



購物不忘摘星

購買更健康的食品

我們在購物時可能需要花很多時間尋找更健康的食物。健康之星評級可以幫助您。

甚麼是健康之星評級？

健康之星評級讓您可以比較同類的食物，看看哪些食物對您更有益。食品包裝正面的星越多，食品越健康。這是比較兩種酸奶的簡單方法（但是不能比較酸奶和早餐麥片）。

健康之星評級最近更新，含鹽和糖較高的食物評分較低，水果和蔬菜（包括一些罐頭和冷凍產品）自動獲得五星評分，即最高評分。

健康之星評級系統從何而來？

健康之星評級是澳洲政府、各州和領地政府共同倡議，並與公共衛生專家以及行業和消費者團體在2014年共同開發的系統。

該系統是自願參與的，食品製造商可以選擇是否在其產品上顯示健康之星評分。如果您喜歡的品牌的包裝食品沒有評級，您可以聯絡該公司，鼓勵他們使用健康之星。

食品是如何評級的？

健康之星評級系統使用嚴格的計算方法，根據每種食品所含的成份確定評分。

水果、蔬菜、鈣和蛋白質會增加星級評分，鹽、飽和脂肪和糖則會拉低星級評分。一般來說，3½星或以上的產品可視為更健康，評級低於兩星的食物只應偶爾淺嚐。

評級必須考慮：

總熱量（以千焦耳為單位）。這是一個人從食物或飲料中獲得的熱量。

飽和脂肪、鈉（鹽）和糖含量。這些成份攝入過多會增加患心臟病、中風、2型糖尿病、肥胖症和某些癌症的風險。

纖維、蛋白質、水果、蔬菜、堅果和豆類。多攝入這些營養成份有益健康。



利用健康之星級評使飲食更加均衡

澳洲飲食指南（Australian Dietary Guidelines）建議多吃水果、蔬菜和穀物，例如麥片和全麥麵包通常都含有這些成份。

您可以利用健康之星評級選擇更健康的食品，同時確保每天食用以下五類食物：

- 蔬菜和豆角/豆類。
- 水果。
- 穀物（穀類）食品，主要是全麥和/或高纖維穀物食品。
- 瘦肉和家禽、魚、蛋、豆腐、堅果、種子以及豆角/豆類。
- 牛奶、酸奶、奶酪和/或替代品，主要是低脂奶製品。

要記住的重點是，您不需要完全改變您的飲食習慣，而是只需在購買包裝食品時選擇星級評分更高的產品，同時記得在購物籃中放入新鮮水果和蔬菜，這樣您的健康就會大為改觀。

購物貼士

- 盡量在購物清單上包括不同種類的健康食品。
- 查看包裝食品正面的健康之星評分。
- 使用健康之星評分來比較同類食品。
- 對您放入購物籃的食品或每餐的食材做一項積極的改變。
- 利用營養信息圖標選擇飽和脂肪、糖和鈉（鹽）含量較低的產品。
- 有些產品還會以“加號”顯示營養價值。如果這些營養成份對您很重要，您可以通過這些信息來選擇富含這些營養成份的產品。



更多健康飲食的信息

澳洲膳食指南為不同年齡、人生階段和性別的人士提供了五類食物組中每一種食物的每日推薦攝入量的信息。瀏覽 eatforhealth.gov.au

如需更多信息請瀏覽

healthstarrating.gov.au



The more stars,
the healthier.

健康之星評級

澳洲政府、各州和領地政府與行業、公共衛生和消費者團體合作發起的一項聯合計劃。