

营养成分表



上面有哪些信息？



食用份量是用于计算营养成分表数值的食物量



卡路里是指每种份量食物所含的能量



营养物质就是食物中的脂肪、碳水化合物、蛋白质、钠、维他命，和矿物质



每日数值百分比有助于了解一定量的食物中是否有少量或大量营养素 (有关更多信息，请参见后面的内容)

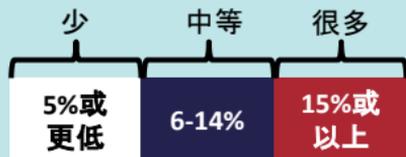
*考虑查看成分清单，因为它按重量从多到少显示食物中的成分

如何使用它？

1 查看**食用份量**，并将其与食用或饮用的量进行比较

2 挑选哪种**营养成分的含量多**(如纤维)或**少**(如饱和脂肪)

3 阅读**每日百分比值**



Nutrition Facts		
Per 1 cup (32 g)		
Calories	120	
% Daily Value*		
Fats	0.5 g	1%
Saturated	0 g + Trans 0 g	0%
Carbohydrate	24 g	
Fibre	24 g	0%
Sugars	4 g	4%
Protein	6 g	
Cholesterol	0 mg	
Sodium	200 mg	9%
Potassium	10 mg	0%
Calcium	10 mg	1%
Iron	4.5 mg	25%
Vitamin D	1 mcg	5%
Vitamin E	1.5 mg	10%

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

了解更多！请访问：www.dementiawellnesscanada.com 了解有用的资源和工具