



健康之星評級常見問題解答

甚麼是健康之星評級？這個系統是誰建立的？

健康之星評級 (Health Star Rating) 是一個對同類食物的整體營養價值評級的系統，評分範圍從半星到五星。越多星，越健康。

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

在哪裡可以找到健康之星評級？

您可以在許多食品包裝的正面找到健康之星評級。健康之星評級系統是自願參與的，食品製造商可以選擇是否在其產品上顯示健康之星評分。如果他們選擇顯示評分，就必須按照嚴格的計算方法來確定星級。一些健康之星評級標籤還可提供食品中特別營養成份的額外信息。

新鮮水果和蔬菜自動獲得五星評分，這是最高的健康之星評分。

如何使用健康之星評分？

同類產品通常會一起陳列，健康之星評級讓您可以快速輕鬆地比較這些產品的營養價值。例如，您可以比較兩種酸奶的評分，但不能比較酸奶和早餐麥片。產品獲得越多星就越健康。

健康之星評分是如何計算的？

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、堅果、豆類、纖維和蛋白質都會把評分提高。相反，鹽、飽和脂肪、糖和能量含量則會把評級拉低。

評級必須考慮：

- 總熱量 (以千焦耳為單位) ；
- 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。



一種食品需要獲得多少顆星才能視為健康？

包裝食品的評級介於半顆星（最不健康）和五顆星（最健康）之間。評分較低的食物只應偶爾淺嚐。但如果您的飲食包含了評分較高的產品、新鮮水果、蔬菜和瘦肉，評分較低的食物可以作為均衡飲食的一部份。

至於加工食品或零食，您仍然可以按“越多星，越健康”的原則選擇較健康的產品。

為甚麼我經常購買的一些產品的健康之星評分與之前不同了？

健康之星評級系統最近得到了調整改善，含鹽量和糖份較高的食物現在得到較低的評分，水果和蔬菜（包括最低限度加工的罐頭和冷凍產品）自動獲得五星評分，也就是最高評分。

新鮮水果和蔬菜的健康之星評分是多少？

新鮮水果和蔬菜，包括最低限度加工的罐頭和冷凍產品，都自動獲得五星評分，這是最高的健康之星評分。新鮮農產品是最好的，但在考慮將包裝食品作為均衡飲食的一部份時，健康之星評級可以幫助您作出更健康的選擇。

如果我經常購買的食品沒有健康之星評級怎麼辦？

健康之星評級系統是自願參與的，使用評級也不須付任何費用。食品製造商可以選擇是否在其產品上顯示健康之星評分。如果您最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。

肉類和魚類的健康之星評分是多少？

健康之星評級的創建是為了評定多種成份的包裝食品。新鮮肉類、家禽和魚類等單一成份的新鮮食品並不總是包裝好出售的，因此不需要有營養資料標籤。健康之星評級系統並不是為這些產品而設，但品牌仍然可以選擇展示星級。

誰來驗證食品製造商計算的健康之星評分是否正確無誤？

選擇在其產品上顯示健康之星評分的食品製造商必須按照嚴格的計算方式來確定評分，並且他們有責任正確和準確地使用該系統。如果您擔心產品評分不正確，可以詢問製造商，或者使用[查詢表](#)或通過電子郵件提交問題：frontofpack@health.gov.au。

如果一種產品的星級評分很高，我是否可以想吃多少就吃多少？

健康之星評級無意取代一般的飲食建議，例如澳洲飲食指南（Australian Dietary Guidelines）提供的建議。該指南建議每天進食各種營養食品，保持均衡的飲食。

選擇同類食品中星級評分較高的產品作為完整、均衡飲食的一部份有助您飲食更健康。

如需更多信息請瀏覽 healthstarrating.gov.au