

「新」食物標籤

／趙天成

今天你走進超級市場，會令你眼花撩亂，因為你會看見不同的食品，製造商在包裝上用不同的方法去吸引消費者購買。彩色的圖案，加上有力的健康推廣的詞句，便會影響一些消費者的選擇。但經過食物及藥物管制局的市場研究，發現一些「不法」的商人，在標籤上有意或無意地放上錯誤的資料，令消費者作出錯誤的選擇。於是一九九四年五月八日有新的食物標籤法例生效。

最近有一問卷找出：百分之六十三的人因有新的食物標籤而改變吃的習慣，因為他們發現以前愛吃的食物脂肪太多、鹽份太多或膽固醇太多。百分之七十的人覺得新的食物標籤比較容易明白。因為新的食物標籤上的資料是把同類的食物用同一的方法把資料列出。百分之四十五的人還不知道有新的食物標籤存在。（問卷人數是二千人）請你現在靜下來想一想當你作出購買的決定之前，你有沒有看清楚，食物標籤上的資料呢？

在食物標籤上可以找到的資料例如：食品

的名稱、淨重、製造商、製造商的地址、物品密碼（這是給電腦讀的，從密碼可以知道，製造商的資料，食品製造的日期，在那一部機器上製造，何時製造，製成品放在何處等等資料），用料由多至少，營養資料份數、卡路里

熱量，內有多少鹽份，碳水化合物，及 RDA (Recommended Daily Allowances) 的資料，RDA 是一個健康的人每一天所需要的必要養料。在標籤上你有時會見到以下的符號：C 或 R 是代表註冊商標，U 是代表符合猶太食用條例，及 K 是代表符合猶太戒律的。現在很多的商品都寫上 ① 保質日期：即是如你們在那日期之前食用製造商會確保食品品質。② 不賣日期：是給商店的即是那天以後不能再賣那食品。③ 過期日期：即是那天之後食品的品質可靠變壞或不適合進食。以上的三個日期都是製造商放上去的，為的是防備不必要的控告。

請看一看新及舊的食物標籤，同一樣的食物，有不同的方式把資料列出。新的食物標籤指定要有的資料如下：總熱量、從脂肪的來熱量、總脂肪、膽固醇、鹽份、總碳水化合物，飲食纖維、糖份、蛋白質，維他命 A，維他命

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)

Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 260 Calories from Fat 120

% Daily Value*

Total Fat 13g 20%

Saturated Fat 5g 25%

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 660mg 28%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 15% • Iron 4%

* 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

C、鈣質及鐵質。另外一些指定的自願寫上的資料包括：飽和脂肪的總熱量，硬脂酸（通常在肉類或雞類才會有的），多未飽和脂肪，單未飽和脂肪，鉀，可溶纖維，不溶纖維，糖酒精，乙形胡蘿蔔素的百分比，其他維他命及礦物質的資料。食物及藥物管理局指定必有的資料及自願的資料的內容，因為太多的資料會錯誤引導及混淆了消費者。

以下是在新的食物標籤上一些你可以信任的主要詞句及它們代表的東西呢？①可以稱為無脂肪的定義就是每一份量不能超過零點五克的脂肪。②低脂肪的定義就是每份可能超過三克的脂肪。③瘦的定義就是每份不能超過十克的脂肪，四克的飽和脂肪及九十五毫克的膽固醇。④減輕份量的定義就是比原來的份量少一半熱量或少一半脂肪或少一半鹽份。⑤高的定義就是超過每天所需養料的百分之二十。⑥高纖維的定義是每一份起碼含有五克纖維。⑦減少的定義就是比原來的品種少百分之二十五的用料或熱量。⑧可稱無膽固醇的定義是每一份不能超過二毫克的膽固醇及不能超過二克的飽和脂肪。

新的食物標籤可分七大部份，讓我們來看一看，①這是新的食物標籤及其資料的標題。②同類的食物有統一的份量資料，方便消費者比較，這資料給消費者知道這包裝內有多少份數及每份的大小多少克一份。③總熱量及包括從脂肪得來的熱量。④這是指定印在食物標籤上的資料因為食物內所含的成份可能對你的健康有影響。⑤這裡是印出一些加路里熱量的參

考表，這表應印在每一個標籤上而且是一樣的資料，內容是用二千及二千五百加路里的熱量表給大家作參考。上面寫上在那加路里的熱量的範圍內，每人每天需要的養料的對比。⑥這資料在每一份食物標籤上都印出內容是每一克的脂肪供給九個加路里熱量，每一克碳水化合物，或每一克的蛋白質供給四個加路里熱量。⑦這裡指出在食品內所含的份量的每天百分比的資料。以上的資料都是指定在每一食物標籤上印出，比以前的標籤劃一，因為以前有很多的字詞的定義是沒有標準的，任由製造商自我推擴而令消費者有錯誤的選擇。在此希望大家以後能留意食物標籤上的資料，你將會發現當你分析了食物標籤上的資料之後才作決定，購買的食物將會使你更健康、快樂。

竭誠推薦黃丹尼聖經預言研究六大著作

- ①時代焦點——中東（第七版）
- ②末世大災難（第八版）
- ③伊拉克風暴（第三版）
- ④20世紀世界大奇蹟（第二版）
- ⑤東亞形勢發展（第三版）
- ⑥給時代掃描（第一版）

出版者：導向雜誌社（台北市郵箱61-92號）
總經理：校園出版社（台北市郵箱13-144號）
香港經銷處：宣道出版社（香港九龍中央郵箱72289號）

福州炒麵

／晉福堂婦女會提供



用料：

(1) 醬油一湯匙用碗調勻，酒半湯匙，用碗調勻。

(2) 蠔油三湯匙，紅蕃茄醬三湯匙，用碗調勻。

(3) 豬肉二兩，菜心半斤，蝦四兩，紅蔥子和蒜各幾粒，薯粉一兩湯匙調水待用。

炒法：

(1) 鍋熱放四湯匙油，蒜米少許炒至金黃色，把麵放進炒熟，放料(1)。

(2) 鍋熱，放油，把青菜炒幾分鐘拿起待用，豬肉切小片放些薯粉。

(3) 鍋熱，放四湯匙油，把蒜米炒過，把肉、蝦放下炒幾分鐘，加一碗水煮滾，加料(2)。

(4) 把肉和蝦撈起待用，鍋中上湯加大薯粉

(5) 把炒好的麵放在大盤裡又把炒好的肉、蝦和青菜混在麵中，淋上湯。