

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。



營養標籤系列之二

多款罐頭午餐肉鈉含量高

不少市民會在家中儲存罐頭，以備不時之需，午餐肉和沙甸魚是熱門選擇，可以用來配搭即食麵或者方包。檢視結果發現多款午餐肉的鈉含量屬於高，當中1款進食半罐已超出每日攝入上限。另外，1款沙甸魚整罐的總脂肪超過每日攝入上限的一半。

研究樣本

食物安全中心在超市及雜貨店搜集了17款罐頭午餐肉、16款罐頭沙甸魚及9款預先包裝方包，檢視包裝上的營養標籤。全部樣本資料已上載於本會新聞發布網頁 (http://www.consumer.org.hk/website/ws_chi/news/press_releases/p40205.html)。

由於篇幅所限，除了方包樣本外，本報告只列出罐頭午餐肉和罐頭沙甸魚各10款樣本的資料作分析比較，包括鈉、總脂肪或飽和脂肪含量較高及較低的樣本。

罐頭食品及麵包的鈉和脂肪來源

罐頭食品及麵包內的食鹽（即氯化鈉）、含鈉的食物添加劑（如亞硝酸鈉、穀氨

每人每日的鈉、總脂肪及飽和脂肪攝入上限

鈉	少於2,000毫克(約1平茶匙鹽)
總脂肪	不高於60克(約4湯匙油)*
飽和脂肪	少於20克*

註 根據世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織的建議。
*：以一個每日攝入2,000千卡能量的人計算。

酸一鈉（俗稱味精）及醬汁等，均會增加這些食品的鈉含量。

另一方面，豬肉、沙甸魚、罐頭內的醬汁、醬油，以及製作麵包時混入的食油，會提供一定分量的總脂肪及飽和脂肪。



預先包裝食品的能量及營養素含量可用不同參考量來標示，例如以每100克/毫升、每食用分量或每包裝標示。要比較食品間的能量及營養素含量，須以相同的分量來比較，譬如100克。因此，當參考量不同時，我們便需要做些換算。

如圖所示，經換算後，以相同的食物分量比較，例子二的總脂肪含量實際只是例子一的約三分之一。



「營媽」泡製愛心三文治

復活節過後便踏入考試季節，阿仔、阿女埋首溫習，等我泡製美味的愛心三文治為他們打打氣，也讓他們補充體力！早兩日便帶了阿仔到超市搜羅方包及罐頭午餐肉、沙甸魚。看我如何善用營養標籤挑選較健康的食材吧！

Nutrition Information 營養資料		
	Per 100g / 每100克	
Energy / 能量	1049	kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	11.10	g / 克
Total fat / 總脂肪	20.20	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	8.10	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0.12	g / 克
Cholesterol / 膽固醇	34.30	mg / 毫克

例子一：參考量=100克
每100克的食物總脂肪=20.20克

Nutrition Information 營養資料			
Servings Per Package / 每包裝所含食用份量數目：2			
Serving Size / 食用份量：170 g / 克			
	Per Serving / 每食用份量		
Energy / 能量	173 Kcal / 千卡	Protein / 蛋白質	12.8 g / 克
Total Fat / 總脂肪	11.9 g / 克	Carbohydrates / 碳水化合物	2.6 g / 克
Saturated Fat / 飽和脂肪	2.6 g / 克	Sugars / 糖	0.9 g / 克
Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克	Sodium / 鈉	628 mg / 毫克

例子二：參考量=170克
每100克的食物總脂肪=11.9x100÷170=7.0克

檢視結果

午餐肉的鈉及總脂肪含量偏高

鈉:以每100克計,表列的樣本的鈉含量由300毫克至2,230毫克,7個樣本的鈉含量屬於高;最高的是「梅林午餐肉」(#5),進食半罐(約100克)已攝入2,230毫克鈉,超出每日鈉的攝入上限。



總脂肪及飽

和脂肪:以每100克計,總脂肪由7克至29克,4個樣本的總脂肪含量屬於高;各樣本的飽和脂肪則由1.5克至11克不等;總脂肪及飽和脂肪含量最高的樣本是「Hormel



Foods SPAM Classic」(#10),進食半罐(約100克)已攝入29克總脂肪,當中11克是飽

和脂肪,約等於每日總脂肪及飽和脂肪的攝入上限的一半。

油浸沙甸魚總脂肪量最高

罐頭沙甸魚樣本可概括分為三種:水浸、油浸、茄汁/醬汁浸製。營養標籤顯示的是整個產品的營養素含量,即包括罐頭內的水、油及茄汁/醬汁。

鈉:以每100克計,表列樣本的鈉含量

食物的鈉及總脂肪含量怎樣才算高?

根據英國食物標準局的資料,以每100克食物計算:

- 含超過600毫克鈉,鈉含量便屬於高。
- 含超過20克總脂肪,總脂肪含量便屬於高。

進食100克上述含量的食物所攝取的鈉及總脂肪已佔每日攝入上限的三成。

「較低鈉」≠ 低鈉

媽咪,食品上附有「較低鈉」、「Less Sodium」等營養素比較聲稱,只表示將這些食品與類似的食品或相同食品的不同版本比較時,它們的鈉含量較低,而不是指它們實際的鈉含量低。

以#9為例(每100克食物含696毫克鈉),雖然它的鈉含量較同牌子的#10低了約一半,但它實際的鈉含量仍屬於高。因此,營養聲稱只可作快速參考,理想的做法是細閱營養標籤,比較不同產品的營養素含量,選擇較健康的食品。

我喜歡將罐頭沙甸魚內的油和醬汁全部拿來塗麵包,很美味啊!

乖仔,沙甸魚含豐富奧米加3脂肪酸,是不飽和脂肪酸的一種,適量攝取有益心臟健康。

不過,也要注意罐頭食品的醬料,我們要盡量隔掉罐頭內的油和醬汁,避免攝取過多的總脂肪及鈉。



罐頭午餐肉樣本



罐頭沙甸魚樣本

部分罐頭午餐肉、罐頭沙甸魚和方包營養標籤的檢視結果

樣本編號 [1]	樣本名稱 [2]	淨重 [3]	營養素含量			
			鈉 (毫克) [5] [6]	總脂肪 (克) [5] [7]	飽和脂肪 (克) [5]	反式脂肪 (克)
罐頭午餐肉						
1	東遠金裝午餐肉 Dongwon Gold Farm Luncheon Meat *	340克	369	7.0 ◇	1.5 ◇	0
2	長江食品火腿豬肉 CHANG JIANG FOOD Chopped Pork & Ham	198克	580	13	5	沒有提供
3	珍寶牌金華火腿午餐肉 Jumbo Brand Jinhua Ham Luncheon Meat	340克	300 ◇	20	7	沒有提供
4	福午餐肉 FUKU Pork Luncheon Meat	397克	750	11	3.5	0
5	梅林午餐肉 Ma Ling Pork Luncheon Meat	198克	2,230 ◆	9	3.1	0
6	TULIP 午餐豬肉 Pork Luncheon Meat	340克	1,100	20	8	0
7	金龍牌火腿餐肉 Golden Dragon Chopped Ham	340克	1,060	20.20	8.10	0.12
8	长城牌火腿豬肉 Greatwall Brand Chopped Pork And Ham	198克	1,060	20.20	8.10	0.12
9	Hormel Foods SPAM (50% Less Sodium Than SPAM Classic) *	198克	696	27.0	9.8	0
10	Hormel Foods SPAM Classic *	198克	1,411	29 ◆	11 ◆	沒有提供
罐頭沙甸魚						
11	乐鱼牌茄汁沙丁鱼 SMILING FISH Brand Sardines in Tomato Sauce *	155 克	445	2.6	0.7 ◇	0
12	三角嘜茄汁沙甸魚 MORJON Brand Sardines In Tomato Sauce	7.5安士(約213克) +	424	3.5	1.6	0.0
13	鷹金錢茄汁沙丁魚 Eagle-Coin Sardines In Tomato Sauce *	425 克	540	2 ◇	1	0
14	Del Monte Sardines In Tomato Sauce *	215 克	345	8	4	0
15	葡國製造老人牌欖油沙甸魚 PORTHOS Sardines In Olive Oil	125 克	177.1 ◇	16.8	2.7	0
16	JOHN WEST Sardines In Brine	120 克	600	9.0	2.3	沒有提供
17	ALBO Sardines In Olive Oil	120 克	500	13	3	0
18	金龍牌XO醬沙甸魚 Golden Dragon Brand XO Sardine	215 克	612	5.9	2.0	0
19	紅圈牌日本茄汁沙甸 Red Marubean Brand Japanese Sardines In Tomato Sauce	110 克	637 ◆	7.2	1.8	0
20	紅圈牌日本油辣沙甸 Red Marubean Brand Japanese Sardines In Oil With Chilli	110 克	448	35.4 ◆	6.8 ◆	0
方包						
21	嘉頓歐陸麵包方麥包 Garden Continental Bread Wheat Sandwich Bread	沒有提供/8片	389	3.2	0 ◇	0
22	ROMAN MEAL 美國原味麥包 American Original Taste Wheat Bread	350 克	425	2.4 ◇	1.0	0
23	嘉頓生命麵包含蛋白質 Garden LIFE BREAD Contains Protein	沒有提供/14片	422	3.6	1.6	0
24	山崎麵包方飽 Yamazaki White Bread	380 克	480	3.9	1.6	沒有提供
25	La Rose Noire Raisin Toast	220 克/6片	215 ◇	4.9	2.5	0
26	麵包世家超軟麥方包 HomBaked Soft Wheat Bread	200 克	324	5.1	2.5	0.1
27	山崎麵包全麥方飽 Yamazaki Whole Wheat Bread	380 克	520	4.6	2.0	沒有提供
28	La Rose Noire 5 Grains Toast	225 克/6片	561 ◆	6.1	1.1	0
29	麵包世家超軟方包 HomBaked Soft Bread	200 克	499	7 ◆	3.6 ◆	0.1

註

[1] 各食物類別的樣本分別以下列原則排序：樣本首先分別以每100克食物內鈉、總脂肪及飽和脂肪的含量多寡排次，含量越低排次越高，再根據三者排次的總和表列，綜合含量較理想的樣本會表列在較前位置（排次總和相同的樣本，則按樣本英文名稱順序排列）。若樣本的鈉含量或總脂肪含量屬於高，會被表列在較後位置。

[2] *：樣本沒有標示每100克的營養素含量，表列數據以下列算式計算得出：
每100克的營養素含量 = 每包裝(或每食用分量)的營養素含量 × 100 ÷ 每包裝(或每食用分量)的重量。

[3] 樣本的標籤資料。 +：1安士約等於28.4克。

[4] 樣本的標籤資料或根據標籤資料而換算得出的數據。

[5] 以每100克食物計，◇：鈉、總脂肪或飽和脂肪含量在是次研究的食物類別中最低；◆：鈉、總脂肪或飽和脂肪含量在是次研究的食物類別中最高。

[6] 紅色：鈉含量屬於高，即每100克食物含超過600毫克鈉。

[7] 紅色：總脂肪含量屬於高，即每100克食物含超過20克總脂肪。

[8] 為可獲得的碳水化合物(available carbohydrates)。可獲得的碳水化合物含量=總碳水化合物(total carbohydrates)含量 - 膳食纖維(dietary fibre)含量。

Λ：樣本沒有列出膳食纖維含量，表列數據為標籤所列的總碳水化合物含量。

(每100克食物) [4]

糖 (克)	碳水化合物 (克) [8]	蛋白質 (克)	能量 (千卡) [9]
0.5	1.5	7.5	102
0	13 ^	8	200
0	11	11	268
0	12	10.5	196
2	10.1	9.9	161
0	7	15	270
0	6.50	11.10	250 ▲
0	6.50	11.10	250
1.3	2.5	13.6	304
0	2	13	321
1.3	1.9	13.5	84
2.4	4.7	13	103
3	3	13	87
2	6	12	147
0	0.5	21.7	240
微量	微量	23.0	173
0	0	21	212
1.0	1.0	15.9	125
1.1	1.8	14.5	130
0	0.1	14.1	374
1.5	37.0	7.4	213
7.8	37.8	8.4	228
5.1	44.6	8.4	248
3.8	47	9.0	257
9.6	48.6	7.6	269
3.2	44.4	9.8	281
7.1	47	9.8	270
3.5	41.8	8.5	259
3.4	47.7	8.6	291

[9] 能量單位換算：1千卡(kilocalorie, kcal) = 4.2千焦(kilojoule, kJ) = 1大卡(Calorie, Cal)。

▲：代理商表示產品能量值應為1,049千焦(表中換算為250千卡)，而非現行標籤上的1,049千卡，新推出市面的產品的營養標籤將會作出修改。

方包樣本



由177.1毫克至637毫克，2個樣本的鈉含量屬於高；最高的是「紅圈牌日本茄汁沙甸」(#19)，進食一罐(110克)已攝入約700毫克鈉，超過每日鈉的攝入上限的三成。

總脂肪及飽和脂肪：以每100克計，不同樣本的總脂肪含量差異很大，由2克至35.4克，只有1個樣本的總脂肪含量屬於高。概括而言，油浸沙甸魚的總脂肪含量普遍較水浸及茄汁/醬汁浸製的沙甸魚為高。至於飽和脂肪含量，則由0.7克至6.8克。總脂肪及飽和脂肪含量最高的樣本是「紅圈牌日本油辣沙甸」(#20)，進食一罐(110克)已攝入約39克總脂肪，當中約7.5克是飽和脂肪，超過每日總脂肪的攝入上限的一半及飽和脂肪的攝入上限的三成。

不要小看方包的鈉含量

鈉：以每100克計，樣本的含量由215毫克至561毫克，雖然全部不屬於高鈉，但部分的鈉含量也不算低；以最高的樣本「La Rose Noire 5 Grains Toast」(#28)為例，進食兩片(75克)，已攝入約420毫克鈉，超過每日鈉的攝入上限的五分之一。

總脂肪及飽和脂肪：以每100克計，總脂肪由2.4克至7克，飽和脂肪則由0克至3.6克，最高的是「麵包世家超軟方包」(#29)。

「營人之家」健康之道



我們可以參考食物安全中心印製的購物指南卡，一望就知怎樣衡量食品的鈉及總脂肪含量屬於高，幫助篩選較健康的食品。

食品。

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉(或鹽)的含量，
從而選擇較健康的「三低」食物。

	什麼是高？ (少選)	什麼是低？ (多選)
	按每100克計 (超過)	按每100克計 (不超過)
		按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克	3 克
糖	15 克	5 克
鈉	600 毫克	120 毫克



然後睇睇營養標籤上的資料，比較不同產品的營養成分，記得揀鈉、總脂肪及飽和脂肪含量較低的產品！



想減少脂肪及鈉的攝入量，食罐頭沙甸魚時，就要盡量隔掉油及醬汁。



最理想當然是選用新鮮的食物如焗蛋、去皮雞肉作餡料，配以青瓜、番茄及生菜，一份營養均衡而美味的三文治就準備好了。