

這食物包裝含多少鈉質？



營養成分	
份量：1 盎司	
每食用份量中各種營養成分含量	
熱量 160	來自脂肪的熱量 90
每日所需營養百分比	
總脂肪量 10克	15%
飽和脂肪 2克	10%
反式脂肪 0克	
膽固醇 <5毫克	1%
鈉質 290毫克	12%
總碳水化合物 15克	5%
膳食纖維 <1克	1%
糖 1克	
蛋白質 2克	

查看食品包裝上的「營養成分表」。

鈉質攝入過量會增加患中風和心臟病的風險。切記：您每天從所有食物中攝取的總鈉質量應該在2300毫克以下。

查找「鈉質」一詞，看看每份食品中的鈉質含量有多少。

「低鈉」是指每食用份量中含140 毫克以下鈉質。

鈉質的來源廣泛。在「成分」中查找以下詞：

- 鹽
- 味精
- 磷酸二鈉
- 苯甲酸鈉
- 氫氧化鈉
- 檸檬酸鈉
- 酪蛋白酸鈉
- 亞硫酸鈉



成分：強化玉米粉（玉米粉，硫酸亞鐵，煙酸，硝酸硫胺素，核黃素和葉酸），玉米油和/或葵花油，乳清，鹽，車打芝士（牛奶，發酵劑，鹽，酶），以及低於2%的下列成分：部分氫化大豆油，麥芽糖糊精，磷酸二鈉，酸奶油（酸奶油，脫脂奶），人工香精，味精，乳酸，人工色素（含黃色6號）和檸檬酸。

本文件（或頁面）使用的品牌名稱，商號名稱或公司名稱僅供參考並方便讀者。這些名稱的使用不構成美國農業部或農業研究服務局對於任何產品或服務的官方背書或批准，適用的其他產品或服務除外。請注意：產品配方以及包裝和份量會隨時間變化。因此，食品成份、含量及營養資料會發生變化。