



diabeteswa® 1300 001 880

# 食品标签超级速览卡

## 助你更容易选择健康食品！

升糖指数是用来量度各类含碳水化合物的食物在进食后血糖影响程度的数值。在一般情况下, 这数值并不会出现在食物标签上。你要查看食品成分表上的头三项成分, 若食物中的首三项成份属于**高糖**或**高油脂**, 应避免选择!

### 升糖指数 (GI)

避免选择 含**高升糖指数**成份的食品, 例如: 葡萄糖 (dextrose, glucose)、葡萄糖浆 (glucose syrup)、麦芽 (malt)、麦芽糖 (maltose) 和麦芽糊精 (maltodextrin)。

### 油脂 (油、脂肪)

避免选择 **饱和脂肪**含量较高的食品, 例如: 动物脂肪 (animal fat)、牛油 (butter)、奶油 (cream)、固体奶制品 (milk solids)、牛膏 (tallow)、猪油 (lard)、椰子 (coconut)、棕榈油 (palm oil)、单甘酯 (monoglycerides)、二酸甘油酯/甘油二酯 (diglycerides)、硬化椰子油 (Copa)、固体菜油/酥油 (shortening)、氢化椰子油 (hydrogenated coconut oil)、氢化植物油 (hydrogenated oil) 和部分氢化植物油 (partially hydrogenated oil)。

# 食品标签简易阅读指南

## 总脂肪

每 100 克(g) 少于 10 克(g)

## 饱和脂肪

每 100 克(g) 少于 3 克(g)

## 膳食纤维

每 100 克(g) 多于 5 克(g)

## 钠 (盐)

每 100 克(g) 少于 400 毫克(mg)

## 特殊项目

### 牛奶或奶类制品

- 每 100 克(g) 少于 2 克(g) 总脂肪

### 芝士

- 每 100 克(g) 少于 20 克(g) 总脂肪
- 每 100 克(g) 少于 800 毫克(mg) 钠 (盐)