



0卡就是零卡路里嗎？食藥署帶您一探究竟！

市售的蒟蒻經常標榜0卡，還有許多點心會標示低卡零食，當這些熱量、脂肪、糖含量標示為0卡，就真的不含熱量、脂肪和糖嗎？本期就讓食品藥物管理署(下稱食藥署)帶著愛吃又愛美的各位，一窺0卡的秘密吧！

您知道熱量怎麼計算嗎？

熱量之計算方式為：蛋白質的熱量以每公克4大卡計算；脂肪的熱量以每公克9大卡計算；碳水化合物的熱量以每公克4大卡計算，但碳水化合物項下標示膳食纖維者，其膳食纖維的熱量得以每公克2大卡計算；糖醇的熱量以每公克2.4大卡計算（赤藻糖醇的熱量以每公克0大卡計算）；有機酸的熱量以每公克3大卡計算；酒精（乙醇）的熱量以每公克7大卡計算。

究竟「0卡」、「低卡」是什麼意思？

依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，包裝食品所含之熱量只有符合宣稱規定者，才能以「0」、「無」、「不含」或「零」標示，或是以「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」標示。

若宣稱「零熱量」時，表示該食品每100公克之固體（半固體）或每100毫升之液體所含熱量不超過4大卡。若宣稱「低熱量」時，表示該食品每100公克之固體（半固體）不超過40大卡，或每100毫升之液體所含熱量不超過20大卡。

看懂0卡或低卡的意思，未來就可當個聰明的消費者！食藥署也提醒，均衡飲食，適當運動，會讓您更加愉悅無負擔。



0卡 真的就沒熱量嗎？

該食品每100公克(固體/半固體)或每100毫升(液體)所含熱量不超過4大卡,得以標示為0大卡。