

如何阅读食品标籤

营养成分	Nutrition Facts	
每包装所含食用份量数目 食用份量	8 servings per container Serving size 2/3 cup (55g)	营养成分是指每一份量食品所含的营养而非整个包装。
每食用份量 卡路里	Amount per serving Calories 230	根据每日 2000 千卡路里来计算 • 成年人平均每日需要 1500-2000 千卡路里，根据你的活跃程度而定 • 5% 或以下表示该产品含有该营养素较少 • 20% 或以上表示该产品含有该营养素较多
%每日摄取量	% Daily Value*	选择食品时可以遵从以下指引：
总脂肪	Total Fat 8g 10%	脂肪总量 (Total Fat) 每份量 3 克(g) 以下
饱和脂肪	Saturated Fat 1g 5%	饱和脂肪 (Saturated fat) 每份量 1 克(g) 以下
反式脂肪	Trans Fat 0g	反式脂肪 (Trans Fat) 每份量 0 克(g)
胆固醇	Cholesterol 0mg 0%	钠 (Sodium) 每份量 140 毫克 (mg) 以下
钠	Sodium 160mg 7%	纤维 (Dietary Fiber) 每份量 3 克(g) 以上
总碳水化合物	Total Carbohydrate 37g 13%	添加糖 (Added Sugars) 每份量 5 克(g) 以下
膳食纤维	Dietary Fiber 4g 14%	
糖	Total Sugars 12g	
添加糖	Includes 10g Added Sugars 20%	
蛋白质	Protein 3g	
维他命 D	Vitamin D 2mcg 10%	
钙	Calcium 260mg 20%	
铁	Iron 8mg 45%	
钾	Potassium 235mg 6%	
	<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

參考資料：

美國心臟協會

http://zh.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/How-Do-I-Understand-the-Nutrition-Facts-Label UCM_430969_Article.jsp#.W34CSs5Kj3g