

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001—健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

第三課

長者飲食全賴您



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

一餐飯餸， 你認為怎樣才叫有營養？

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

長者飲食全賴您

第三課

如何閱讀及應用營養標籤

內容

- 一. 何謂營養標籤
- 二. 認識基本營養素
- 三. 營養標籤練習

營養標籤與
長者有關嗎？

為什麼你要學食
物營養標籤？

長者/照顧者學習營養標籤的重要性

- 年齡增長，身體機能逐漸退化影響進食，甚至影響身體營養狀況
- 患上慢性疾病的長者如糖尿病、高血壓、心血管病，應如何控制餐飲？
- 長者可能較常遇到的其他問題，如
 - 骨質疏鬆症
 - 便秘又應怎樣配搭日常飲食？

營養成分組合 / 配料表

成份：水、大豆、糖、燕麥、麥精、磷酸三鈣、穩定劑 (460及466)、鹽、酸度調節劑 (500)、調味劑、維他命 (菸酰胺、泛酸鈣、A、B12、B2、B6、B1 及 D)。每236毫升含 ≥ 400 毫克鈣。含 $\leq 1.5\%$ 脂肪及 $\leq 5\%$ 糖。含有大豆及麩質的穀類。

INGREDIENTS : Water, Whole Soya Bean, Sugar, Oat Extract, Malt Extract, Tricalcium Phosphate, Stabilizers (460 and 466), Salt, Acidity Regulator (500), Flavouring, Vitamins (Nicotinamide, Calcium-D-Pantothenate, A, B12, B2, B6, B1 and D). One pack (236mL) contains ≥ 400 mg Calcium. Contains $\leq 1.5\%$ Fat & $\leq 5\%$ Sugar. Contains Soya Beans & Cereals containing Gluten.



食物標籤的用處

- ✓ 可知道自己吃了什麼營養素，並配合個人需要
- ✓ 辨別營養聲稱，例如: 低糖 / 低脂
- ✓ 比較不同食物的營養成分，從而作出健康的選擇
- ✓ 對於需要進食特別膳食的人士(如糖尿病患者/高血壓病患者)，食物標籤上的營養資料有助他們選擇適合的食物，從而控制病情

營養資料標籤制度

根據現時衛生署定下的營養資料標籤制度，所有預先包裝的食物在其食物標籤上須列出『1+7』指定營養素。

營養標籤 / 成份表

Supplement Facts		營養標示	
Serving Size: 1 sachet (14.8 mL)		每一份量：1小條(14.8毫升)	
Servings Per Package: 10		本包裝含10份	
		Amount Per Serving	% Daily Value**
		每份	每份提供每日營養素攝取量基準值**之百分比
Calories	熱量	52 大卡	3%
Protein	蛋白質	0 公克	2%
Fat	脂肪	0 公克	0%
Saturated Fat	飽和脂肪	0 公克	0%
Trans Fat	反式脂肪	0 公克	
Total Carbohydrate	總碳水化合物	13公克	4%
Sugars	糖	13公克	
Sodium	鈉	0 毫克	0%
Cholesterol	膽固醇	0 毫克	0%
Calcium	鈣	220毫克	28%
Calcium Lactate	乳酸鈣	88毫克	
Calcium Gluconate	葡萄糖酸鈣	132毫克	
Magnesium	鎂	16毫克	
Vitamin D-3	維他命D3	2.5微克	

**每日營養素攝取量之基準值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪55公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物320公克、鈉2400毫克、膽固醇300毫克、鈣800毫克。

營養標籤你要睇

第一部分

請用2分鐘寫下你對這個營養素的認識

- 這是什麼？
- 什麼食物有這個營養素？
- 這個營養素在身體有什麼用處？
- 建議吃多少？

基本營養素

1. 熱量 (Energy)

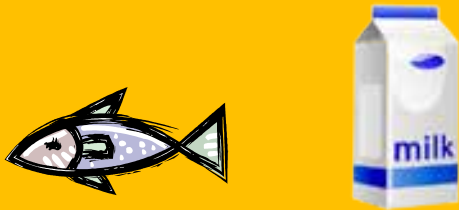
- 卡路里 (Kcal) / 千焦 (KJ)
- 1 千焦 (KJ) = 4.18 kcal
- 用來支持人體的活動
- 過量吸收會增加超重，肥胖的風險

提供熱量的營養素

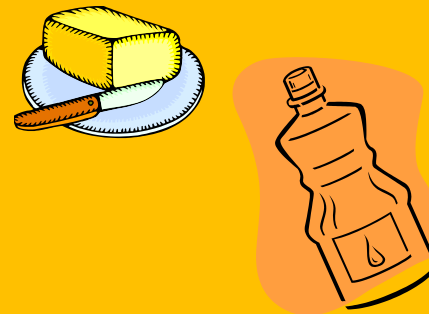
- 碳水化合物 1克= 4Kcal



- 蛋白質 1克= 4Kcal






- 脂肪 1克= 9Kcal



碳水化合物

- 熱量的主要來源
(1克= 4卡路里)
- 包括:澱粉質(穀物)食物
及糖(黃糖/蜜糖/沙糖等)
- 進食過量糖會令人攝取
過多熱量及導致蛀牙

纖維

- 是碳水化合物的其中一類
- 每天應攝取**25克**
- 食物來源: 水果，蔬菜，穀麥類
- 幫助維持正常腸道功能
-  便秘
-  膽固醇
-  大腸癌
- 有助穩定血糖

穀類	纖維份量	
白米飯1碗	1.4	
糙米飯1碗	3.5	
白粥1碗	0.6	
白麵飽1片	0.8	
全麥麵包1片	2.5	
麥皮(熟)1碗	2.7	

資料來源: 食物安全中心

水果	纖維份量	
蘋果(連皮) 1 個	3.7	
橙1個	3.0	
香蕉1 隻	2.7	
西梅5 粒	3.0	
果 汁 1杯(250毫升)	0 - 0.5	

蔬菜	纖維份量	
熟葉菜(白菜、芥蘭) 1碗	2.6	
熟西生菜1碗	1.2	
瓜類如茄瓜、苦瓜 (連皮和熟) 1碗	2.5	
豆筴類如白豆角、四季豆 (去皮和熟) 1碗	4.0 至 6.5	
根莖類如紅蘿蔔 (去皮和熟) 1碗	5.2	

資料來源: 食物安全中心

蛋白質

- 熱量(1克= 4卡路里)
的主要來源
- 用來維持人體生長
發育
- 修補身體細胞組織，
也提供熱量
- 肉類/海鮮/奶製品

隨著年紀增長，體內細胞組織開始變異

- 肌肉組織及新陳代謝會下不斷 ↓
- ↓ 肌肉 ↑ 脂肪比例

老年生理機能改變

生理機能	改變
心臟輸血量	30%
肺活量	40-50%
肌肉組織	25 – 30%
手握力	25 – 30%
柔韌度	20 – 30%
新陳代謝率	8 – 20%
腎功能	30 – 50%

蛋白質

- 當疾病 / 感染 / 創傷 / 皮膚潰爛
蛋白質需求 ↑



蛋白質體內
製造



蛋白質體內運用



脂肪



- 高熱量

1 克脂肪 = 9 卡路里

- 主要存在於食油、牛油、沙律醬、果仁
- 及隱藏在煎炸食品、月餅和雪糕等
- 進食過量會引致過重和心血管病

膽固醇 Cholesterol

- ~80% 身體自行製造膽固醇
- ~20% 從食物吸收
- 主要功用: 建造細胞膜和製造荷爾蒙
- 食物來源: 動物脂肪、內臟、蛋黃、魷魚、墨魚、豬油等
- 攝取過量會增加患心臟病的風險

膽固醇也有好壞之分？



好膽固醇

會把血液內的壞膽固醇送回肝臟分解



壞膽固醇

會不斷積聚在血管中,引起發炎,造成心血管梗塞



食物中有不同的脂肪酸，
你認識那幾個呢？

飽和脂肪

單元不飽和脂肪酸

多元不飽和脂肪酸

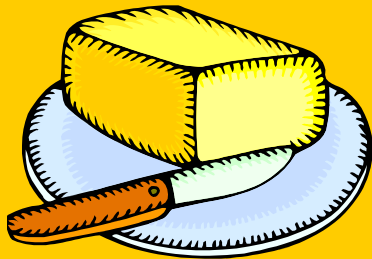
反式脂肪

認識脂肪酸 (Fatty acid)

- 飽和脂肪酸 (Saturated fatty acid)
 - 固體狀態
 -  壞膽固醇
 - 動物脂肪，全脂奶，牛油，椰油，棕櫚油
 - 每日應攝取 <20克
- 單元不飽和脂肪酸 (Mono-unsaturated fatty acid)
 - 液體狀態
 -  壞膽固醇， 好膽固醇
 - 橄欖油，芥花籽油，牛油果
- 多元不飽和脂肪酸 (Poly-unsaturated fatty acid)
 - 液體狀態
 -  壞膽固醇， 好膽固醇
 - 粟米油，豆油，魚油

反式脂肪 每日建議攝取 <2.2克

- 透過「氫化」過程，將氫加到植物油中的不飽和脂肪酸，使植物油變成像牛油般的固體狀的人造牛油
- 肉類，奶類皆含少量



降低好膽固醇
增加壞膽固醇

什麼食物含有反式脂肪？



各種食物中的反式脂肪

(每日<2.2克)

食物	份量	反式脂肪, 克
椰絲奶油包	1個(~90克)	1.4-1.8
牛角酥	1個(~130克)	0.9-1.0
蛋撻	1個(~70克)	0.2-0.5
葡撻	1個(~50克)	0.8
雞批	1個 (~180克)	0.4-0.8
蛋卷	每條	0.2-0.5

資料來源: 食物安全中心

http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_05.html

反式脂肪

- 氫化植物油
- 氫化菜油
- 半氫化油
- 固體菜油
- 酥油
- Shortening
- Hydrogenated Vegetable Oil
- Partially-hydrogenated Vegetable Oil

鈉質 (鹽)

- 主要來自鹽、豉油、醬汁、醃製、罐頭食物及飲品
- 會加快鈣質流失、增加患高血壓及腎病的風險
- 每日不多於2000毫克 (相等於1平茶匙鹽, 5克)

鈣質

- 促進骨骼和牙齒健康
- 奶類、芝士、乳酪、豆類和深綠色蔬菜
- 攝取不足夠鈣質可導致骨質密度偏低，年紀漸長後可導致骨質疏鬆症



本地粥粉麵飯所含的飽和脂肪

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	38.0	7.2	2900
星洲炒米	1100	51	9.8	2100
楊洲炒飯	1200	49	9.8	1900
炒貴刁	1200	46	9.3	2700
粟米肉粒飯	990	18	4.9	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	46	8.9	2300
生炒牛肉飯	1200	49	9.0	2000

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	22	3.7	2700
干燒伊麵	1300	72	10.0	2700
魚片湯米粉	390	5	1.2	2300
魚片湯粗麵	310	5	1.0	2900
雪菜肉絲湯米	350	7.1	1.4	1500
餐肉蛋即食麵	680	38	12	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	27	8.9	2200
豉油皇炒麵	680	21	3.1	2100
炒米粉	660	19	2.6	1600

每日攝取多少才算標準？



營養標籤你要睇

第二部分

~ VIDEO TIME ~

閱讀營養標籤

1

每次食用份量

食用份量一般以
100克 或 100毫升
作標示

營養標籤

Serving Size per 100g
食用份量 (100克)

Calories 250 卡路里 250

%DV*

Total Fat 12g	總脂肪 12克	18%
Saturated Fat 3g	飽和脂肪 3 克	15%
Cholesterol 30mg	膽固醇 30 毫克	10%
Sodium 470mg	鈉 470 毫克	20%
Total Carbohydrates 31g	碳水化合物 31 克	10%
Dietary Fiber 0g	纖維 0 克	0%
Sugar 5g	糖 5 克	
Protein 13g	蛋白質 13 克	

營養標籤

Serving per package: 5
每包所含食用份量: 5

Servings size per 50g (5 pieces)
每一食用份量: 50 克 (5塊)

250 Calories / 250 卡路里

%DV*

Total Fat 7g	總脂肪 7 克	9%
Saturated Fat 4g	飽和脂肪 4克	5%
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克	0%
Sodium 140mg	鈉 140 毫克	10%
Total Carbohydrates 25g	碳水化合物 25 克	10%
Dietary Fiber 1g	纖維 1 克	0%
Sugar 24g	糖 24 克	5%
Protein 2g	蛋白質 2 克	0%

食用份量或以
「每一食用份量」
作標示

2 使用營養標籤比較食物

營養標籤		
Serving Size per 100g 食用份量 (100克)		
514Calories / 514卡路里		
		%DV*
Total Carbohydrates 63g	碳水化合物 63 克	20%
Sugar 13g	糖 13 克	5%

營養標籤		
Serving Size per 100g 食用份量 (100克)		
330 Calories / 330 卡路里		
		%DV*
Total Carbohydrates 31g	碳水化合物 31 克	10%
Sugar 5g	糖 5 克	3%

如果食用份量是相同
便可直接比較營養成分

那種食物較低糖？

營養標籤

Serving Size per 50g
食用份量 (50克)

280 Calories / 280 卡路里

%DV*

Total Carbohydrates 63g 碳水化合物 38克 20%

Sugar 13g 糖 20克 10%

營養標籤

Serving Size per 100g
食用份量 (100克)

480 Calories / 480 卡路里

%DV*

Total Carbohydrates 31g 碳水化合物 57克 25%

Sugar 5g 糖 30克 10%

食用份量 $50\text{克} \times 2 = 100\text{克}$
糖 $20\text{克} \times 2 = 40\text{克}$

食用份量 = 100克
糖 = 30克

糖分較高



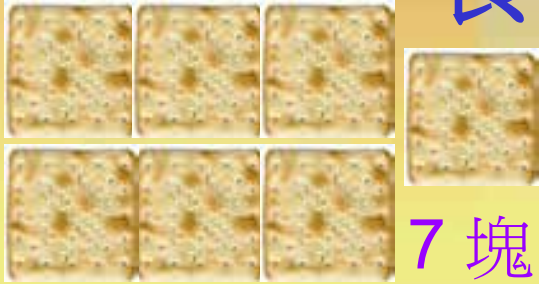
如食用份量不相同， 便不可直接作比較

餅乾1		
Serving per package: 4 每包所含食用份量: 4		
Servings size per 80g (7 pieces) 每一食用份量: 80 克 (7塊)		
%DV*		
Total Carbohydrate 50g	碳水化合物 50 克	8%
Sugar 5g	糖 5 克	10%
Dietary Fiber 3g	纖維 3 克	

餅乾2		
Serving per package: 5 每包所含食用份量: 5		
Servings size per 50g (5 pieces) 每一食用份量: 50 克 (5塊)		
%DV*		
Total Carbohydrate 42g	碳水化合物 42 克	7%
Sugar 38g	糖 38 克	76%
Dietary Fiber 1g	纖維 1 克	

做到份量相同，便可作比較!!!

食用份量要相同



7 塊 = 80克

如要食100克, 便要

$$\frac{100\text{克}}{80\text{克}} = 1.25$$

將份量 x 1.25倍數

營養標籤
碳水化合物 50 克 $50 \times 1.25 = 62.5\text{克}$
糖 5 克 $5 \times 1.25 = 6.25\text{克}$



5 塊 = 50克

如要食100克, 便要

$$\frac{100\text{克}}{50\text{克}} = 2$$

將份量 x 2倍數

營養標籤
碳水化合物 42 克 $42 \times 2 = 84\text{克}$
糖 38 克 $38 \times 2 = 76\text{克}$

3 營養素參考值百分比 %Daily Value

營養素參考值
是用來查看食物中營養素含量的多少

營養標籤	
Serving per package: 5 每包所含食用份量: 5	
Servings size per 50g (5 pieces) 每一食用份量: 50 克 (5塊)	
250 Calories / 250卡路里	
	%DV*
Total Fat 7g	總脂肪 7 克 9%
Saturated Fat 4g	飽和脂肪 4克 5%
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克 0%
Sodium 180mg	鈉 180 毫克 9%
Total Carbohydrates 25g	碳水化合物 25 克 10%
Dietary Fiber 1g	纖維 1 克 0%
Sugar 24g	糖 24 克 5%
Protein 2g	蛋白質 2 克 0%

舉例：

	每次食用份量 100克	營養素參考值百分比 % Daily value
鈉	180 毫克	9%

2000 毫克
(100%)

健康提示

總脂肪，飽和脂肪，鈉和糖 要選擇營養素參考值百分比比較低的

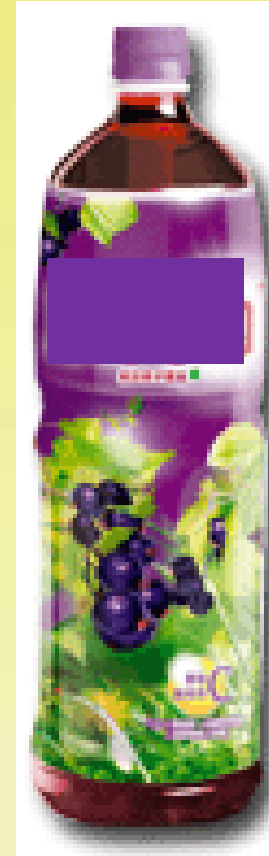
纖維 要選擇營養素參考值百分比比較高的

營養素參考值百分比

9%

0 毫克(0%)

那樽較少甜?



糖分大比拼



每次食用份量: 100毫升	
熱量, 卡路里	71
總脂肪, 克	0
蛋白質, 克	0
碳水化合物, 克	17.4
糖, 克	14.1
鈉, 毫克	15

每次食用份量: 100毫升	
熱量, 卡路里	45
總脂肪, 克	0
蛋白質, 克	0
碳水化合物, 克	11
糖, 克	11
鈉, 毫克	0



糖分大比拼



300毫升	
熱量, 卡路里	213
總脂肪, 克	0
蛋白質, 克	0
碳水化合物, 克	52.2
糖, 克	42.3
鈉, 毫克	45

8.5茶匙糖



500毫升	
熱量, 卡路里	225
總脂肪, 克	0
蛋白質, 克	0
碳水化合物, 克	55
糖, 克	55
鈉, 毫克	0

11茶匙糖

營養標籤遊戲

- 每組負責一種營養素 (鈉/糖/纖維/脂肪)
- 從提供的食物中，計出所攝取的營養素，並列在紙上。

營養標籤遊戲

纖維

食物	吃的份量	營養素含量
粟米片	1小盒	6.2克
麥餅	5片	1.4克
	合共:	7.6克

營養標籤重溫

- 鹽分 <2000毫克
- 糖分 25克 (女士); 37.5克 (男士)
建議每日攝取不多於 50克糖分
- 纖維 25克

~第三課完~