

食品營養標籤可助年輕人做出健康的選擇

美通社馬里蘭州銀泉 2014 年 9 月 11 日電 為幫助兒童做出健康的飲食選擇，美國食品及藥物管理局 (Food and Drug Administration) 鼓勵兒童參加閱讀標籤活動 (Read the Label)！

食品營養標籤 (Nutrition Facts Label) 是食品與飲料包裝上的一種簡單工具。它使兒童能準確瞭解他們所吃的是什麼樣的食物並幫助他們選擇並比較零食和其它食品。他們越早開始使用食品營養標籤，就越快能做出選擇，讓其感覺良好並促進長期的身體健康！

年輕人可按照這些建議來開始閱讀標籤，並且他們將很快瞭解閱讀標籤是多麼的**簡單**！父母、看護人和與年輕人交流的其他人也可按照這些主要步驟來幫助做出閱讀標籤的示範。

- **檢查食用分量。** 食品營養標籤上列出的所有營養訊息是以該食品一份食用量為基礎。但是，一包食品通常含有一份以上的食用量。如果一包食品含有兩份（或者更多）的食用量並且您吃完了整包食品，那麼所獲得的熱量和營養則是標籤上所示的兩倍。所以務必檢查！
- **考慮熱量。** 對於體重管理（不管是減肥、增肥，還是保持體重），注意熱量非常重要。整體目標是實現所攝入熱量與所消耗熱量之間的平衡。一般而言，單獨一種食品的一份食用量含有 400 或者更多卡路里的熱量就是偏高，含有 100 卡路里的熱量則比較適中。
- **理智選擇營養成分。** 有些營養成分是年輕人必須努力「少量攝入」。兒童可使用食品營養標籤上的**每日建議攝入量百分比 (%DV)** 來尋找**飽和脂肪、鈉和糖**含量較低的食品。一種簡單的方法：某種營養成分的每日建議攝入量百分比為 5%或以下意味著該食品所含的這種營養成分較少，如果百分比為 20%或以上，則意味著所含的這種營養成分較多！糖沒有每日建議攝入量百分比，所以提醒孩子用所含克數作為參考。

孩子目前可以開始使用**食品營養標籤**來對比食品並做出明智的零食選擇。透過瞭解一種食品的食用量、熱量和營養成分，他們可以管理自身的健康飲食！

諮詢詳情，敬請參訪[美國食品及藥物管理局閱讀標籤青少年拓展宣傳活動 \(FDA's Read the Label Youth Outreach Campaign\)](http://www.fda.gov/nutritioneducation)。有關美國食品及藥物管理局營養宣傳材料的詳情，敬請參訪：
www.fda.gov/nutritioneducation。

聯絡方式：媒體電話：1-301-796-4540

消費者電話：1-888-SAFEFOOD（免費），美國東部時間週一至週五上午 10 點至下午 4 點

