



1

留意營養標籤上  
使用的食物參考量

每100克／毫升·每食用分量·每包裝



一併閱讀能量和營養素  
含量以及食物參考量

2

進行換算，確保食物參考量是相同



3

參考營養素參考值百分比  
(%NRV) + 查看能量及  
營養素含量的多寡

三低一高: 低脂·低鈉·低糖·高纖維

# 如何閱讀營養標籤?

# 食物營養標籤

能量 + 7 種<sup>1+7</sup>主要營養素

• 最主要的熱量單位是大卡  
(千卡/大卡, kcal) / (焦耳, KJ)  
1 kcal = 4.186KJ

- 能量
- 碳水化合物 → 4 Kcal
- 蛋白質
- 總脂肪
- 飽和脂肪 → 9 Kcal
- 反式脂肪
- 鹽
- 糖

解讀



# 食用限期



"此日期前最佳"  
*BEST BEFORE*



- 主要指食物**質素**
- 食物過期後不在最佳狀態，但**可以食用**

常見例子：

- 罐頭
- 乾製食物
- 冷藏食物



"此日期或之前食用"  
*USE BY*



- 主要指食物**安全**
- 食物過期後**不能吃**，即使**外觀和味道無異**
- 食物到期日**當天**還可以吃

常見例子：

- 三文治
- 壽司
- 奶製品



"此日期前最佳" 與 "此日期或之前食用"  
只適用於**未開封食物**

食物一旦開封，有關保質期就**不能作準**



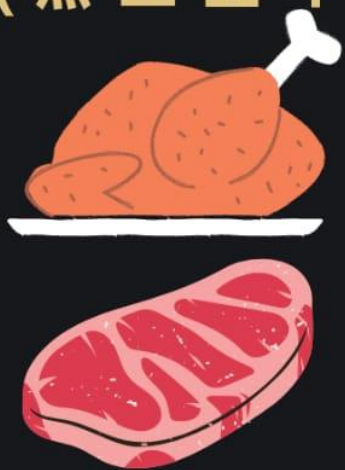
THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

1. 精明選擇  
(選擇安全的原材料)

2. 保持清潔  
(保持雙手及用具清潔)



3. 生熟分開  
(熟上生下)



世界衛生組織推廣

# 食物安全 5 要點

4. 煮熟食物  
(徹底煮熟食物)

5. 安全溫度  
(把食物存放於安全溫度)

>60°C

<4°C

