

談談食物標籤

6B 鄭曉琳(3/12/2009)

校長、各位老師、各位同學：

早晨，我是本年度的德育及公民大使，6B 班的鄭曉琳。

於今年度，設有每月的德育及公民教育主題，而十一、十二月的主題就是健康生活。就著「健康生活」的主題，上星期，有同學跟大家分享過對「快樂人生」的看法。今天，讓我跟大家談談「食物標籤」。

我們日常選購食物時，會以甚麼來衡量呢？食物的味道？價錢？包裝？這些因素固然重要，但食物的成份和營養也是同樣重要的。而我們就能從食物標籤上獲取這些資料，可幫助我們把同類食物做比較並作出選擇，從而改善飲食。由於它有很大的重要性，故政府會於明年 7 月實施新的食物標籤法，作進一步的監管。

食物標籤提供該食品的資料，包括食品的名稱、重量、成份、保質期等等，當中以食物的成份、保質期以及營養素含量最為重要。

食物的成份一般是由多至少的份量排列出來。就以一罐可口可樂的成份為例，它的鋁罐上所印的次序為：碳酸水、砂糖、調味劑、色素。意思即是碳酸水的含量最高，其次為砂糖，如此類推。這樣的好處是令消費者能在購買食品時，將同類的貨品作出比較，從而選擇更健康的那一個。

除此之外，食物的成份同時會列出可能致敏的物質，例如花生、奶類和海鮮等等。食物敏感的症狀可大可小，輕則皮膚痕癢、出現濕疹，重則導致哮喘甚至死亡。曾經有小童進食果仁而過敏，結果他的臉、舌頭和眼睛腫得俗語所說的豬頭般。當然我並不是嘲笑他，而是食物敏感的嚴重性的確不容忽視。因此，食物

標籤能幫助患者避免購買和進食含該致敏源的食品，從而減低敏感的機會。

食物的保質期亦是大多數人最常留意的。保質期即食物可維持其品質的期限，此日期一般分兩種方式表達：一是「此日期前最佳」，意思是該食品正確地貯存下其品質能保存多久。倘若過了此日期，食物品質或外觀便有所改變，但並不會對健康構成影響。例如餅乾變得不脆。第二種是「此日期前食用」，一般在容易變壞的食物的包裝上可見，其意即是在該日期後進食有機會會危及身體健康，像嘔吐、肚瀉等等。故我們在進食食物前要看清楚它的保質期，避免誤服變質食品導致身體不適。

食物標籤中亦有營養素含量，它是指食物含有的營養素如碳水化合物、蛋白質、鈣質等和熱量，亦即卡路里。一般營養素含量是以每個食用單位為準，例如一盒餅乾印有的營養素含量，是指每吃一塊餅乾便能獲取該營養素含量。按照食物的營養素含量，我們可選擇較健康的食品，例如較高膳食纖維素和較低卡路里的食物，有助預防便秘和體重控制。

總括而言，食物標籤能增加我們對該食品的了解，從而明智地選擇較適合自己的食品。所以各位同學在購買和食用食品前要細心的看清楚食物標籤，養成細閱食物標籤的習慣，更好的保障自己的健康。

我今天的分享到此結束，謝謝！