

如何閱讀食品標籤

營養成份	Nutrition Facts	
每包裝所含食用份量數目	8 servings per container	
食用份量	Serving size 2/3 cup (55g)	
每食用份量	Amount per serving	
卡路里	Calories 230	
%每日攝取量	% Daily Value*	
總脂肪	Total Fat 8g	10%
飽和脂肪	Saturated Fat 1g	5%
反式脂肪	Trans Fat 0g	
膽固醇	Cholesterol 0mg	0%
鈉	Sodium 160mg	7%
總碳水化合物	Total Carbohydrate 37g	13%
膳食纖維	Dietary Fiber 4g	14%
糖	Total Sugars 12g	
添加糖	Includes 10g Added Sugars	20%
蛋白質	Protein 3g	
維他命 D	Vitamin D 2mcg	10%
鈣	Calcium 260mg	20%
鐵	Iron 8mg	45%
鉀	Potassium 235mg	6%
	* 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.	

營養成份是指每一份量食品所含的營養而非整個包裝。

根據每日 2000 千卡路里來計算

- 成年人平均每日需要 1500-2000 千卡路里，根據你的活躍程度而定
- 5% 或以下表示該產品含有該營養素較少
- 20% 或以上表示該產品含有該營養素較多

選擇食品時可以遵從以下指引：

脂肪總量 (Total Fat) 每份量 3 克(g)以下

飽和脂肪 (Saturated fat) 每份量 1 克(g)以下

反式脂肪 (Trans Fat) 每份量 0 克(g)

鈉 (Sodium) 每份量 140 毫克(mg)以下

纖維 (Dietary Fiber) 每份量 3 克(g)以上

添加糖 (Added Sugars) 每份量 5 克(g)以下

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