

## 如何揀選有「營」小食？

香港人工作壓力大而且工時長，多視小食為減壓、補充體力和提神的「靈丹妙藥」。然而在市面上林林總總的小食當中，不少是「三高」（即高油、鹽和糖）食物；多吃不但會令身體攝取過多熱量，還會增加肥胖和患上其他慢性疾病的風險。因此，我們應揀選可補充體力和有營養的健康小食，避免「三高」食物。

不過，我們又應如何釐定小食是否屬於「三高」呢？其實，我們可透過查看營養標籤上脂肪、糖及鈉的含量，選擇較健康的食物：

什麼是高？（少選）：	按每 100 克計 （超過）
總脂肪	20 克
糖	15 克
鈉	600 毫克

資料來源：食物安全中心



**Biscuits B 餅乾B**  
淨重 Net Weight 250g/克

營養成分 Nutrition Facts	每100克 Per 100g
熱量 Energy	470 千卡/kcal
蛋白質 Protein	10.7 克/g
總脂肪 Total Fat	15.7 克/g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	5.5 克/g
- 反式脂肪 Trans Fat	0.0 克/g
碳水化合物 Carbohydrates	71.4 克/g
- 糖 Sugars	1.1 克/g
鈉 Sodium	220 毫克/mg

我們應盡量挑選每 100 克含不超過 20 克總脂肪、15 克糖和 600 毫克鈉的產品；若有關產品同時含有較多的膳食纖維則更理想。另外，每次進食小食時，食品的熱量亦以不多於 125 千卡為佳。

Nutrition Facts 營養成分		
	Per 100g 每 100 克	Per serving 4.7g 每食用分量 4.7 克
Energy 總熱量	344 kcal / 千卡	16 kcal / 千卡
Protein 蛋白質	28.5 g / 克	1.3 g / 克
Total Fat 總脂肪	1.1 g / 克	0.1 g / 克
Saturated Fat 飽和脂肪	0.0 g / 克	0.0 g / 克
Trans Fat 反式脂肪，	0.0 g / 克	0.0 g / 克
Total Carbohydrates 總碳水化合物	54.9 g / 克	2.6 g / 克
Dietary Fibre 膳食纖維	13.9 g / 克	0.6 g / 克
Sugars 糖	10g / 克	0.47g / 克
Sodium 鈉	590 mg / 毫克	27.7 mg / 毫克