



diabeteswa<sup>®</sup> 1300 001 880



# 食物標籤聰明卡

## 助你更易選擇健康食物!

升糖指數是用來量度各類含碳水化合物的食物在進食後對血糖影響程度的數值。在一般情況下，這數值並不會出現在食物標籤上。請留意成份表上的**首三項**成份，若食物中的**首三項**成份屬於**高升糖指數**或**高油脂**，應避免選擇!

### 升糖指數 (GI)



避免選擇 含**高升糖指數**成份的食物，例如：葡萄糖 (dextrose, glucose)、葡萄糖漿 (glucose syrup)、麥芽 (malt)、麥芽糖 (maltose) 和 麥芽糊精 (maltodextrin)。

### 油脂 (油、脂肪)

避免選擇 **飽和脂肪**含量較高的食物，例如：動物脂肪 (animal fat)、牛油 (butter)、忌廉/ 奶油 (cream)、固體奶製品 (milk solids)、牛膏 (tallow)、豬油 (lard)、椰子 (coconut)、棕櫚油 (palm oil)、單酸甘油酯 (monoglycerides)、二酸甘油酯/ 甘油二酯 (diglycerides)、硬化椰子油 (Cophera)、固體菜油/ 酥油 (shortening)、氫化椰子油 (hydrogenated coconut oil)、氫化植物油 (hydrogenated oil) 和 部分氫化植物油 (partially hydrogenated oil)。

# 食物標籤易讀表

## 總脂肪

每 100 克(g) 少於 10 克(g)

## 飽和脂肪

每 100 克(g) 少於 3 克(g)

## 膳食纖維

每 100 克(g) 多於 5 克(g)

## 鈉 (鹽)

每 100 克(g) 少於 400 毫克(mg)

## 特殊例子

### 牛奶或奶類製品

- 每 100 克(g) 少於 2 克(g) 總脂肪

### 芝士

- 每 100 克(g) 少於 20 克(g) 總脂肪
- 每 100 克(g) 少於 800 毫克(mg) 鈉 (鹽)