



## 健康星级评分 常见问题解答

### 什么是健康星级评分？这个标识系统是谁建立的？

健康星级评分（Health Star Rating）是对比同类食品整体营养价值的标识系统，设有半颗星至五颗星数个等级。星越多，越健康。

这个标识系统是澳大利亚政府、各州和领地政府以及新西兰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实施。

### 在哪里可以找到健康星级评分标识？

您可以在很多食品包装正面看到健康星级评分标识。健康星级评分是自愿参与的营养标识系统。食品制造商自主决定是否在他们的产品包装上加注健康星级评分标识。如果他们选择加入这个标识系统，就必须按照严格规定为自己的产品计算评定健康星级。一部分健康星级评分标识还能提供额外信息，例如食品含有的特别营养成分。

新鲜水果和蔬菜自动获得五颗星，这是最高的健康星级评分。

### 如何使用健康星级评分？

由于同类食品通常都紧靠在一起陈列在货架上，健康星级评分能让您快速方便地对比它们的营养价值。例如，您可以对比两种酸奶的健康星级评分。需要注意的是，您不能把酸奶和早餐麦片相互对比。一种产品的星越多，表明它越健康。

### 如何计算评定健康星级？

健康星级评分系统规定了非常严格的计算方式，以食品成分评定它们的健康级别。

水果、蔬菜、坚果和豆类食品，以及纤维和蛋白质都有较高的数值。相反，盐、糖、饱和脂肪和热量等成分会把评分拉低。

评定健康星级必须考虑：

- 总热量（以千焦为单位）；
- 饱和脂肪、钠（盐）和糖的含量。过多摄入这些成分会增加患心脏病、中风、2型糖尿病、肥胖症和某些癌症的风险；
- 水果、蔬菜、坚果和豆类，以及纤维和蛋白质含量。多摄入这类营养成分有益健康。



## 一种食品需要多少颗星才能视为健康？

包装食品的健康星级评分从半颗星（最不健康）到五颗星（最健康）不等。一般而言，星级评分较低的食品仅可用来偶尔解馋食用。但是，如果您的饮食中包括健康星级评分较高的食品、新鲜水果、蔬菜和瘦肉，这些低星级食品也可作为均衡饮食的组成部分。

即使是加工过的零食或小吃，您依然可以选择有较高星级评分的产品。星越多，越健康。

## 为什么我经常购买的一些食品的健康星级评分与以前不同了？

健康星级评分系统不久前得到了调整改进。盐和糖含量较高的食品现在得到较低的评分数值，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。

## 新鲜水果和蔬菜的健康星级评分是多少？

新鲜水果和蔬菜，包括最低度加工的罐装和冷冻水果和蔬菜，都自动获得五颗星，也就是最高健康星级评分。新鲜食品当然是最好的，但是如果你希望在均衡饮食中包括一些包装食品，健康星级评分标识能够帮助你作出更加有益的选择。

## 我经常购买的食品没有健康星级评分标识，该怎么办呢？

健康星级评分是一个自愿参与并且免费的营养标识系统。食品制造商自主决定是否在他们的产品包装上加注健康星级评分标识。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。

## 肉和鱼类食品的健康星级评分是多少？

健康星级评分系统创建之初是为了评定多成分包装食品的营养价值。新鲜肉类、家禽和鱼类等单一成分的食品常常在出售时没有包装，因此不需要有营养信息标签。健康星级评分系统不是为这类食品设计的，但是各品牌的生产商依然可以选择加注星级标识。

## 哪个机构负责审核食品制造商计算的健康星级评分正确无误？

选择在产品上标注健康星级评分的食品制造商必须按照严格的计算方式为自己的产品评级。他们有责任诚实和精确地使用这个系统。如果您对一种产品的健康星级评分是否正确有疑虑，可以联系制造商查询，也可以使用在线[查询表](#)或将问题电邮至：[frontofpack@health.gov.au](mailto:frontofpack@health.gov.au)。

## 如果一种产品有很高的健康星级评分，是否意味着我可以开怀大吃？

引进健康星级评分系统的本意并非是取代常规饮食建议。例如，澳大利亚膳食营养指南建议每天摄入含有多种营养成分食品，确保饮食均衡。

在同一类食品中选择星级评分较高的产品有助你有全面、均衡和更加健康的饮食。

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