



Choose Foods Wisely With Nutrition Labels

Bijak Memilih Makanan Dengan Label Pemakanan

Nutrition labels or nutrition information panels (NIP) state the amount of energy, carbohydrate, sugar, protein and fat, as well as vitamins and minerals contained in a food product. Two examples of NIPs are given below, for two different brands of the same beverage. The main use of the NIP is to inform you the amount of nutrients you would consume if you take a serving (200ml in this example) of the beverage (see third column of each label).

Another important use of NIP is that it enables you to compare the nutrients contained in two brands of the same product. Always remember to compare based on per 100g or 100 ml of the product (the shaded columns). Serving size may not be suitable for comparison because it may differ from one brand to another, although in the example below, it is the same for both brands.

Brand / Jenama A

Nutrition information / Maklumat Pemakanan		
Serving size / Saiz hidangan : 200ml		
Serving per package / Hidangan untuk satu bungkus: 5		
Nutrients / Nutrient	Per 100ml / Setiap 100ml	Per serving (200ml) / Setiap hidangan (200ml)
Energy, kcal / Tenaga, kcal	164	328
Carbohydrate, g / Karbohidrat, g	15	15
Sugar, g / Gula, g	12	24
Protein, g / Protein, g	8	16
Fat, g / Lemak, g	8	16

In the example above, in terms of protein content, Brand A (8 g) is better because it is higher than Brand B (1 g). However, the content of sugar and fat in Brand A (12 g and 8 g respectively) is also much higher than in Brand B (2 g and 1 g respectively). As a result, the amount of energy in Brand A is also higher (164 kcal compared with 53 kcal). This makes Brand A less preferred.

Therefore, when we use nutrition information on a label to make food choices, we should not just compare the amount of one or two nutrients. We should, instead, look at the overall nutritional value. In addition, we should also select products based on our daily nutritional needs.

Label pemakanan atau panel maklumat pemakanan (NIP) menyatakan jumlah tenaga, karbohidrat, gula, protein dan lemak serta vitamin dan mineral yang terkandung dalam satu produk makanan. Dua contoh NIP dibawah adalah daripada jenis minuman yang sama tetapi dua jenama berlainan. Kegunaan utama NIP adalah untuk memaklumkan anda jumlah nutrien yang anda akan dapat apabila mengambil satu hidangan (200ml) makanan tersebut (lihat lajur ketiga setiap label).

Selain itu, NIP juga penting untuk membolehkan anda membandingkan nutrien yang terkandung dalam dua jenama berlainan untuk jenis produk yang sama. Ingatlah sentiasa bandingkan produk berdasarkan sukatan 100g atau 100ml (rujuk lajur yang berwarna). Saiz hidangan tidak sesuai digunakan untuk perbandingan kerana ia mungkin berbeza antara satu jenama dengan jenama yang lain, walaupun dalam contoh berikut ia adalah sama bagi kedua-dua jenama produk.

Brand / Jenama B

Nutrition information / Maklumat Pemakanan		
Serving size / Saiz hidangan : 200ml		
Serving per package / Hidangan untuk satu bungkus: 5		
Nutrients / Nutrient	Per 100ml / Setiap 100ml	Per serving (200ml) / Setiap hidangan (200ml)
Energy, kcal / Tenaga, kcal	53	106
Carbohydrate, g / Karbohidrat, g	10	20
Sugar, g / Gula, g	2	4
Protein, g / Protein, g	1	2
Fat, g / Lemak, g	1	2

Bagi contoh di atas, dari segi kandungan protein, Jenama A adalah lebih baik kerana ia lebih tinggi (8 g) daripada Jenama B (1 g). Walau bagaimanapun, jumlah gula dan lemak dalam Jenama A (masing-masing 12 g dan 8 g) turut melebihi Jenama B (masing-masing 2 g dan 1 g). Maka, jumlah tenaga dalam Jenama A juga lebih tinggi (164 kcal berbanding dengan 53 kcal). Ini menjadikan Jenama A kurang sesuai dipilih.

Oleh itu, apabila kita menggunakan maklumat pemakanan di label untuk membuat pilihan makanan, kita tidak patut membuat perbandingan berasaskan satu ataupun dua nutrien sahaja. Sebaliknya, kita patut melihat nilai pemakanan suatu produk itu secara keseluruhan. Tambahan itu, kita patut memilih produk berasaskan keperluan harian pemakanan kita.