



家家好健康

體重指數(BMI)¹

計算方法是把體重(以公斤為單位)除以身高(以米為單位)的平方：公斤/米²

級別	體重指數 (公斤/米 ²)
過輕	<18.5
正常	18.5-22.9
過重	≥23
- 臨界	23-24.9
- I 級肥胖	25-29.9
- II 級肥胖	≥30

體能活動²

18 - 64歲成年人應每週累計完成至少150分鐘中等強度有氧身體活動, 或每週累計至少75分鐘高強度有氧身體活動, 或中等和高強度兩種活動的組合。

體能活動量	定義	例子
低強度	一些簡單、輕量、可以應付自如的體能活動	- 低強度室內/戶外體操(晨運) - 家中踱步 - 摺衣服 - 逛商場
中等強度	做體能活動的時候, 呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗, 但不覺辛苦 (例如仍然可以自如交談)	- 做家務 - 行樓梯 - 騎單車 (16公里/小時) - 急步行 (5公里/小時)
高強度	做這些活動的時候、呼吸急速、心跳顯著加快及大量流汗, 覺得辛苦 (例如不能夠自如交談或感覺困難)	- 快速游泳 - 跑樓梯 - 騎單車 (20公里/小時) - 急步行 (7公里/小時)

資料來源:

¹世界衛生組織

²康樂及文化事務署

營養標籤 是什麼？



少糖．少鹽．少脂肪

確定
食物參考量是
“每100克”

營養資料 Nutrition Information

	● 每100克 / Per100g
● 能量 / Energy	530千卡 / kcal
● 蛋白質 / Protein	7克 / g
● 總脂肪 / Total fat	28克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated fat	18克 / g
- 反式脂肪 / Trans fat	0克 / g
● 碳水化合物 / Carbohydrates	62克 / g
● 糖 / Sugars	15克 / g
● 鈉 / Sodium	641毫克 / mg

:: 以上是芝士餅的營養標籤 ::

找出能量和營養
素含量，特別是
脂肪、糖以及
鈉(鹽的成份)

高脂

每100克固體
食物含有20克
或以上

低脂

每100克固體食物
含有少於3克以下

每100克液體食物
含有少於1.5克以下

高糖

每100克含
有15克或
以上

低糖

每100克含有
少於5克以下

高鈉

每100克含
有600毫克
或以上

低鈉

每100克含有少於
120毫克以下

每日攝取量應少於



總脂肪* 66 克 / g (約13茶匙油)



糖* 50 克 / g (約10粒方糖)
(建議進一步減至25 克，約5 粒方糖)



鈉 2000 毫克 / mg (約1平茶匙鹽)



* 以上按照2000千卡的膳食為例

為什麼要三少？



進食過量脂肪(飽和脂肪和反式脂肪)會容易引致超重和肥胖，增加患心臟病、糖尿病及某些癌症的風險。



進食過量糖會容易引致超重和肥胖，增加患心臟病、糖尿病及某些癌症和蛀牙的風險。



進食過量鈉(鈉是鹽的成分)會增加患上高血壓及胃癌的風險。

:: 以上資料由食物環境衛生署食物安全中心提供 ::



家家好健康

一罐橙汁汽水（330毫升）含有182卡路里，當中包括約42.9克糖（即9粒方糖）。
需要行樓梯36分鐘/ 游泳30分鐘/ 步行36分鐘/ 跳繩18分鐘方可消耗相等熱量。

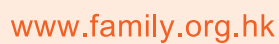
世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一包黑加侖子飲品（330毫升）含有172卡路里，當中包括約42.9克糖（即9粒方糖）。
需要行樓梯34分鐘/ 游泳29分鐘/ 步行34分鐘/ 跑步17分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一罐忌廉梳打汽水（330毫升）含有158卡路里，當中包括約39.6克糖（即8粒方糖）。
需要行樓梯32分鐘/ 游泳26分鐘/ 步行32分鐘/ 跳繩16分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一罐可樂汽水（330毫升）含有140卡路里，當中包括約33克糖（即7粒方糖）。
需要行樓梯28分鐘/ 游泳23分鐘/ 步行28分鐘/ 跑步14分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一包檸檬茶（250毫升）含有130卡路里，當中包括約32.5克糖（即7粒方糖）。
需要行樓梯26分鐘/ 游泳22分鐘/ 步行26分鐘/ 跳繩13分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一支電解質補充飲品（500毫升）含有130卡路里，當中包括約30.5克糖（即6粒方糖）。
需要行樓梯26分鐘/ 游泳22分鐘/ 步行26分鐘/ 跑步13分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一支活性乳酸菌飲品（100毫升）含有75卡路里，當中包括約16克糖（即3粒方糖）。
需要行樓梯15分鐘/ 游泳13分鐘/ 步行15分鐘/ 跳繩8分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一罐即飲咖啡（250毫升）含有113卡路里，當中包括約16克糖（即3粒方糖）。
需要行樓梯23分鐘/ 游泳19分鐘/ 步行23分鐘/ 跑步11分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一包麥精豆奶（250毫升）含有120卡路里，當中包括約13.3克糖（即3粒方糖）。
需要行樓梯24分鐘/ 游泳20分鐘/ 步行24分鐘/ 跳繩12分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯紅豆冰（300毫升）含有261卡路里，當中包括約36克糖（即7粒方糖）。
需要行樓梯52分鐘/ 游泳44分鐘/ 步行52分鐘/ 跑步26分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯凍檸茶（300毫升）含有144卡路里，當中包括約25克糖（即5粒方糖）。
需要行樓梯29分鐘/ 游泳24分鐘/ 步行29分鐘/ 跳繩14分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯凍鴛鴦（300毫升）含有156卡路里，當中包括約24克糖（即5粒方糖）。
需要行樓梯31分鐘/ 游泳26分鐘/ 步行31分鐘/ 跑步16分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



需要行樓梯33分鐘/ 游泳28分鐘/ 步行33分鐘/ 跳繩17分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯凍奶茶（300毫升）含有132卡路里，當中包括約22克糖（即4.5粒方糖）。
需要行樓梯26分鐘/ 游泳22分鐘/ 步行26分鐘/ 跑步13分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯凍咖啡（300毫升）含有144卡路里，當中包括約20克糖（即4粒方糖）。
需要行樓梯29分鐘/ 游泳24分鐘/ 步行29分鐘/ 跳繩14分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯凍朱古力飲品（300毫升）含有165卡路里，當中包括約20克糖（即4粒方糖）。
需要行樓梯33分鐘/ 游泳28分鐘/ 步行33分鐘/ 跑步17分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯熱西洋菜蜜（240毫升）含有86卡路里，當中包括約19克糖（即4粒方糖）。
需要行樓梯17分鐘/ 游泳14分鐘/ 步行17分鐘/ 跳繩9分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯凍珍珠奶茶（300毫升）含有204卡路里，當中包括約18克糖（即3.5粒方糖）。
需要行樓梯41分鐘/ 游泳34分鐘/ 步行41分鐘/ 跑步20分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



需要行樓梯19分鐘/ 游泳16分鐘/ 步行19分鐘/ 跳繩10分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯凍咸檸檬梳打（300毫升）含有72卡路里，當中包括約16克糖（即3粒方糖）。
需要行樓梯14分鐘/ 游泳12分鐘/ 步行14分鐘/ 跑步7分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



高糖：每100克含有15克或以上
低糖：每100克含有5克以下

www.family.org.hk

家家好健康

一杯熱杏仁霜（不加糖）（240毫升）含有110卡路里，當中包括約9.1克糖（即2粒方糖）。
需要行樓梯22分鐘/ 游泳18分鐘/ 步行22分鐘/ 跳繩11分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



需要行樓梯22分鐘/ 游泳18分鐘/ 步行22分鐘/ 跑步11分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一杯熱檸檬茶（240毫升）含有36卡路里，當中包括約2克糖（即0.5粒方糖）。
需要行樓梯7分鐘/ 游泳6分鐘/ 步行7分鐘/ 跳繩4分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一碗芒果布甸（250毫升）含有250卡路里，當中包括約32.5克糖（即7粒方糖）。
需要行樓梯50分鐘/ 游泳42分鐘/ 步行50分鐘/ 跑步25分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一碗楊枝甘露（250毫升）含有208卡路里，當中包括約27.5克糖（即6粒方糖）。
需要行樓梯42分鐘/ 游泳35分鐘/ 步行42分鐘/ 跳繩21分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



需要行樓梯42分鐘/ 游泳35分鐘/ 步行42分鐘/ 跑步21分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



需要行樓梯47分鐘/ 游泳39分鐘/ 步行47分鐘/ 跳繩24分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



需要行樓梯49分鐘/ 游泳40分鐘/ 步行49分鐘/ 跑步24分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一碗綠豆沙（250毫升）含有185卡路里，當中包括約23克糖（即5粒方糖）。
需要行樓梯37分鐘/ 游泳31分鐘/ 步行37分鐘/ 跳繩19分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一碗啫咋（250毫升）含有240卡路里，當中包括約19.9克糖（即4粒方糖）。
需要行樓梯48分鐘/ 游泳40分鐘/ 步行48分鐘/ 跑步24分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一件朱古力心太軟（100克）含有430卡路里，當中包括約19克糖（即4粒方糖）。
需要行樓梯86分鐘/ 游泳72分鐘/ 步行86分鐘/ 跳繩43分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一件芝士蛋糕（100克）含有320卡路里，當中包括約19克糖（即4粒方糖）。
需要行樓梯64分鐘/ 游泳53分鐘/ 步行64分鐘/ 跑步32分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



需要行樓梯28分鐘/ 游泳23分鐘/ 步行28分鐘/ 跳繩14分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一碗番薯糖水（250毫升）含有160卡路里，當中包括約14.3克糖（即3粒方糖）。
需要行樓梯32分鐘/ 游泳27分鐘/ 步行32分鐘/ 跑步16分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一件椰汁馬豆糕（30毫升）含有39卡路里，當中包括約17克糖（即1粒方糖）。
需要行樓梯8分鐘/ 游泳7分鐘/ 步行8分鐘/ 跳繩4分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）強烈建議每天糖份攝取量應少於總能量的10%及條件性建議應少於總能量的5%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，糖份攝取量應以50克（即10粒方糖）或25克（即5粒方糖）為上限。



家家好健康

一條臘腸（80克）含有467卡路里，當中包括約1,136毫克鈉（3/5茶匙鹽）。
需要行樓梯93分鐘/ 游泳78分鐘/ 步行93分鐘/ 跳繩47分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



需要行樓梯46分鐘/ 游泳38分鐘/ 步行46分鐘/ 跑步23分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



家家好健康

一條芝士腸（80克）含有262卡路里，當中包括約866毫克鈉（3/5茶匙鹽）。

需要行樓梯52分鐘/ 游泳44分鐘/ 步行52分鐘/ 跳繩26分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



家家好健康

一條腸仔（50克）含有135卡路里，當中包括約440毫克鈉（1/5茶匙鹽）。

需要行樓梯27分鐘/ 游泳23分鐘/ 步行27分鐘/ 跑步14分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



需要行樓梯58分鐘/ 游泳49分鐘/ 步行58分鐘/ 跳繩29分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



需要行樓梯21分鐘/ 游泳17分鐘/ 步行21分鐘/ 跑步10分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



需要行樓梯30分鐘/ 游泳25分鐘/ 步行30分鐘/ 跳繩15分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



家家好健康

一份咖哩魚蛋（8粒，60克）含有60卡路里，當中包括約504毫克鈉（1/4茶匙鹽）。
需要行樓梯12分鐘/ 游泳10分鐘/ 步行12分鐘/ 跑步6分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



需要行樓梯192分鐘/ 游泳160分鐘/ 步行192分鐘/ 跑步96分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



家家好健康

一碟乾炒牛肉河粉（600克）含有840卡路里，當中包括約2,100毫克鈉（1茶匙鹽）。
需要行樓梯168分鐘/ 游泳140分鐘/ 步行168分鐘/ 跳繩84分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（或2克），約為5克鹽（1茶匙）。



[illegible]

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯82分鐘/ 游泳68分鐘/ 步行82分鐘/ 跑步41分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯35分鐘/ 游泳29分鐘/ 步行35分鐘/ 跳繩18分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



家家好健康

一碟揚州炒飯（650克）含有1,235卡路里，當中包括約46.8克總脂肪（9 2/5茶匙油）。
需要行樓梯247分鐘/ 游泳206分鐘/ 步行247分鐘/ 跑步124分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



家家好健康

一碟焗肉醬意粉（600克）含有840卡路里，當中包括約33克總脂肪（6 3/5茶匙油）。
需要行樓梯168分鐘/ 游泳140分鐘/ 步行168分鐘/ 跑步84分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



家家好健康

一碟白汁雞絲飯（650克）含有910卡路里，當中包括約28克總脂肪（5 3/5茶匙油）。
需要行樓梯182分鐘/ 游泳152分鐘/ 步行182分鐘/ 跑步91分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯234分鐘/ 游泳195分鐘/ 步行234分鐘/ 跳繩117分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯92分鐘/ 游泳77分鐘/ 步行92分鐘/ 跑步46分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯76分鐘/ 游泳63分鐘/ 步行76分鐘/ 跳繩38分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

需要行樓梯70分鐘/ 游泳59分鐘/ 步行70分鐘/ 跳繩35分鐘方可消耗相等熱量。

若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯44分鐘/ 游泳37分鐘/ 步行44分鐘/ 跑步22分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯60分鐘/ 游泳50分鐘/ 步行60分鐘/ 跳繩30分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯45分鐘/ 游泳38分鐘/ 步行45分鐘/ 跑步23分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯16分鐘/ 游泳14分鐘/ 步行16分鐘/ 跳繩8分鐘方可消耗相等熱量。

若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

需要行樓梯6分鐘/ 游泳5分鐘/ 步行6分鐘/ 跑步3分鐘方可消耗相等熱量。

若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯82分鐘/ 游泳68分鐘/ 步行82分鐘/ 跳繩41分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯47分鐘/ 游泳39分鐘/ 步行47分鐘/ 跑步23分鐘方可消耗相等熱量。

若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯26分鐘/ 游泳22分鐘/ 步行26分鐘/ 跳繩13分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

需要行樓梯42分鐘/ 游泳35分鐘/ 步行42分鐘/ 跑步21分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯14分鐘/ 游泳12分鐘/ 步行14分鐘/ 跳繩7分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯11分鐘/ 游泳9分鐘/ 步行11分鐘/ 跑步6分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

需要行樓梯13分鐘/ 游泳11分鐘/ 步行13分鐘/ 跳繩7分鐘方可消耗相等熱量。

世界衛生組織（2015）建議每天總脂肪攝取量應少於總能量的30%。
若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



[illegible]

需要行樓梯8分鐘/ 游泳7分鐘/ 步行8分鐘/ 跑步4分鐘方可消耗相等熱量。

若以每天能量需求為二千卡的成年人計算，脂肪攝取量應以約為66克（13茶匙油）為上限。



General Enquiries:

**G/F, Patrick Manson Building (North Wing),
7 Sassoon Road, Pokfulam, Hong Kong**

**Tel: +852 3917 6824
+852 3917 6702**

Fax: +852 2855 9528

Email: jcfamily@hku.hk

<http://www.family.org.hk>