

# 序 (增訂版)

一場疫情將很多人的生活和飲食習慣都改變過來。這些改變，其中一些可能會在疫情過後還原，另一些卻可能是永續的。飲食方面，很明顯「叫外賣」這個行為變得普及。亦因為待在家中的時間多了，在發達的互聯網幫助下，很多人勇於嘗試自家製作不同食品，麵包、糕點便是其中例子。記得在疫症初期，很多超級市場的麵粉都賣斷市，賣烘焙材料的小商店更是生意大好。在家的時間增加，多了在家用原材料製造食品，可算是因為疫症而產生的少數好處之一。

超級市場方面，可見到新的潮流是售賣多了已做好的餸菜。這些方便的食物，賣相吸引，價錢大都便宜，但詳細標籤卻欠奉，無法知道這些食物有甚麼添加劑，如鈉、糖分、色素等。而冷凍食品的銷量也大增，因為這類食物的冷凍和包裝技術近年大幅改進，質素其實不錯，很多時烹調後食味與用新鮮材料煮的分別不大。此外，精製食品也越來越精製。以往可能只是售賣一包已洗淨的米給你，買回來加水已可以烹調，現在賣給你的是一包已煮熟的米，一叮（以微波爐加熱）便可以吃。更進一步便是磨碎了的米粉，沖水便可進食。

方便食品肯定會越來越多，我們唯一可以做的是深入了解如何做一個精明的消費者。

本書自 2009 年出版以來，分別於 2010 及 2018 年推出修訂版，累計售出逾 10,000 冊，得到廣大讀者的認同及支持，本人在此致以萬二分謝意！

應出版社之邀，是次增訂版更新了最新的資訊，並增加了二十多種市面上最新的食品，祈望讀者繼續關注飲食健康！



# 前言

越來越多人因為工作忙碌，不喜歡花太多的時間由原始材料開始準備食物。為求方便，很多時都會購買一些已做好的「方便」餐，而且愈方便愈好。現時最受消費者歡迎的「超」方便食品，就是可以在原來的包裝中，用微波爐「叮」熱便可食用，連「碗」也不需要一隻，便可解決一餐。

事實上，用於食品的「科技」不斷「進步」，由品種的改良（基因改造）、種植時用的肥料（化學肥）、添加劑的研發（色素、防腐劑）、包裝中的物料（含雙酚 A 物料），以致消毒的過程（輻照），每一個涉及的步驟，只要有機會可以增加食品對消費者的吸引力或減低成本，生產商都會樂於採用。

理論上，在用於生產食品之前，新的技術、素材等均必須得到科學數據支持產品的安全性。但很多時候，負責研究的單位都是受僱於生產商的，所以說服力成疑之餘，用途亦不大。因為通常研究只限於短暫性的確立，而忽略了長遠食用對健康的影響，但這並不是說後者的數據是完全沒有的。

不幸的是，這些「長遠」數據多來自廣大的消費者。我們就是實驗中的白老鼠，給製造商、立法機構提供最可靠的「長期食用對健康影響」的重要數據，例子實在太多了。大豆油、芥花籽油等北美出產的油脂非常便宜，但卻不穩定，不能重複使用、造出來的食物食用期又短。為了能充分利用這資源，上世紀 60 年代開始，食品生產商利用了科學家研發的氫化油脂技術，將這些油氫化，成為半固體的油脂。好處是油變得穩

定，非常適合用作食品加工；但這技術也同時製造了反式脂肪。我們食用含反式脂肪的食品達 40 多年了。近年，大量的科研數據指出反式脂肪的害處，如大大增加患上肥胖症、心血管疾病等的機會。終於，在消費者權益組織的推動下，各國政府立法要求食品製造商在食物標籤上列明反式脂肪的含量；更有國家全面禁止售賣含反式脂肪的食品。這樣的故事其實不斷地重複又重複，例如用作甜味劑的阿斯巴甜、基因改造食品等，科學家也是近年才開始了解它們對人類健康的害處，但它們已大量滲入我們食物鏈中。

消費者對於這些食品也不是絕對被動的，如果能充分利用食物標籤上的資料，我們可以作出有根據的決定，選擇甚麼才「吃下肚」。食物標籤是生產商向消費者傳遞資訊的主要渠道，其中的資料非常多，並不是所有人都有時間去「消化」。希望這本書能幫助消費者掌握這些資訊，令決定來得容易一點。當然，一些不應在食品中出現的東西是我們在標籤上找不到的，例如三聚氰氨；要避免，就得依賴生產商的自律和政府的警覺性了。另外，一些現時還未有在標籤上列明而極有可能影響健康的素材，如基因改造食品，使得靠消費者權益組織的努力，迫使政府立法，還給我們選擇權了。

寫這本書，原意絕不是叫大家甚麼也不要吃，而是希望消費者看後懂得選擇比較健康的食物。當然，更加不是要戒吃所有「不健康」的食物。我也會偶爾喝幾口「可樂」（不會喝無糖的）；吃一碗「公仔麵」（但不會喝湯）；一個鮮菠蘿油（當然是真正的牛油，用反式脂肪的植物油就不吃也罷）。偶一為之，是人生樂事。要知道「開心」對健康太重要了，千萬不要給自己太大的壓力，甚麼都不吃。

最後，方便是有代價的；而這代價遠遠不止於食品的價錢，我們的健康，以致環境的付出亦不少，大家還需小心選擇。

# 目錄

|               |   |
|---------------|---|
| 序(增訂版).....   | 2 |
| 前言 .....      | 4 |
| 如何使用這本書 ..... | 8 |
| 如何選擇包裝食品..... | 9 |

## 1. 解讀食物標籤

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1.1 食物標籤和營養標籤.....      | 12 |
| 1.2 基因改造食物.....         | 17 |
| 1.3 機能性食品 .....         | 24 |
| 1.4 輻照食物 .....          | 29 |
| 1.5 公平貿易標籤.....         | 32 |
| 1.6 質素保證 .....          | 34 |
| 1.7 回收標籤.....           | 36 |
| 1.8 有機食品 .....          | 39 |
| 1.9 反式脂肪 .....          | 44 |
| 1.10 成分組合要求.....        | 47 |
| 1.11 豁免食物標籤.....        | 48 |
| 1.12 罕見的快餐店食品營養標籤 ..... | 49 |

## 2. 常見食物添加劑

|                   |    |
|-------------------|----|
| 2.1 色素.....       | 54 |
| 2.2 防腐劑和抗氧化劑..... | 59 |
| 2.3 甜味劑.....      | 64 |
| 2.4 增味素.....      | 75 |

## 3. 揀選食物秘笈

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 3.1 食用油.....      | 81  |
| 3.2 奶類及豆奶類.....   | 90  |
| 3.3 奶粉 .....      | 98  |
| 3.4 冷藏及冷凍食品 ..... | 110 |
| 3.5 早餐食品 .....    | 118 |
| 3.6 麵包及糕點 .....   | 124 |
| 3.7 罐頭 .....      | 130 |
| 3.8 麵類 .....      | 138 |
| 3.9 飲品 .....      | 144 |
| 3.10 零食 .....     | 156 |
| 參考資料 .....        | 178 |

# 如何使用 這本書

這本書分為三部分：第一及第二部分是針對不同類別的食品，解讀食物標籤和了解常見食物添加劑。本書目的不是提供一個「可以食」的產品目錄，只是指出在選擇各類食品時，最值得留意的重點。其實並不是購買所有食品時要留意的地方都相同，例如，購買植物油時，我們不會找成分中有沒有膽固醇，因為膽固醇是動物脂肪才有的，不會在植物油脂中出現。又例如，買糖果給小孩時，是可以找一些沒有化學色素的，因為這些色素有可能令到他們過度活躍。除了成分之外，較少人留意但絕對影響健康的，便是用來包裝食物的物料了。不要以為那是我們不會吃的部分，無礙健康，其實，化學轉移會將包裝物料（通常是塑料）的毒素轉移至食物中，煮食方法亦會令轉移的效果加劇：這些毒素能模仿人類的雌激素，擾亂性荷爾蒙的平衡，增加患上各類癌症的機會呢！

第三部分是介紹預先包裝食品上各種標籤的資訊，其中包括的範圍很廣，除了消費者較為熟悉的食品成分表和營養資料，還有關於材料的質素、包裝食品的物料和製造過程的質量監控等。更有一些是在標籤上找不到的，例如鮮為消費者所知的輻照食物（以輻射照射食物作為將食物消毒的手段其實已非常普遍）。最終的目的是希望提供的資訊能幫助消費者更有效率地行使選擇權。

# 如何選擇 包裝食品

以下是一些消費者在選擇預先包裝食品時可以考慮的地方。要知道，我們不是沒有選擇，而是必須懂得選擇和作出選擇：

## 1. 是食物嗎？

一些在市面上售賣的食物基本上談不上是食物，試想想，一瓶橙紅色的飲品，原料包括：色素、葡萄糖、咖啡因、防腐劑和水。這產品的售賣的市場定位是「健康飲品」。這正是我們稱作的 Non-food，非食物，不吃、不飲也罷！

## 2. 閱讀標籤

標籤是我們唯一可以得到有關食品資訊的地方，請不要放棄這個寶貴的知情權利。細心閱讀，會發現原來我們是有選擇的。

## 3. 本地食品

選擇食用本地的新鮮食品，可以讓我們避免很多不必要的添加劑加工步驟，例如防腐劑，或以輻照作為抗發芽 (Anti-sprouting) 等激烈手段。

## 4. 包裝物料、煮食方法

很多時，有問題的不是食物本身，而是煮食的方法令包裝的物料轉移至食物中，而這些物質卻對健康有害。

## 5. 「無益唔緊要，最緊要無害」

最大的關注應集中在食物是否有危害健康的元素，而不是有沒有「有益」的東西，故不要讓那些聲稱、正面標籤等分散注意力。

## 6. 爭取消費者權利

怎麼可以放甚麼入口也不知道的呢？我們對購買到的食物是有絕對的知情權。而對健康有害的，例如基因改造食品，應盡力爭取立法。

## 7. 盡量找尋資料

除了標籤之外，還有很多渠道，如書本、雜誌、互聯網、產品單張等可以找到有關食物的資訊。

# 1.1 食物標籤和 營養標籤

## 食物標籤 (Food Label)

與其他國家及地區一樣，在香港售賣的預先包裝食品均必須附有一個依照食品法典訂立的食物標籤(見圖)，內容包括：

- 產品名稱
- 食物的重量
- 成分表及添加劑：成分表包括主要成分，由多至少排列，亦必須包括一些可引致某些人敏感反應的致敏源。而添加劑則必須附上所屬類別的名稱和國際添加劑編號(如色素 110 見 2.1、防腐劑抗氧化劑見 2.2、甜味劑見 2.3、增味劑見 2.4)。
- 食用日期：製造商能保證食品質素的期限



已包裝食物標籤

- 地址(製造商或進口商)
- 食用方法或貯存方法
- 回收標籤(見 1.7)
- 有機認證(如適用，見 1.8)

## 小心包裝上的「聲稱」

聲稱可分為以下各類：

- 營養素聲稱，如低糖、低脂、高鈣等。
- 營養素比較聲稱，如比其他產品低 70% 脂肪。
- 營養素功能性聲稱(正面)，如果食物某些元素的含量高，會有利健康，例如：纖維(有助腸道健康)。
- 營養素功能性聲稱(反面)，如果某種元素的含量較低，會有利健康，例如：鈉。
- 正面標籤(Positive Labeling)，例如「含基因改造元素」。
- 反面標籤(Negative Labeling)，例如「不含基因改造元素(Non-GMO)、不含反式脂肪、有機(即不含基因改造、沒有人造色素、防腐劑、沒有輻照等)」等。

食物標籤的原意是為消費者提供有關食品的各种資訊，如成分、食用日期、營養資料等。但除了這些法定要求之外，在標籤上，還有很多生產商自願提供的其他資訊，又或有關產品的各種聲稱。這些用作招徠的技倆，用意是吸引消費者的注意力，好讓購買的決定來得容易一點！而事實上，這種策略通常都會非常成功地吸引消費者，甚至令他們忽略食品中的其他元素；例如減肥的人士，每當見到標示着低脂聲稱的食品，便會甚麼其他因素也不理會，買回去安心食用。但原來剔除大部分的脂肪，會令食物的風味大減，故大部分低脂食品中，糖或鈉的含量通常會較高，以彌補因減少脂肪而失去的味道，對控制體重其實一點好處也沒有。

所以各國及地區對標示聲稱的食物標籤的要求都會較高。例如，香港的營養標籤是不需要列明膽固醇含量的，但如果產品作出有關脂肪的聲稱，如「低脂」，那麼標籤上就必須列明食品中有多少膽固醇。

很多消費者團體均對食物標籤上的聲稱部分有很大的意見，認為有誤導消費者之嫌，以下是幾個例子：

1. 沒有膽固醇的植物性食品（膽固醇是不會在植物性的食物中出現的）。
2. 低脂，但原來高糖。
3. 低糖，但原來用的是害處比白糖更大的化學糖。
4. 似是而非的聲稱。現時很多食油生產商將平價的油與橄欖油混在一起，然後以「健康油」作推廣。「健康」當然可以賣貴一點，但這些油是否真的比較健康，實在有很大的疑問。

## 營養標籤 (Nutrition Label)

營養標籤的歷史其實並不長。最早推行營養標籤法的國家是以色列，於1993年開始實行，而美國則是1994年才實行。因應不同國家的需要，所標示營養素的數目和種類都不同。例如以色列的只包含最基本的能量和三種營養素，即蛋白質、碳水化合物和脂肪。美國的營養標籤就有14種之多，除了營養素之外，還包括數種維他命。至於香港的營養標籤法，在2010年7月1日才正式生效，其包含食品的能量和7種營養素：蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖和鈉（見P12圖）。

### 食用份量\*

食用份量多少是有一個特定的標準，每一種食品都不同，通常是一些容易量度的單位，例如杯、片等轉化成重量(克)。

### 卡路里

主要提供熱量的營養素，包括蛋白質、碳水化合物和脂肪：

- 1克脂肪 = 9 卡路里
- 1克蛋白質 = 4 卡路里
- 1克碳水化合物 = 4 卡路里

### 膽固醇

香港的1+7營養標籤法是不需要列明膽固醇含量的。但如果食品包裝上有任何有關膽固醇或脂肪的聲稱，那食品就必須列明含量。

### 纖維

食用纖維也不是法例營養標籤中上列明需要包括的。但如果有有關纖維的聲稱，就必須包括這一項。食用纖維有分水溶性纖維和非水溶性纖維的。水溶性的不為消化系統所消化，而在大腸中被腸內的益菌代謝，其熱量大約是每克2卡路里。而非水溶性纖維則不會被消化，是不會提供任何熱量的，但會為糞便提供體積(Bulk)。

### 糖

糖，包括所有單糖或雙糖，可以是材料之一或食品中天然的糖分，包括乳糖、蔗糖、葡萄糖、蜜糖等。而成分表中的份量，是反映了所有的糖分。要留意的是一些產品特別聲稱不加糖分(No Added Sugar)，但其實本身已有非常高水平的天然糖(如果汁)。

## 營養資料

食用份量1安士(28克 / 大約12片)  
每盒所含食用份量6

每食用份量

卡路里150(千卡) 油份而來卡路里90

%每日所需\*

|           |     |     |
|-----------|-----|-----|
| 總脂肪(克)    | 10  | 15% |
| 飽和脂肪(克)   | 1   | 5%  |
| 反式脂肪(克)   | 0   |     |
| 膽固醇(毫克)   | 0   |     |
| 鈉(毫克)     | 190 | 8%  |
| 總碳水化合物(克) | 15  | 5%  |
| 食用纖維(克)   | 1   | 4%  |
| 糖(克)      | 2   |     |
| 蛋白質(克)    | 1   |     |
| 維他命A      |     | 0%  |
| 維他命C(毫克)  | 1.2 | 2%  |
| 鈣         |     | 0%  |

\* %每日所需是基於2,000卡路里的食物規定

卡路里： 2,000 2,500

|        |    |        |        |
|--------|----|--------|--------|
| 總脂肪    | 少於 | 65克    | 80克    |
| 飽和脂肪   | 少於 | 20克    | 25克    |
| 膽固醇    | 少於 | 300毫克  | 300毫克  |
| 鈉      |    | 2400毫克 | 2400毫克 |
| 總碳水化合物 |    | 300克   | 375克   |
| 食用纖維   |    | 25克    | 30克    |

每克營養素提供的卡路里

脂肪9 蛋白質4 碳水化合物4

### 油份卡路里

香港法例是沒有規定營養標籤列明來自油份的熱量。美國心臟協會(American Heart Association)的建議是日常攝取的卡路里中，來自油份的最好不超過30%，而來自飽和脂肪的最好不超過10%。

### 脂肪

百分比的數字是依照每日所需卡路里計算的。例如食品的總脂肪是10克，是每日可攝取脂肪(即65克)的15%。

### 反式脂肪

因為對健康極為不利，反式脂肪是一種攝取得愈少愈好的食物元素(故「%每天所需」一定是零)。標籤上列明零反式脂肪也並不表示食品一點反式脂肪也沒有。香港的法例是只要每100克含少於0.3克反式脂肪，便可以在標籤中列明含量是零。要知道有沒有反式脂肪，最好還是參考食品的材料表，如氫化植物油、人造牛油等素材。(見1.9)

### 維他命

維他命、礦物質等都是生產商自願性提供的。但如果有關於這些營養素的聲稱(例如高鈣、高維他命C)等，便必須在營養資料中列明這些食物元素的含量。

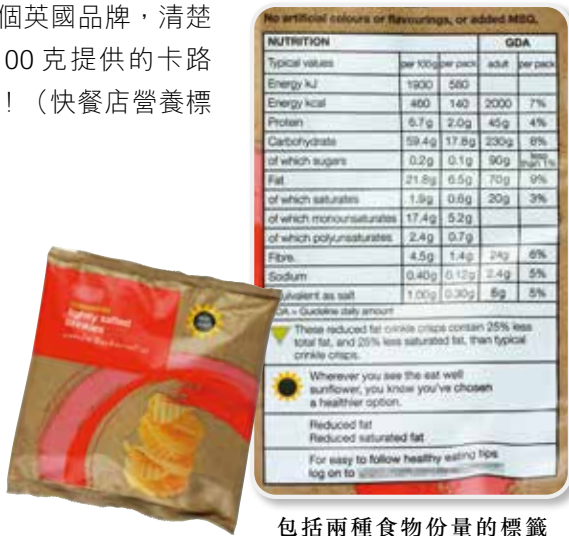
### 卡路里補充資料

這部分是輔助性資料，是根據食物金字塔的建議有關每人每日所需基本營養素。內裏的資料，只可作參考而已。每個人均要依照自己特殊的需要，例如年齡、性別、活躍程度、健康狀況等，計算所需的營養素。例如一個不怎樣活動的老婦，可能每日1,600卡路里便已足夠，總脂肪攝取量便應少於 $(1,600 \div 2000 \times 65) = 52$ 克。

# 1.2 基因改造 食物

由於在香港售賣的預先包裝食品由不同的國家輸入，故很多入口食品已經附有一個香港法例可以接受的營養標籤。營養標籤通常以「食用份量 (Serving Size)」或「每 100 克」方式標示。例如美國的營養標籤所標示的食物份量是以「食用份量」作單位的；而歐盟生產的則用「每 100 克」作單位。其實，兩種表達方式對消費者都有一定的用途。食用份量讓消費者更容易比較同類食品各種營養的分別，而每 100 克的表達方式則讓消費者容易計算攝取的卡路里。

圖中的標籤來自一個英國品牌，清楚列明每食用份量和每 100 克提供的卡路里，對消費者十分方便！（快餐店營養標籤見 1.12）



包括兩種食物份量的標籤

註：所謂食用份量，是指每人每次慣常食用的份量，是一些國家（如美國）所用的食物標籤用來表示份量的方式，而歐盟成員國則以每100克含量標示。其實，1994年之前，不同品牌的同一類食品，其標籤上的食用份量都可以不同。例如，A品牌的薯片，一食用份量是20片、50克，而B品牌的卻是10片、30克，對消費者來說，是十分不方便的。之後，美國食品藥品監督管理局（FDA）根據大型的普查（4歲以上）所得，才對食用份量這個概念作出明確的規範。例如，薯片的1個食用份量是1安士（28克），即大約14片薯片；汽水的食用份量約340毫升；麵包的食用份量是1片、米飯（熟的）的食用份量是1杯等。

一直以來，人類的飲食文化不斷地改變。新的食材（如反式脂肪）、煮食方法（如微波爐、電磁爐）、添加劑（如化學合成色素、味精）等，均對我們的健康造成不同程度的衝擊。其中最新的改變，而又隱藏着很大危機的，可算是基因改造食品；這個比添加劑還要新的因素，自上世紀九十年代才進入人類的食物鏈。

在科學家開始研發基因改造食品的初期，大家都抱有很大的期望。希望這種技術會令植物長快一點、大一點、好味一點、價錢便宜一點；終有一天，會幫助解決人類糧食不夠的問題，但現實卻是另一回事！

## 改造了甚麼基因？

基因改造食品改動了甚麼基因呢？目前，90%的基因改造植物都是針對防蟲、防病毒或抵禦除草劑。以下是兩種最常見的改造基因：

- 1. 防蟲毒素（名叫 Bt）基因：**這是源自細菌的基因，是負責製造對付害蟲的毒素。在美國種植的大部分粟米就是經過基因改造，加入了這個 Bt 基因。這樣做的其中一個後果是，環境中產生越來越多對這毒素有抗藥性的害蟲。久而久之，這本來天然的毒素便會失去效用。
- 2. 能抵抗除草劑的基因：**這是源自植物的基因。這基因製造的蛋白質幫助植物抵抗一種除草劑。這除草劑亦是由基因改造公司孟山都（Monsanto）提供的，叫 Roundup。含有這基因的植物叫 Roundup-ready。例如 Roundup-ready 大豆是種植量最高的基因改造植物。市面上很多大豆產品，如豆腐、豆漿等都含有這基

## 葵花籽油

**宜** Mono Unsaturates 2.8g 24.0g

(單元非飽和脂肪)

Polyunsaturates 8.7g 57.0g

(多元非飽和脂肪)

油酸 (Mono Unsaturates) :  $\Omega 6$  (Polyunsaturates) 比例是 1 : 3，是低油酸葵花籽油，只適合中溫煮食，因為經過精煉，已提走大部分非皂化物，但油的發煙點比未經精煉的高一點。

**解說** 發煙點

適合中高溫煮食 (180°C)。



| Per 15ml serving   |      | Soft | Suggest |
|--------------------|------|------|---------|
| Calories           | 124  | 124  | 124     |
| Energy             | 2448 | 2448 | 2448    |
| Protein            | 0g   | 0g   | 0g      |
| Carbohydrate       | 0g   | 0g   | 0g      |
| of which sugars    | 0g   | 0g   | 0g      |
| Total fat          | 3.0g | 3.0g | 3.0g    |
| of which saturates | 0.2g | 0.2g | 0.2g    |
| Mono unsaturates   | 2.8g | 2.8g | 2.8g    |
| Polyunsaturates    | 8.7g | 8.7g | 8.7g    |
| Sodium             | 0g   | 0g   | 0g      |

| Guideline daily amounts for average adults |       |      |
|--|-------|------|
|  | Women | Men  |
| Calories                                   | 2000  | 2500 |
| Fat  | 70g   | 90g  |
| Saturates                                  | 20g   | 30g  |
| Salt                                       | 6g    | 6g   |
| Sugars                                     | 90g   | 100g |

## 米糠油

|                        |            |     |
|------------------------|------------|-----|
| Total Fat 15g          | 總脂肪 15g    | 23% |
| Saturated Fat 3.5g     | 飽和脂肪 3.5g  | 18% |
| Monounsaturated Fat 6g | 單元未飽和脂肪 6g |     |
| Polyunsaturated Fat 7g | 多元未飽和脂肪 7g |     |
| Cholesterol 0mg        | 膽固醇 0mg    | 0%  |
| Sodium 0mg             | 鈉 0mg      | 0%  |
| Total Carbohydrate 0g  | 碳水化合物總量 0g | 0%  |
| Dietary Fiber 0g       | 膳食纖維 0g    | 0%  |
| Sugars 0g              | 糖 0g       | 0%  |
| Protein 0g             | 蛋白質 0g     |     |

|                |    |                |    |
|----------------|----|----------------|----|
| Vitamin A 維他命A | 0% | Vitamin C 維他命C | 0% |
| Calcium 鈣質     | 0% | Iron 鐵質        | 0% |
| Vitamin E 維他命E | 4% |                |    |

\*日攝值百分率基於2,000卡路里日膳食

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 名稱 | 康稻米糠油 - High Oryzanol   |
| 純度 | 100%純米糠油                |
| 成分 | 100% Pure Rice Bran Oil |

**宜** 抗氧化

市面上的米糠油有兩種：便宜一點的已將穀維素提走，而品質較高的則保留了這寶貴的抗氧化劑。

**宜** 降低膽固醇

穀維素也是抗氧化劑，對降低膽固醇穀維素能有幫助。減低膽固醇的吸收，從而令血液中的膽固醇下降。它還能防止脂肪酸氧化。LDL 含氧化脂肪酸是膽固醇堵塞血管的主要原因。

**解說** 發煙點

適合高溫煮食 (254°C)。



## 橄欖油

**注意** 橄欖油級別標準

市面上的橄欖油有多個級別。這些級別是由國際橄欖油評審委員會 (International Olive Oil Council, IOOC) 訂定的。他們以食用油的化學分解物質作標準來訂定橄欖油的級數。其中一項最重要的指標是油中的自由油酸 (Free Acid) 含量。壓榨過程做得不好，油脂中的自由酸水平便會增加。

**注意** 過氧化物含量

另外一項指標是過氧化物 (Peroxide) 的含量。油是一種不穩定的物質，容易被光、熱和空氣分解。過氧化物過高，便會有「油膩」(Rancidity) 現象。而攝取過氧化物會增加體內自由基的產生，損害健康。

**解說** 壓榨過程分級別

純正橄欖油：壓榨的過程與頂級的大同小異，但所用的原料稍為次等，可能是第二或第三次壓榨出來的油。純正橄欖油的自由油酸水平必須在 2% 以下。(發煙點：132°C)

**解說** 橄欖油級別

依照這些指標，橄欖油可分為頂級 (Extra Virgin)、純正 (Pure)、淡味 (Lite) 和精煉 (Refined) 等級別。



**解說** 頂級橄欖油

頂級橄欖油：所用的原料是最頂級的，採摘後在 24 小時內清洗、烘乾，打碎，然後以機械方法，在 30°C 之下壓榨出第一道初榨橄欖油。壓榨過程中，絕不能加入任何化學溶劑。自由油酸的含量必須低於 0.8%，而過氧化物的水平是每公斤少於 20mEq。頂級橄欖油保留了大部分抗氧化劑、維他命 E 和 K，以及多酚 (Polyphenol)。顏色通常偏綠，且味道濃郁。(發煙點：46°C)。因為含有大量非皂化物，只適合冷吃。

**解說** 淡味橄欖油

淡味橄欖油：幾乎所有的抗氧化劑在提煉時給提走，故顏色與味道較頂級和純正橄欖油淡。(發煙點：186°C)

**解說** 精煉橄欖油

精煉橄欖油：這是一些比較劣質的橄欖油，以化學添加的方法，將自由油酸中和，來改善油的味道。(發煙點：194°C)





## 罐裝午餐肉

### 大忌 護色劑 (亞硝酸鈉)

亞硝酸鹽也有稱作護色劑，因為加了它，肉會變得粉紅色，而且歷久不褪。

成份：豬肉、澱粉、食用鹽、香料、**護色劑(亞硝酸鈉)**  
**INGREDIENTS: PORK, STARCH, SALT, SPICES, COLOUR RETENTION AGENT (SODIUM NITRITE)**

|                            | 含量 Amount                 | 含量 Amount                 |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 營養資料 Nutrition Information | 每罐 Energy 169千卡/Kcal      | 碳水化合物 Carbohydrate 10克/g  |
|                            | 蛋白質 Protein 10克/g         | 糖 Sugars 0克/g             |
|                            | 脂肪總量 Total fat 10克/g      | 膳食纖維 Dietary fibre 0.8g   |
| 每100克 Per100g              | 飽和脂肪 Saturated fat 3克/g   | <b>鈉 Sodium 2230毫克/mg</b> |
|                            | 膽固醇 Cholesterol 25.1毫克/mg | 鈣 Calcium 17毫克/mg         |
|                            |                           | 鐵 Iron 3.3毫克/mg           |



### 鈉2230毫克/mg

鹽分非常高！食用1個份量，便已是每日可攝取鈉的上限了。

## 罐裝午餐肉

### 不宜 50% Less Fat, 33% (低脂)

標榜低鈉、低脂



|  | Amount/Serving      | % DV*        | Amount/Serving | % DV*   |
|--|---------------------|--------------|----------------|---------|
| <b>Nutrition Facts</b>   |                     |              |                |         |
| Serv. Size 2 oz. (56g)   |                     |              |                |         |
| Servings per container 3.5                                     |                     |              |                |         |
| Calories 110   |                     |              |                |         |
| Fat Cal. 70  |                     |              |                |         |
| * Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. |                     |              |                |         |
|  | <b>Sodium 580mg</b> | <b>24%</b>   |                |         |
|  | Vitamin A 0%        | Vitamin C 3% | Calcium 0%     | Iron 4% |



### 解說 Sodium 580mg 24% (鈉)

午餐肉的鹽分通常是每一食用份量有780毫克，這款聲稱低鈉的則每食用份量有580毫克。

## 罐裝牛肉

### 大忌 Sodium 570mg 24% (鈉)

每100克含86毫克鈉。

| Nutrition Facts                        |                      |
|--|----------------------|
| Serving Size 2 oz. (56g/About 1/4 cup) |                      |
| Serving 3                              |                      |
| Amount Per Serving                     |                      |
| Calories 120                           | Calories from Fat 60 |
| % Daily Value*                         |                      |
| <b>Total Fat 8g</b>                    | <b>12%</b>           |
| Saturated Fat 3g                       | 15%                  |
| Trans Fat 0g                           |                      |
| <b>Cholesterol 50mg</b>                | <b>15%</b>           |
| <b>Sodium 570mg</b>                    | <b>24%</b>           |
| <b>Total Carbohydrate 1g</b>           | <b>0%</b>            |
| <b>Protein 12g</b>                     |                      |



### Preservative (Sodium Nitrite) (防腐劑)

亞硝酸鹽

Ingredients: Cooked Beef, Beef, Water, Salt, Sugar, **Preservative (Sodium Nitrite)**

## 五香肉丁

| 營養資料 Nutrition Information |                  |
|----------------------------|------------------|
|                            | 每100克 Per 100g   |
| 能量 Energy                  | 229千卡/Kcal       |
| 蛋白質 Protein                | 13克/g            |
| 脂肪總量 Total Fat             | 19克/g            |
| 飽和脂肪 Saturated Fat         | 6克/g             |
| 膽固醇 Cholesterol            | 72.7毫克/mg        |
| 碳水化合物 Carbohydrate         | 18克/g            |
| 糖 Sugars                   | 0克/g             |
| 膳食纖維 Dietary Fibre         | 0克/g             |
| 鈉 Sodium                   | <b>1740毫克/mg</b> |
| 鈣 Calcium                  | 7.46毫克/mg        |
| 鐵 Iron                     | 4毫克/mg           |

### 不宜 雙酚A



雙酚A：罐頭的內部都必須塗上一層膠狀物體以防止金屬與食物產生化學作用。這物質會釋出模仿人類性荷爾蒙的雙酚A，對健康極為不利！（見回收標籤）

亞硝酸鹽：用來醃製火腿、午餐肉等。

鈉：很多醃製食品都會加入大量鈉。

### 大忌 鈉

每100克便有1740毫克鈉，是鹽分極高的食品。以每天攝取2,000卡路里計，食用一個份量便已攝取了每日可攝取鈉的73%了！

