



# 健康星级评分

助您购物更健康

我们在购物时常常需要花费很多时间决定哪种食品更加有益。健康星级评分可以帮助您作出正确决定。

## 什么是健康星级评分？

健康星级评分（Health Star Rating）让您比较同类食品，了解哪一种对您更有益。食品包装正面星级评分标识中的星越多，表明越健康。这是对比两种同类食品的简单方式。例如，您可以对比两种酸奶，了解哪一种更加健康，但注意不要把酸奶与早餐麦片对比。

健康星级评分系统不久前得到了更新。盐和糖含量较高的食品现在会得到较低的星级评分，而水果和蔬菜，包括最低度加工的罐装和冷冻水果和蔬菜，则会自动获得五颗星，也就是最高评分。

## 健康星级评分系统是谁建立的？

这个标识系统是澳大利亚政府、各州和领地政府联合发起的倡议，与公共卫生专家、食品制造行业和消费者组织合作开发，并在2014年正式实施。

健康星级评分是自愿参与的营养标识系统。食品制造商自主选择是否在他们的产品包装上加注评分标识。如果你喜欢的品牌的食品包装上没有健康星级评分标识，可以联系制造商，鼓励他们加入这个系统。

## 食品如何得到健康星级评分？

评分系统规定了非常严格的计算方式，根据食品成分评定它们的健康星级。

水果和蔬菜、钙和蛋白质都会让一种食品获得更高的星级。相反，盐、糖和饱和脂肪则会为食品减分。一般而言，三星半级以上的食品都较为健康。星级评分低于两颗星的食物只适合偶尔食用。

### 评定健康星级必须考虑：

**总热量**（以千焦为单位）。这是食物或饮料摄入人体后能产生的热量。

**饱和脂肪、钠（盐）和糖的含量**。过多摄入这些成分增加患心脏病、中风、2型糖尿病、肥胖症和某些癌症的风险。

**纤维和蛋白质，水果、蔬菜、坚果和豆类食物**。多吃这类食物有益健康。



## 利用健康星级评分指导饮食更加均衡

澳大利亚膳食营养指南建议多吃水果、蔬菜和谷物。麦片和全麦面包通常都含有这些成分。

您可以利用健康星级评分选择更加健康的食品，同时确保每日饮食都包含以下五类食物：

- 蔬菜和豆角/豆类
- 水果
- 全麦或谷物纤维含量较高的谷类（谷物）食品
- 瘦肉、禽肉、鱼、蛋、豆腐、坚果、植物种子以及豆角/豆类
- 大部分减脂奶制品、酸奶、奶酪或乳代品

需要记住的重点是，你不必彻底改变自己的饮食习惯，而是只需在购买包装食品时选择健康星级评分更高的产品，同时记得在购物篮中加入新鲜水果和蔬菜，这样就能为您的健康带来极大的不同。

## 购物提示

- 购物清单上尽量包括不同种类的健康食品。
- 核查食品包装正面的健康星级评分。
- 对比同类食品的健康星级评分。
- 从改变放入购物篮中的食品开始，从改变每餐的食材组合做起，走出积极的第一步。
- 利用营养信息标识，选择饱和脂肪、糖和钠(盐)含量较低的食品。
- 部分食品包装上以“加号”代表营养价值。如果一些营养成分对您来说很重要，这些符号标识能帮助您作出正确选择。



## 获取更多健康饮食的信息

澳大利亚膳食营养指南为不同性别、年龄群组，以及处于人生不同阶段的人提供了五种食物组每日摄入量建议。浏览 [eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au) 获取更多信息。

了解详情可以浏览  
[healthstarrating.gov.au](http://healthstarrating.gov.au)



### 健康星级评分

澳大利亚联邦、州和领地政府与行业、公共健康组织和消费者团体共同发起的合作伙伴倡议。