

# 杯麵不宜用來替代三餐 食得健康比較營養標籤

你有將杯麵當成三餐或主食的習慣嗎？澳門營養學會代表、註冊營養師陳麗愉提醒，即使是沒有經過油炸的麵條，都屬於高熱量與高鈉的食物，其纖維及維他命等營養成分含量很低，不建議視作主食。

陳麗愉營養師又給消費者健康飲食小貼士：消費者想偶爾吃個杯麵，又想健康一點，可以通過比較營養標籤來選擇熱量或含鈉量較低的杯麵，同時，建議消費者平日選購預包裝食品及飲品（下稱食/飲品），應有閱讀及比較同類產品營養標籤的習慣，建立健康的飲食生活。



陳麗愉營養師教消費者如何更聰明比較杯麵的營養標籤

## 小編有問題要請教： 食品標籤與營養標籤有分別？

陳麗愉營養師：簡單而言食品標籤就等於預包裝食品的包裝，讓消費者得知該款食/飲品的名稱、成分或配料、重量、基本保存期限或食品保質期，以及製作商資料等。而營養標籤是食品標籤其中組成部分，基本是“1加7”的營養標籤。“1”即能量或熱量，“7”即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉。

陳麗愉營養師表示，食/飲品營養素多約30種，營養標籤未必或未能將食品中所有營養素羅列，但未有列出亦不代表該食/飲品內沒有其他營養成分，一些生產商會為突出商品的含多種的營養成分，會在營養標籤內列出更多營養成分，營養奶粉是其中的典型例子。

## 營養標籤有什麼用途？

陳麗愉營養師：營養標籤可以讓消費者知道自己進食了什麼，助消費者對比同類食/飲品的營養成分及其含量，從而選擇到適合個人所需的預包裝食/飲品。同時，營養標籤更重要的功能是對病患人士，例如，糖尿病患者，在考慮自身健康狀況下，通過比較營養標籤，選擇到碳水化合物及糖分含量較低的食/飲品。

## 比較營養標籤以每份100克才湊效

營養師特別提醒消費者不要盡信包裝上的聲稱，例如低糖，必需要檢查營養標籤內標示的實際含量，同時，

比較同類預包裝食/飲品的各種營養成分的含量高低，準確比較的原則是必須將同類的食/飲品以同樣單位，即每份100克來比較，現時有些營養標籤會同時列出預包裝食/飲品整份及每100克的含量，亦有預包裝食/飲品只列出整份含量，消費者需要自行換算才能作出比較。

## 小編的疑問： 反式脂肪不利人體健康，為什麼會出現在“營養標籤”成分表？

陳麗愉營養師：食/飲品的營養標籤所標示的營養，是呈現食/飲品成分的真實性，但不代表該些成分好與壞，營養標籤主要作用之一，就是讓消費者知道食/飲品有什麼成分。

反式脂肪增加罹患心血管疾病的風險，標示在營養標籤中非常重要，對消費者可起警惕作用，營養標籤可成為消費者選擇較低含量或沒有反式脂肪的重要參考指標。

## 選購杯麵想健康D有快速鍵

陳麗愉營養師：杯麵由澱粉製成，故消費者比較營養標籤就不用太着眼比較澱粉含量，就杯麵而言，鈉才是決定杯麵的健康程度，所以，給消費者簡易建議：首要比較鈉含量，其次是脂肪含量，同時首選不含反式脂肪的杯麵。

總而言之，消費者懂得比較營養標籤，就可食得更聰明與更健康啊！ **PU KL**