

自我評量(是非題)

- () 1. 根據以下的營養標示，喝完一瓶可得到118大卡的熱量。
- () 2. 根據以下的營養標示，喝完一瓶可得到8.7克的糖。

營養標示		
每一份量300毫升 本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	118大卡	39.4大卡
蛋白質	0.9公克	0.3公克
脂肪	0.6公克	0.2公克
飽和脂肪	0.6公克	0.2公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	27.3公克	9.1公克
糖	26.1公克	8.7公克
鈉	51毫克	17毫克



參考資料：

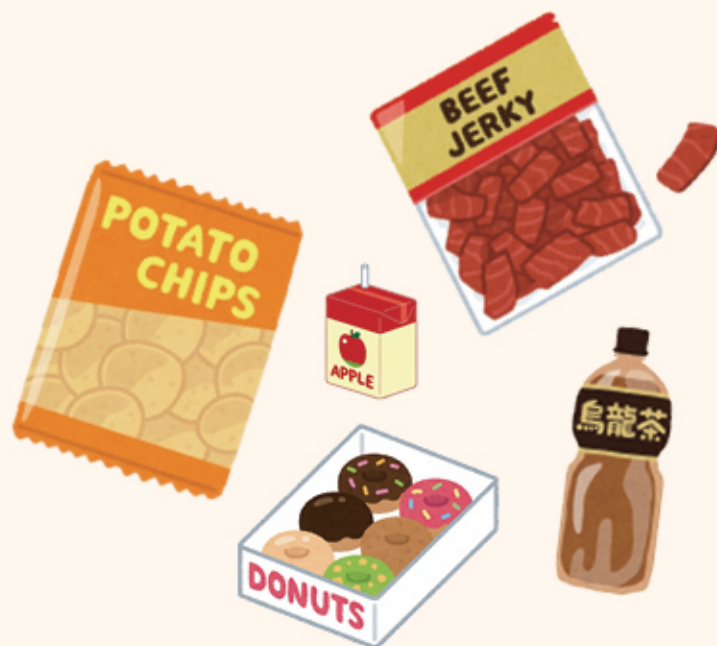
行政院衛生署。均衡飲食、成長加分。臺北市：行政院衛生署，2018。

制定日期：2021年10月（第一版）
編碼：7640-單張-中文-035-01

請寫下您的問題：

題號	1	2
解答	O	X

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：www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx



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



不可忽視的營養標示

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。

營養標示		
每份量10公克		
本包裝含3份		
熱量	每份 77大卡	每100克 772大卡
蛋白質	0.8公克	8公克
脂肪	7.6公克	76公克
飽和脂肪	1.2公克	12公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	1.4公克	14公克
糖	0公克	0公克
鈉	1毫克	5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 : $77 \times 3 = 231$ 大卡
- ◎ 蛋白質 : $0.8 \times 3 = 2.4$ 克
- ◎ 脂肪 : $7.6 \times 3 = 22.8$ 克
- ◎ 碳水化合物 : $1.4 \times 3 = 4.2$ 克
- ◎ 鈉 : $1 \times 3 = 3$ 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)