜糖 beet sugar
- 巴巴多斯糖 barbados sugar
- 椰子糖 coconut sugar
- 葡聚糖 dextran
- 糖蜜糖漿 molasses syrup
- 黑砂糖 muscovado sugar
- 米糠糖漿 rice bran syrup
- 高粱糖漿 sorghum syrup
- 木薯糖漿 tapioca syrup
- 棗糖 date syrup





# 隱藏的糖粉来源



# 考您的知识

以下的脂肪，请选择最健康饮食的油：

- a. 椰子油
- b. 奶油
- c. 菜籽油
- d. 橄榄油

# 选择好脂肪

- 最佳烹调油选择：
  - 油菜籽油(canola)
  - 橄欖油 (olive)
  - 紅花子油 (safflower)
  - 葵花籽油(sunflower)
  - 粟米油 (corn)
- 每日应限用4-6 茶匙



**1 茶匙  
(teaspoon) = 5g 脂肪**

# 应限制的脂肪

- 饱和脂肪

## Saturated fats

Saturated fats are found in animal products such as butter, cheese, whole milk, ice cream, cream, and fatty meats, and oils such as coconut, palm, and palm kernel oil.



- 反式脂肪

## Trans-fatty acids

Trans-fatty acids are found in fried foods, commercial baked goods, processed foods and margarine.



# 隐藏的脂肪来源



# 閱讀食品標籤

- 美國食品藥物管理局 (FDA) 有維持我們的食品安全的職責。
- FDA 管制食物是如何加工，包裝和標記的。
- 在美國通常你購買的大部分食品都有食品標籤。
  - 食品標籤可以幫助比較和選擇
  - 也可以在網上找到食品的營養成分標籤

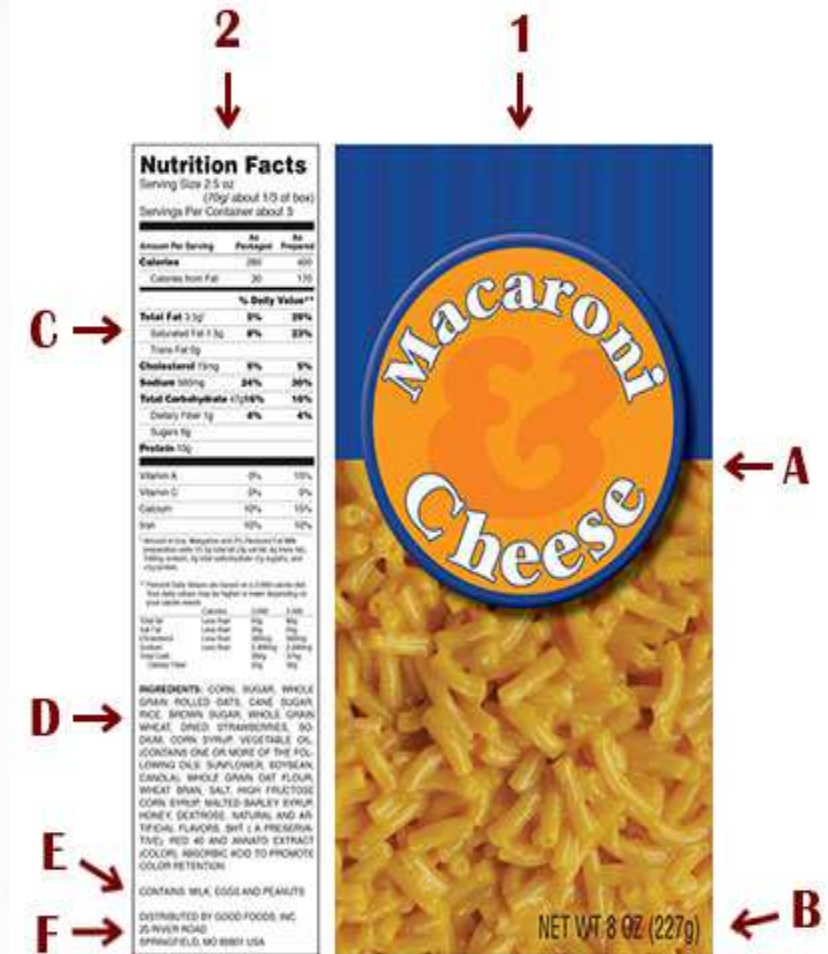
# 閱讀食品標籤

## 1. 包裝/前面

- A. “身份证明” 或食品的名字
- B. 包裝中包含的產品的淨含量或數量

## 2. 信息面/背面

- C. 營養標籤
- D. 成分列表
- E. 製造商、包裝商或分銷商的名字及地址
- F. 過敏源的信息



# 閱讀包裝

不要被包裝上的聲明誘惑了  
包裝是用來引誘消費者購買產品的  
然而大部分包裝都非常具有誤導性  
最好的方法可能是完全忽略包裝上的聲明





# 其他提示

- 購買水果罐頭時，找“包裝在100%果汁內”
- 記得找反式脂肪 (Trans fat) 是0克 (g) 的食品

这两个营养标签有什么区别？请圈出！

## Original Label

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 2/3 cup (55g)			
Servings Per Container About 8			
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 72		
		<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g			<b>12%</b>
Saturated Fat 1g			<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg			<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g			<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g			<b>16%</b>
Sugars 1g			
<b>Protein</b> 3g			
Vitamin A			10%
Vitamin C			8%
Calcium			20%
Iron			45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

## New Label

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

# 閱讀成分表

**ALLERGENS:** Wheat, Gluten

**INGREDIENTS:** Lucky Charms (Oats, (Whole Grain Oats, Flour), Marshmallows (Sugar, Modified Corn Starch, Corn Syrup, Dextrose, Gelatin, Calcium Carbonate, Yellow 5 & 6, Blue 1, Red 40), Artificial Flavor, Sugar, Corn Syrup, Corn Starch, Salt, Calcium Carbonate, Artificial Color, Trisodium Phosphate, Zinc And Iron (Mineral Nutrients), Vitamin C (Sodium Ascorbic), A "B" Vitamin (Niacinamide), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B1, Thiamin Mononitrate), Vitamin A, (Palmitate), A B Vitamin (Folic Acid) Vitamin B12, Vitamin D, Vitamin E (Mixed Tocopherols) Added To Preserve Freshness.)

# 閱讀成分表

**ALLERGENS:** Wheat, Gluten

**INGREDIENTS:** Lucky Charms (Oats, Whole Grain Oats, Flour), Marshmallows (Sugar, Modified Corn Starch, Corn Syrup, Dextrose, Gelatin, Calcium Carbonate, Yellow 5 & 6, Blue 1, Red 40), Artificial Flavor, Sugar, Corn Syrup, Corn Starch, Salt, Calcium Carbonate, Artificial Color, Trisodium Phosphate, Zinc And Iron (Mineral Nutrients), Vitamin C (Sodium Ascorbic), A "B" Vitamin (Niacinamide), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B1, Thiamin Mononitrate), Vitamin A, (Palmitate), A B Vitamin (Folic Acid) Vitamin B12, Vitamin D, Vitamin E (Mixed Tocopherols) Added To Preserve Freshness.)

# 其他提示

虽然食物标签上显明‘无反式脂肪’ (Trans Fat-Free), 若含‘partially hydrogenated’的脂肪, 就代表食物还是含有少数的反式脂肪。



Nutrition Facts		Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Serv. Size 4 cookies (32g) Servings 9 Calories 150 Calories from fat 60	Total Fat	7g	11%	Total Carb.	20g 7%
	Sat. Fat	4.5g	23%	Dietary Fiber	1g 4%
	Trans Fat	0g		Sugars	10g
	Cholest.	0mg	0%	Protein	2g
	Sodium	115mg	5%		
	Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%				
<b>INGREDIENTS:</b> Enriched flour, riboflavin, sugar, partially hydrogenated vegetable oil, cocoa, cornstarch, hydrogenated oils, soy lecithin, salt, caramel color, artificial flavors.					

# 閱讀成分表

- 防腐劑是用來防止細菌的生長和防止食物腐爛

防腐劑	作用
抗壞血酸 (Ascorbic Acid)	維生素C
阿斯巴甜 (Aspartame)	人工甜味劑
牛磺酸 (Taurine)	維持水與電解質平衡
乳鏈菌肽 (Nisin)	抗細菌
山梨酸鉀 (Potassium sorbate)*	防止霉菌
亞硫酸鹽/硫 (Sulfites/Sulfur)	防止變褐化
苯甲酸鈉 (Sodium benzoate)	停止發酵過程
亞硝酸鹽 (Nitrite)* i.e. Sodium Nitrite	防腐劑
BHA/ BHT (丁基羥基茴香醚與丁基化羥基甲苯)	保存的脂肪和油變質

# 最後的提示

- 當你購買食品時或當你決定一個特定的菜單項目時，一定要仔細考慮——當個食物偵探。選擇你能看懂的天然成分。





**谢谢大家!**