

# 如何读营养成分标签？

营养成分标签可以帮助你发现隐藏的钠和糖！

许多酱汁和包装食品都含有大量的钠和糖但这对我们来说并不总是显而易见的。亚洲食物主要的钠来源包括炒菜，鱼，炒饭炒面，大豆调味品和酱汁。在一些中国菜肴、糕点、糖果和含糖饮料（比如奶茶）中可以找到添加糖。

当我们知道如何阅读营养成分标签时，我们将可以发现食物中隐藏的钠和糖，然后我们可以在超市做出明智的食物选择！

## 我能在营养成分标签上找到什么？

- 食用份量的定义
- 我们希望减少的关键营养素以及每份的含量
- 我们希望增加的关键营养素以及每份的含量
- 基于 2,000 卡路里需求的每种列出的营养素的每日建议摄取量的百分比

### 如何使用营养成分标签中的信息？

1. 与同类食品比较
2. 选择钠、添加糖和饱和脂肪（每日建议摄取量低于 10%）较少的食物
3. 选择膳食纤维、维生素 D、钙、铁、钾较多的食物

营养成分标签	
每包装所含分量：8	
<b>食用份量</b>	<b>2/3 杯 (55 克)</b>
<b>每份含量</b>	
<b>热量</b>	<b>230</b>
<b>每日建议摄取量*</b>	
总脂肪 8 毫克	10%
饱和脂肪 1 克	5%
反式脂肪 0 克	
胆固醇 0 毫克	0%
钠 160 毫克	7%
总碳水化合物 1 克	13%
膳食纤维 0 克	14%
总糖 0 克	
包括添加糖 10 克	20%
蛋白质 3 克	
维生素 D 2 微克	10%
钙 260 克	20%
铁 8 毫克	45%
钾 235 微克	6%

\*每日建议摄取量的百分比是基于每日摄入含 2000 卡路里热量食物而设定的。

以上的规则适用于所有带有营养成分标签的食品（散装的水果蔬菜没有标签）

将标签的其余部分视为参考点：

- 食用份量不是每餐该吃多少或喝多少的建议
- 热量让你了解一个指定份量中含有多少卡路里
- 每日建议摄取量显示一份食品中的营养素对每日总饮食的贡献量
- 添加糖存在于许多加工食品中，包括酱汁、奶茶、浓缩果汁或蔬菜汁以及糕点
- 在牛奶、水果和蔬菜中的糖是天然糖，不是添加糖