

閱讀食物標籤中的鈉（鹽）成份

大部分的包裝食品，均附有「營養含量」（Nutrition Facts）說明。每日建議攝取量百分比（Percent Daily Value，簡寫“%DV”）可以讓您知道食品給您的營養價值是多是少。鈉的%DV 是基於建議每天的鈉吸收量 2400 毫克計算。選擇鈉的%DV 為5% 或更低的食物。我們以下列標籤為例，您能否找出鈉的%DV？這食物產品只含少量鈉達4% DV。鈉%DV 較高的食物，表示含有較多鈉。此外，這營養標籤亦可讓您知道每份食物所含的準確鈉量（以毫克（mg）為單位）。

營養含量	
每 3/4 杯（175克）	
份量	每日攝取量百分比
卡路里170	
脂肪10克	15%
飽和6克 + 反式 1克	35%
膽固醇30毫克	
鈉100毫克	4%
碳水化合物13克	4%
纖維 0克	0%
糖 6克	
蛋白質 7克	
維他命A 10%	維他命 C 2%
鈣質25%	鐵質0%

Ch: Reading Food Labels for Sodium (Salt)

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

有些包裝食物附帶標籤聲明。了解標籤聲明，可助您作健康飲食選擇。以下列表，可助您理解製造商的聲明內容。

標籤內容	有何含意
不含鈉或鹽—"salt-free" (不含鹽份)、"without salt" (沒有鹽)、"contains no sodium" (不含鈉)	每份食物含有的鈉或鹽少於5 毫克
低鈉或低鹽—"low sodium" (低鈉)、"low source of sodium or salt" (低鈉或低鹽來源)、"contains only (number) mg of salt per serving" (每份只含 (數量) 毫克鹽)；"contains less than (number) mg of salt per serving" (每份所含鹽量低於 (數量) 毫克)	每份所含鈉量低於140 毫克；如果是已包裝好肉類，每100 克所含的鈉量少於140 毫克
減低鈉或鹽份量—"lower in sodium or salt" (鈉或鹽份量較低)；"sodium-reduced" (減低鈉量)；"less salt" (減少鹽量)；"reduced in salt" (減低鹽量)	含鈉量是一般同類食品所含的25% 或更低
不添加鈉或鹽—"without added sodium" (沒有添加鈉)；"no added salt" (沒有添加鹽)；"unsalted" (沒有加鹽)	不含添加鹽，或其他含鈉成份
略加鹽—"salted lightly" (略帶鹽)	含鈉量是一般同類食品所含的50% 或更低
(供戒鹽餐飲用) "For use in a sodium-restricted diet" 或類似標籤	以下其中一項： 「不含鈉或鹽」； 「低鈉或低鹽」； 「減低鈉或鹽份量」或 「減少鈉或鹽份量」
鈉 (鹽) 份量一欄標明 "For special dietary use" (為特別餐飲而設)	以下其中一項： 「不含鈉或鹽」； 「低鈉或低鹽」

Ch: Reading Food Labels for Sodium (Salt)

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。



其他資訊來源

HealthLink BC（卑詩健康結連） www.healthlinkbc.ca/kbaltindex.asp。醫學上認許的健康資訊。

Dietitian Services（營養師服務）提供的HealthLink BC（卑詩健康結連）簡訊可致函索取：

- 低鈉（鹽）（資料套）
- 低鈉（鹽）煮食法
- 外出用餐的低鈉（鹽）選擇
- 高血壓（資料套）

Canadian Diabetes Association（加拿大糖尿病協會）、Dietitians of Canada（加拿大營養師）。Healthy Eating is in Store for You—Nutrition Labelling Fact Sheets（健康飲食式式齊備—營養標籤簡訊）
http://www.healthyeatingisinstore.ca/pdf/ENG_BW_FactSheet.pdf

Health Canada（加拿大衛生部）。有關營養標籤的常見問題。 http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/te_quest-eng.php#a14.

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。

資訊分發組織：

HealthLink BC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/dietitian> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。