

# 詳閱食品標籤!

## 份量

標籤上的營養成分指的是「一份」。如果你打算吃超過一份，營養成分表中的含量就必須根據你吃下的份量調整。例如，如果份量是一杯而你打算吃下兩杯，營養成分標示的所有數字必須乘以二。

## 產品 - 原味優格

### 脂肪/膽固醇總數

依照低脂飲食，選擇每一份包含的脂肪不超過 3 公克的點心，燕麥片，乳製品，小菜，及低脂包裝肉品。肉類與起士的脂肪每一份不要超過 65 公克。

### 飽和及反式脂肪

飽和及反式脂肪會造成血中膽固醇含量增高。選擇脂肪中的飽和脂肪少於 1/3 及反式脂肪為零的食物。

### 鈉

依照低鈉飲食，選擇每天鈉的攝取量少於 5% 的食物，高於 20% 即為高鈉食物。

### 碳水化合物總數

要判定這份食物等於多少份碳水化合物，應該計算公克數。一份碳水化合物等於 15 公克的碳水化合物總數。

### 膳食纖維

每天至少攝取 25-35 公克的膳食纖維。如果有攝取 5 公克以上的膳食纖維，在計算碳水化合物的份量時可以從碳水化合物總數中扣除。

### 糖

每天攝取多少公克的糖已經計算成碳水化合物。不要用這個數字計算碳水化合物的份量。

### 維他命及礦物質

目標是每天攝取 100% 的維他命與礦物質。選擇各種食物而且不偏食才能達成此目標。

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (248g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 150	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>6%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>12%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 17g	
<b>Protein</b> 13g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 6%
Calcium 40%	Iron 0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



Chinese - Read The Food Label

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G920A02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see [www.whittier.org](http://www.whittier.org)