

認識食品營養標示表

陳秋錦護理師

營養標示	
每 100 公克 (或每 100 毫升)	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
飽和脂肪	公克
反式脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克
宣稱之營養素含量	
其他營養素含量	

市售包裝食品對熱量、蛋白質、脂肪（飽和脂肪、反式脂肪）、碳水化合物及鈉成分有強制營養標示規定。選購時除檢視有效日期外，應比較「營養標示表」為自己的飲食健康把關。

青少年每天所需營養成分(*表示營養成分愈低對健康愈好)

營養成分	男生	女生	作用
熱量 (卡)	$1900 + 200 \times (\text{年齡} - 10)$	$1900 + 100 \times (\text{年齡} - 10)$	器官及活動所需能量 攝取 > 消耗 → 增加體重
	熱量 = 碳水化合物 × 4 + 蛋白質 × 4 + 脂肪 × 9		
蛋白質 (克)	1/公斤	0.8/公斤	生長發育與修補細胞 過多會轉成脂肪
*脂肪 (克)	< 總熱量的 30%		保護內臟與促進脂溶性 營養素吸收 過多會肥胖
*飽和脂肪 (克)	< 18		膽固醇的主要成分 過多會膽固醇升高
*反式脂肪 (克)	< 總熱量的 1%		增加壞膽固醇 過多會血脂沉積
碳水化合物 (克)	總熱量的 45 ~ 65%，不可少於 130		神經能量與維持血糖 過多會轉成脂肪
*鈉 (毫克)	< 2400		體液平衡與神經傳導 過多會血壓高與鈣流失