

自我評量(是非題)

- () 1. 根據以下的營養標示，喝完一瓶可得到40公克碳水化合物的熱量。
- () 2. 根據以下的營養標示，喝完一瓶可得到123.9毫克的鈉。

營養標示		
每一份量 本包裝含	295毫升 2份	
	每份	每100毫升
熱量	80.2大卡	27.2大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	20公克	6.8公克
糖	19.7公克	6.7公克
鈉	123.9毫克	42毫克

參考資料：

行政院衛生署。均衡飲食、成長加分。臺北市：行政院衛生署，2018。

制定日期：2021年10月

修訂日期：2024年5月（第二版）

編碼：7640-單張-中文-035-02

請寫下您的問題：

X	O	景樹
乙	↓	第88

認識食品營養標示



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

營養標示不可忽視

選購食品時，除了注意有效日期外，選購食品時，除了注意有效日期外，也要留意「營養標示」。營養標示，可讓我們得知所購買的食品，含有多少大卡的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物等營養成份，判斷是否符合個人需求，進一步作為選購的參考。

本包裝淨重：120公克 (30公克 × 4份)

營養標示		
每一份量	30公克	
本包裝含	4份	
	每份	每100公克
熱量	102.2大卡	340.7大卡
蛋白質	2公克	6.7公克
脂肪	3.8公克	12.6公克
飽和脂肪	1.9公克	6.3公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	15公克	50公克
糖	2.8公克	9.4公克
鈉	200毫克	667毫克

步驟一

確認本包裝含有幾份。

步驟二

確認每一份的營養素。

步驟三

每一份量乘上本包裝含有的份數，才是一整包的總熱量和營養素含量。

對於需要進行飲食控制的人（例如減重、患有糖尿病、心血管疾病、高血壓等）而言，透過營養標示所提供的營養資訊，能做更有效的飲食控制。

例如糖尿病患者應瞭解該食品中的碳水化合物和糖含量，以有效的控制血糖；心血管疾病和高血壓的患者，應選購鈉、飽和脂肪、反式脂肪含量較少的食品。

算算看，根據左圖的營養標示，此包裝食品含有

- ◎ 總熱量 : $102.2 \times 4 = 408.8$ 大卡
- ◎ 蛋白質 : $2 \times 4 = 8$ 公克
- ◎ 脂肪 : $3.8 \times 4 = 15.2$ 公克
- ◎ 碳水化合物 : $15 \times 4 = 60$ 公克
- ◎ 鈉 : $200 \times 4 = 800$ 毫克

(註：蛋白質、碳水化合物每公克提供4大卡的熱量；
脂肪每公克提供9大卡的熱量)