「100%純天然食品」必然健康？

「100%純天然食品」泛指無添加、不含人工色素和防腐劑的食品，售價普遍較一般食品高。然而，「天然食品」的聲稱其實並無明確的法例規管；根據食物安全中心的指引，只要有關食品並無指明某一種營養素，「100%純天然食品」的聲稱便不會視作營養聲稱。[1]換言之，這類聲稱的定義空泛，而相關的食物標籤亦無實質意義。

儘管製作純天然食品的大原則為不使用食物添加劑和減少加工，但這並不代表此類食物必然健康。

100%純正椰子油

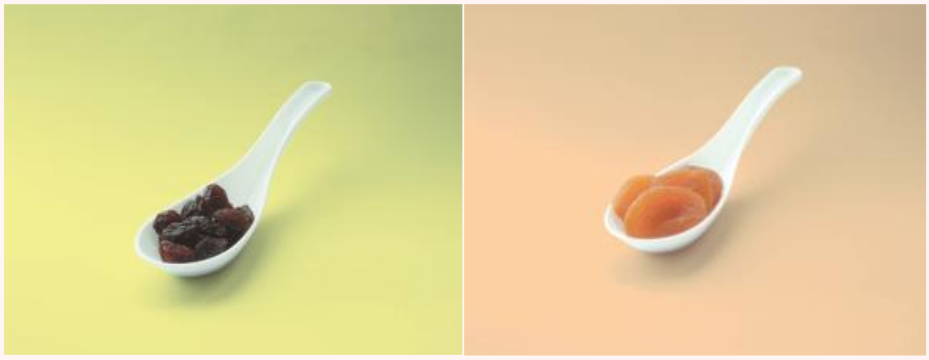


舉個例子，近年坊間非常流行的「100%純正椰子油」經常標榜有防治疾病、改善消化吸收和保健的作用。然而，這些功效仍未獲臨床證據支持。相反，椰子油的飽和脂肪佔其總脂肪含量的 87%，因此世界衞生組織建議市民控制椰子油的攝取量，以免過量攝取飽和脂肪，因而增加患上心血管疾病的風險。[2]

每 100 克椰子油的營養成分：[3]

熱量	862 千卡
總脂肪	100 克
飽和脂肪	87 克
單元性不飽和脂肪	5.8 克
多元性不飽和脂肪	1.8 克

100% 純天然果乾



另外，果乾（例如提子乾、紅莓乾、杏脯乾等）雖然含有豐富的膳食纖維，但由於水果本身的天然果糖在脱水過程中受到濃縮，因此屬高糖食品。舉個例子，100 克的提子乾中有超過一半皆為糖分，過量進食或會令我們攝取過量的糖分和熱量，增加體重。因此，我們在進食果乾時應注意分量，切忌因水果為健康食物而毫無節制地進食；事實上，一湯匙的提子乾或三塊杏脯乾已相等於「一份水果」的分量 。

每 100 克提子乾的營養成分：[3]

熱量	299 千卡
糖分	60 克
膳食纖維	3.7 克
水分	15.4 克

總括而言，售價普遍較高的「100%純天然食品」不一定為健康之選。要做個精明的消費者，我們在選購食品時應仔細閱讀營養標籤，了解食品本身的營養價值，然後作出健康的選擇。

[1] 食物安全中心

[2] 世界衞生組織：Avoiding Heart Attacks and Strokes: Don't be a Victim-Protect Yourself。日內瓦：世界衞生組織，2005 年。

[3] 美國農業部轄下的營養素資料實驗室