

白吐司、早餐穀片不再是「健康食物」！

美國食品藥管理局 (FDA) 近日(12/20)重新定義「健康食物」定義

符合最終規範下「健康食品」的定義，根據更新後的「健康食品」定義，那些營養密度高且受到膳食指南推薦的食品——如蔬菜、水果、全穀類、無脂和低脂乳製品、瘦肉類、海鮮、雞蛋、豆類、豌豆、小扁豆、堅果和種子——只要除了水以外未添加其他成分，就會自動符合「健康」定義的資格，因為它們的營養對整體健康飲食是有很大的幫助。

更新後的定義，像水、雞蛋、酪梨、堅果和種子、高脂肪魚類（如鮭魚）以及橄欖油現在都可以使用「健康食品」的定義。此外，這些食品有多種選擇，涵蓋不同範圍，例如新鮮、冷凍或罐裝的水果、蔬菜和魚類。相對地，某些原本符合規範「健康」定義的品項則不再符合新規範的要求，例如白麵包(白吐司)、含糖優格、含糖早餐穀片、非 100%果汁及穀物點心棒。

「健康食品」新增品項	「健康食品」被剔除品項
	

資料來源：U.S. Food and Drug Administration (FDA) 美國食品藥物管理局

<https://www.fda.gov/food/nutrition-food-labeling-and-critical-foods/use-term-healthy-food-labeling#Products>

圖片來源：部分來自 U.S. Food and Drug Administration (FDA) 美國食品藥物管理局