



真正的高纖麥片與高鈣低脂奶

本系列上次介紹了餅乾和麵包的營養標籤，今次則為大家探討早餐常吃的麥片和牛奶標籤背後的實況。與餅乾、麵包類似，麥片聲稱都圍繞纖維含量，是次更加入了水溶性纖維測試，而牛奶則常標榜「高鈣」或「低脂」，本文以這兩類食品為例，為大家介紹如何閱讀營養標籤。

澳洲發現脆片、脆球穀類早餐含高糖、高鹽

澳洲消委會在2000年和2003年發表的早餐食品研究發現，許多以兒童為對象的脆片、脆球和脆圈穀類早餐食品的纖維含量都偏低，但糖和鹽含量則高。不過此類食品能提供碳水化合物，還有添加維生素和礦物質，因此，對不太愛吃纖維豐富而糖份低的食品例如麥片作早餐的兒童來說，吃脆片、脆球和脆圈作早餐總比完全不吃早餐好，但須避免攝入太多糖分和鹽分。而家長應注意子女需多從蔬果攝入纖維。

麥片食品 測試樣本

共測試28個樣本，包括12個即沖麥片、2個全麥食品、4個果麥、6個脆片、脆球、脆圈及4個嬰幼兒麥糊、麥粉食品。

樣本標籤的食用分量並不統一，以即沖麥片為例，每次進食一小包計，分量由27克至42克都有。美國《營養標籤及教育法》對麥片食品訂有多個不同參考分量，加甜（Sweetened）熱穀麥類（Hot Cereal）飲品，參考分量为55克，沒加甜的即沖麥片則為40克。全麥食品、果麥和脆片、脆球、脆圈、脆粒則以其每杯重量訂定參考分量，每杯少於43克者，參考分量为30克，在43克或以上則為55克。嬰幼兒麥糊和麥粉則以每份15克作為參考分量。有關每參考分量計的價錢，請參考表一。

測試項目

測試項目包括纖維總含量、水溶性纖維含量、非水溶性纖維含量（纖維總含量減去水溶性纖維含量）及糖含量。

要「麥」有所值

進食麥片食品，主要目的是多攝入

纖維，選擇時可以價廉而纖維含量較高為考慮條件。根據此原則，「家樂氏全麥維」（A13）、「理想牌即沖麥片」（A2）和「First Choice Muesli Natural High Fibre Low Salt」（A16）均屬較佳選擇，但A16的供應商表示已停售該產品。

部分樣本的測試結果與標籤的纖維含量相差很遠，在最極端的情況中，一個多了312.5%，一個則少了37.3%。

部分樣本水溶性纖維含量接近零

平均而言，脆片、脆球、脆圈、脆粒組別樣本的水溶性纖維含量相當低，有些更近乎每分0克，顯示它們並非豐富的水溶性纖維來源。有供應商向本會表示，此類食品主要提供其他營養而非纖維，而測試亦顯示，這類食品的每克總纖維價錢也明顯比其他麥類食品高，家長為子女選擇高纖食品要謹記此兩點。

其他樣本中，8個樣本的水溶性纖維含量達1克以上，若以價錢便宜而水溶性纖維含量較高為原則，則以「桂格即食燕麥片」（A1）和「理想牌即沖麥片」（A2）較佳。

4個樣本有水溶性纖維的聲稱，它們的含量達每份1克以上，但其中3個的測試結果比聲稱含量低20.7至37.5%。

「低糖分」暫未有明確定義

在講求健康的今天，不少消費者攝取纖維之餘，也希望膳食的熱量較低，所以糖含量也要留意。

各樣本的糖含量由每份0.50克至30.90克，相差頗遠，有17個樣本的糖含量達10克以上，一嬰兒麥糊（A26）檢出糖含量比標籤高出八成以上，糖含量最低為「桂格即食燕麥片」（A1）和「理想牌即沖麥片」（A2），只有約0.5克。

「維他麥全麥營養早餐」（A14）聲稱「低糖分」，測試結果其糖含量為每份

膳食纖維分 水溶性和非水溶性

本系列上次曾介紹過膳食纖維沒有明確的化學定義，主要包括澱粉質以外的植物性碳水化合物和木質素。此外，纖維又可分為水溶性纖維和非水溶性纖維。後者較為人熟悉，能幫助腸道蠕動，增加排便頻率。

水溶性膳食纖維的好處

水溶性纖維能改善血管內的膽固醇狀況，從而減低冠心病風險。早在1997年及1998年，美國食品及藥物管理局（FDA）已容許含有燕麥或洋車前子殼（Psyllium Seed Husk）這類水溶性纖維豐富的食品，作出健康聲稱例如「若水溶性膳食纖維屬低脂肪、低飽和脂肪和低膽固醇膳食一部分的話，它可能減低心臟病風險。」

每份燕麥食品和洋車前子殼食品，分別須含最少0.75克及1.7克水溶性纖維，方可作出此類聲稱。是次測試中，部分樣本的水溶性纖維含量達0.7克或以上，亦標籤含有燕麥，當然，能否作出與心臟健康的聲稱，還得再看其脂肪和膽固醇含量。

從食物中吸收纖維較健康

擔心攝取纖維分量不足，有些人希望以纖維丸或飲品來補充。本會曾在市面抽取纖維健康食品來研究，發現一些樣本只標籤一種纖維，未必能全面補充身體所需，消費者宜先請教專業醫護人員和營養師，瞭解身體所需才服用，要注意服用量和服用方法，特別是服後要多喝開水，否則有機會引致腹痛、胃氣、放屁、腹瀉或便秘。其實，多吃不同類型的蔬果和穀物產品，已可攝入多種纖維素。例如一個約重120克的細號蘋果，每個只需\$1至\$1.5，連皮吃便可攝入約2至3克纖維，含量約為每份樣本（A1-A24）的平均纖維含量3.43克的58-87%，但價錢則相對便宜，只為各樣本平均價\$3.7的27-40%。

表一：麥片產品測試結果

編號	產品名稱	聲稱 來源地 [1]	標籤 淨重 (克)	零售價 [2]		纖維總含量 (克) [3]	
				每盒	每份	有否標籤/聲稱 [4]	檢出 每份
即沖麥片				每份(40克)		每份(40克)	
A1	桂格即食燕麥片 Quaker Instant Oatmeal ☺	馬來西亞	400	\$15.9	\$1.6	每35克含3.4克纖維	4.06
A2	理想牌即沖麥片 Ideal Instant Oats ☺	中國	350	\$6.5	\$0.74	—	2.81
即沖麥片(加甜)				每份(55克)		每份(55克)	
A3	超級 新一代健康飲品 即溶麥片 麥片原味 Super Instant Nutritious Cereal Natural Flavour	新加坡	300	\$24.0	\$4.4	—	4.78
A4	百佳即溶營養麥片 原味 ParkNShop Instant Nutritious Cereal Plain	新加坡	300	\$18.8	\$3.4	—	3.98
A5	虎峰青稞營養麥片 Highland Barley	中國	600	\$28.0	\$2.6	—	3.92
A6	Super 即溶紅糙米麥片 Super Instant Brown Rice Cereal	新加坡	300	\$28.0	\$5.1	「含高纖維」 每30克含1.8克食用纖維	3.28
A7	桂格香甜燕麥早餐 原味 Quaker Oat Segera Berperisa Flavoured Instant Oatmeal Original Flavour	馬來西亞	210	\$17.9	\$4.7	「高纖維」 每100克含5.6克食用纖維	3.24
A8	桂格即沖營養麥片 原味 Quaker Cereal Beverage Original Flavour	馬來西亞	145	\$12.5	\$4.7	每100克含2.0克食用纖維	2.12
A9	雀巢營養麥片即沖麥片 Nestle Nesvita Instant Cereal	中國	256	\$15.9	\$3.4	「含高纖維」 每32克含1.2克纖維	1.95
A10	First Choice 即溶營養麥片 原味 First Choice Instant Cereal Drink Natural Flavour	新加坡	320	\$23.8	\$4.1	每100克含0.8克纖維	1.82
A11	好立克即溶營養麥片 Horlicks Instant Cereal Drink	馬來西亞	256	\$25.7	\$5.5	每100克含3.7克纖維	1.68
A12	特惠牌即溶營養麥片 原味 No Frills Instant Cereal Beverage Natural Flavour	新加坡	300	\$13.8	\$2.5	—	1.30
全麥食品				每份(55克)		每份(55克)	
A13	家樂氏全麥維 富含天然食物纖維的麥維 Kellogg's All-Bran Natural High Fibre Wheat Bran ☺	澳洲	50	\$4.1	\$4.5	每100克含31.0克膳食纖維， 英文名字有"High Fibre"字眼	17.47
A14	維他麥全麥營養早餐 Weetabix	英國	215	\$14.9	\$3.8	「高纖維」 每100克含10.5克纖維	5.38
果麥				每份(55克)		每份(55克)	
A15	家樂氏什錦果麥 葡萄、蘋果、桃、杏仁果口味 Kellogg's Mueslix Harvest Fruit	加拿大	450	\$ 33.9	\$4.1	「高纖」 每40克含3.9克食用纖維	5.30
A16	First Choice Muesli Natural High Fibre Low Salt ☺	紐西蘭	750	\$17.9	\$1.3	「高纖」 平均每100克含13.4克纖維	4.62
A17	Waitrose Luxury Fruit Muesli	英國	500	\$33.0	\$3.6	每100克含6.9克纖維	4.19
A18	瑞士營養麥(原味) Alpen Original Muesli	英國	625	\$33.5	\$2.9	每百克含7.7克纖維素	3.97
脆片、脆球、脆圈、脆粒(每杯重量少於43克)				每份(30克)		每份(30克)	
A19	Post OREO O's cereal	美國	340	\$40.9	\$3.6	每27克含少於1克的食用纖維	1.33
A20	Quaker Corn Flakes	—	17	\$3.7	\$6.5	無膳食纖維	0.90
A21	Kellogg's Crunchy Nut Corn Flakes	澳洲	400	\$28.9	\$2.2	每30克含0.9克食用纖維	0.71
脆片、脆球、脆圈、脆粒(每杯重量43克或以上)				每份(55克)		每份(55克)	
A22	Post Selects Blueberry Morning	—	382	\$41.8	\$6.0	每60克含2克食用纖維	1.37
A23	家樂氏可可米 Kellogg's Coco Pops	泰國	275	\$20.9	\$4.2	無食用纖維	1.27
A24	雀巢金黃玉米片 Nestle Honey Gold Flakes	菲律賓	220	\$19.8	\$5.0	每100克含1.4克纖維	1.00
嬰幼兒麥粉/麥糊				每份(15克)		每份(15克)	
A25	Earth's Best Whole Grain Oatmeal Cereal (For Babies Ready to Move Beyond Rice Cereal)	加拿大	227	\$35.9	\$2.4	每14克含少於1克的膳食纖維	0.93
A26	Baby Organix Organic Apple & Raspberry Cereal	西班牙	120	\$23.9	\$3.0	100克含2.0克纖維	0.80
A27	Gerber 香蕉士多啤梨麥糊 Gerber Cereal Wheat with Bananas, Yogurt & Strawberries	—	227	\$29.9	\$2.0	每25克含0克的膳食纖維	0.68
A28	美樂寶7種穀奶麥粉 Milupa Baby Meals 7 Cereals	德國	250	\$28.0	\$1.7	每100克含4.4克纖維	0.55

註

[1] — 無標明來源地
[2] 零售價由本會於5月進行市場調查時取得，會因時間、地點和零售店不同而有差異。
A13、A16和A17未見有售，所列價錢為2002年3月購入樣本時的價格。

[3] 本會參考美國分析化驗師公會(AOAC)的測試方法第16版
985.29測試纖維總含量和975.14測試糖含量，及美國穀類
化驗師學會(AACC)測試方法32.21 測試水溶性纖維含量。

	水溶性纖維 (克) [3]			非水溶性纖維 (克) [3]			糖 (克) [3]		
比聲稱高(+) 或低(-)[5]	有否標籤/聲稱 [4]	檢出 每份	比聲稱高(+) 或低(-)[5]	有否標籤/聲稱 [4]	檢出 每份	比聲稱高(+) 或低(-)[5]	有否標籤/聲稱 [4]	檢出 每份	比聲稱高(+) 或低(-)[5]
每份(40克)			每份(40克)			每份(40克)			
+2.9%	「含豐富水溶性纖維」 每35克含1.5克水溶性纖維	1.36	-20.7%	每35克含1.9克 非水溶性纖維	2.70	+22.8%	(標籤並無提及)	0.50	^
^	—	0.94	^	—	1.87	^	(標籤並無提及)	0.53	^
每份(55克)			每份(55克)			每份(55克)			
^	—	0.53	^	—	4.25	^	(沒明確列出含量，配料表 有提及「蔗糖」和「白糖」)	23.58	^
^	—	1.07	^	—	2.90	^	(沒明確列出含量，配料表有 提及「蔗糖」和「白砂糖」)	23.02	^
^	—	0.43	^	—	3.49	^	(沒明確列出含量，配料表有 提及「白砂糖」)	24.76	^
-0.67%	—	1.27	^	—	2.01	^	每30克含9克糖	20.46	+24.0%
+5.2%	—	0.14	^	—	3.10	^	(沒明確列出含量，但「食糖」 放在配料表的第一位)	17.33	^
+92.5%	含水溶性纖維	1.39	^	—	0.73	^	(沒明確列出含量，但「白砂糖」 放在配料表的第一位)	21.14	^
-2.2%	—	0.61	^	—	1.34	^	(沒明確列出含量，但「白砂糖」 放在配料表的第二位)	30.90	^
+312.5%	—	0.39	^	—	1.42	^	每100克含40克糖	21.12	-4.0%
-17.3%	—	0.51	^	—	1.17	^	每100克含45.5克糖	21.11	-15.6%
^	—	0.66	^	—	0.64	^	(沒明確列出含量，配料表有 提及「蔗糖」和「糖」)	24.79	^
每份(55克)			每份(55克)			每份(55克)			
+2.5%	—	1.04	^	—	16.43	^	每100克含13.5克糖	9.27	+24.9%
-7.9%	每100克含3.2克 水溶性纖維	1.09	-37.5%	每100克含7.3克 非水溶性纖維	4.28	+5.0%	「低糖分」 每100克含4.7克糖	3.38	+27.7%
每份(55克)			每份(55克)			每份(55克)			
-0.9%	—	0.90	^	—	4.40	^	(沒明確列出含量，配料表有提及 「糖」、「葡萄糖」和「果糖」)	12.38	^
-37.3%	—	0.64	^	—	3.98	^	平均每100克含38.0克糖	9.66	-53.8%
+10.4%	—	1.60	^	—	2.59	^	每100克含28.2克糖	14.32	-7.7%
-6.4%	每百克含2.7克 可溶解纖維素	1.08	-27.0%	每百克含5.0克 不溶解纖維素	2.88	+4.8%	每百克含21.6克糖	12.17	+2.4%
每份(30克)			每份(30克)			每份(30克)			
^	—	0.21	^	—	1.11	^	每27克含11克糖	11.55	-5.9%
^	—	0.00	^	—	0.90	^	每17克含1克糖	1.99	+12.6%
-22.2%	—	0.00	^	—	0.71	^	每30克含9.5克糖	9.82	+3.2%
每份(55克)			每份(55克)			每份(55克)			
-30.0%	—	0.02	^	—	1.35	^	每60克含15克糖	10.92	-20.0%
^	—	0.17	^	—	1.09	^	每40克含17克糖	23.84	+2.0%
+19.0%	—	0.23	^	—	0.77	^	每100克含34.3克糖	19.94	+5.9%
每份(15克)			每份(15克)			每份(15克)			
^	—	0.38	^	—	0.55	^	每14克含5克糖	1.30	-75.7%
+168%	—	0.28	^	—	0.52	^	100克含11.0克糖	3.10	+87.3%
^	—	0.27	^	—	0.40	^	每25克含8克糖	4.28	-10.9%
-16.1%	—	0.02	^	—	0.53	^	(沒明確列出含量，配料表有 提及「葡萄糖」和「蔗糖」)	5.08	^
非水溶性纖維含量則由纖維總含量減去水溶性纖維含量求得。 [4] - 無相關聲稱。						[5] = 與聲稱相符。 ^ 由於無相關的實數聲稱，故本欄不適用。 ☺ 選擇指南評為較佳的型號。			

非水溶性纖維含量則由纖維總含量減去水溶性纖維含量求得。
[4] - 無相關聲稱。

[5] = 與聲稱相符。
^ 由於無相關的實數聲稱，故本欄不適用。
☺ 選擇指南評為較佳的型號。



A1



A2



A3



A4



A5



A8



A9



A10



A11



A12



A15



A16



A17



A18



A19



A22



A23



A24



A25



A26

麥片食品選擇指南

各款麥片的價格，以總纖維含量(每克)計，即沖麥片(不加甜)的最低，次為全麥食品及果麥，而脆片、脆球等則價格較高。麥片普遍作為早餐，本會建議消費者選擇時，不妨考慮纖維含量高而價錢低的型號。

以總纖維含量(每克)的價格計，「家樂氏全麥維」(A13)、「理想牌即沖麥片」(A2)和「First Choice Muesli Natural High Fibre Low Salt」(A16)、「桂格即食燕麥片」(A1)均屬較佳選擇，但須注意A13和A16每份含約9克糖，應把這些糖分包括在每天攝入的热量中，而A16代理則表示產品已停售。



A6



A7



A13



A14



A20



A21



A27



A28

3.38克，比大部分樣本低。美國《營養標籤及教育法》並無「低糖分」定義，原因是當地沒有就糖分定出每日建議攝入量，所以難以評定吃多少糖才算低。

監管營養標籤對消費者有保障

7個有聲稱「高纖」的樣本，只有3個——「家樂氏全麥維」(A13)、「維他麥全麥營養早餐」(A14)和「家樂氏什錦果麥」(A15)——的纖維含量每份超過5克，符合美國《營養標籤及教育法》有關「高纖」聲稱的要求。此外，有1個聲稱「高纖」的樣本，每份只含1.95克纖維，反而部分沒有聲稱「高纖」的樣本，纖維含量亦相當不俗，有1個更高於每份4.5克。這結果顯示在沒有營養標籤法例監管下，消費者單憑包裝聲稱來選擇食品，未必能買到符合需要的貨品。

*

奶

測試樣本

比較10個奶樣本的鈣和脂肪含量，參考分量為每份240毫升，每份的價錢由\$3.1至\$6.4。

有「高鈣」聲稱的樣本含量一般較高

每240毫升奶的鈣含量由225毫克至502毫克不等。有「高鈣」聲稱的4個樣本的鈣含量由每杯345至502毫克，比大部分沒有「高鈣」聲稱的高，例外的是「雀巢牛奶公司脫脂牛奶飲品」(B4)雖無高鈣聲稱，卻比有聲稱的「維記高鈣脫脂牛奶飲品」(B5)高。含量最高為「雀巢牛奶公司Calci-N低脂高鈣牛奶飲品」(B1)，每份有502毫克，為每日營養素建議攝入量1,000毫克的一半，對於需要多攝取鈣質的人相當適合。

8個樣本的包裝有營養含量表列出鈣含量，其中5個檢測到的鈣含量比聲稱含量低，餘下3個較高。

膳食的「自由糖分」不應超過10%

根據世界衛生組織(WHO)與聯合國糧農組織(FAO)本年3月公布的《膳食、營養與預防慢性病》報告，建議每天從「自由糖分」(Free Sugar)攝入的熱量不應超過總熱量的10%，自由糖分是指生產商、廚師或消費者添加進食品的單糖、雙糖以及天然存在於蜜糖、糖漿和果汁的糖分。以一般成年人每天攝入2,000卡路里來計算，從自由糖分攝入的熱量不應超過200卡路里。因此，消費者盡量避免在食品加進過量糖分及避免選購在生產過程中加進大量糖分的食品。由於是次測試所檢測屬總糖分，故未能計算出吃多少才算過量。

根據美國的每日營養素建議攝入量，以成年人每天攝入2,000卡路里來計算，每天應攝入1,000毫克鈣，因此，「高鈣」食品或飲品每杯應含200毫克鈣(每日營養素建議攝入量的20%)，按是次測試結果，樣本均可歸類為高鈣飲品。

有「脫脂」聲稱的樣本含量最低

每240毫升奶的脂肪含量由0.17克至9.7克不等，聲稱「脫脂」的3個樣本脂肪含量由0.17克至0.82克。根據美國《營養標籤及教育法》的定義，脫脂奶飲品的脂肪含量應為每杯含0.5克脂肪或以下，3個「脫脂」樣本中，只有「保利脫脂牛奶」(B6)符合此定義。

聲稱「低脂」的3個樣本含2.4克至5.1克，根據美國的定義，低脂奶飲品的脂肪含量應為每杯含3克脂肪或以下，3個「低脂」樣本中，只有「安怡高鈣低脂牛奶飲品」(B2)符合此定義。

表二：奶飲品測試結果

編號	產品名稱	聲稱生產或製造地	標籤淨容量(毫升)	零售價 [1]		鈣 (毫克) [2]		
				每盒	每杯 (240毫升)	標籤/聲稱 [3]	檢出每杯	比聲稱高(+)或低(-) [4]
B1	雀巢牛奶公司Calci-N低脂高鈣牛奶飲品 Nestle Dairy Farm Calci-N Low Fat Hi-Calcium Milk Drink	香港	946	\$24.9	\$6.3	「高鈣」 每100毫升含200毫克	502	+4.6%
B2	安怡高鈣低脂牛奶飲品 Anlene Hi-Calcium Low Fat Milk Drink ☺	馬來西亞	1000	\$14.5	\$3.5	「高鈣」 每100毫升含200毫克	494	+2.9%
B3	維記高鈣低脂牛奶飲品 Kowloon Dairy Hi-Calcium Slimilk 2% Low Fat Milk Drink	香港	946	\$24.5	\$6.2	「高鈣」 每100毫升含165毫克	400	+1.0%
B4	雀巢牛奶公司脫脂牛奶飲品 Nestle Dairy Farm Skimmed Milk Drink ☺	香港	946	\$23.5	\$6.0	每100毫升含172毫克	358	-13.3%
B5	維記高鈣脫脂牛奶飲品 Kowloon Dairy Hi-Calcium Skimmed Milk Drink ☺	香港	946	\$24.5	\$6.2	「高鈣」 每100毫升含160毫克	345	-10.2%
B6	保利脫脂牛奶 Pauls Skim Skimmed Milk ☺	澳洲	1000	\$16.2	\$3.9	每100毫升含127毫克	284	-6.8%
B7	雀巢牛奶公司鮮牛奶 Nestle Dairy Farm Fresh Milk	香港	946	\$23.5	\$6.0	每100毫升含110毫克	261	-1.1%
B8	子母100% 純牛奶 Dutch Lady 100% Pure Milk	中國	1000	\$12.8	\$3.1	每100毫升含110毫克	258	-2.3%
B9	十字牌純鮮奶 Trappist Dairy Pasteurized Fresh Milk	香港	946	\$25.2	\$6.4	—	252	^
B10	維記鮮奶 Kowloon Dairy Fresh Milk	香港	946	\$24.5	\$6.2	—	225	^

註

[1] 零售價由本會於5月進行市場調查時取得，會因時間、地點和零售店不同而有差異。
B4未見有售，所列價錢為2002年3月購入樣本時的價格。
[2] 本會參考美國分析化驗師公會(AOAC)的測試方法第16版985.35測試鈣含量和905.02測試脂肪含量。

[3] — 無相關聲稱。
[4] = 與聲稱相符
^ 由於無相關聲稱，故本欄不適用。
☺ 選擇指南評為較佳的型號。



B1



B2



B3



2003年5月本會市場調查時發現B4未有出售，供應商表示已更改配方及包裝，圖中所見為舊包裝，容量與測試樣本不同

B4



B5



B6



B7



B8



B9



B10

脂肪 (克) [2]		
標籤/聲稱 [3]	檢出每杯	比聲稱高(+)或低(-) [4]
「低脂」 每100毫升含2.1克	5.0	=
「低脂」 每100毫升含1.0克	2.4	=
「低脂」 每100毫升含2.0克	5.1	+6.3%
「脫脂」 每100毫升含0.25克	0.82	+36.7%
「脫脂」 每100毫升含0.3克	0.82	+13.9%
「脫脂」 每100毫升含0.1克	0.17	-29.2%
每100毫升含3.5克	8.2	-2.4%
每100毫升含3.5克	9.5	+13.1%
—	9.7	^
—	9.7	^

奶飲品選擇指南

測試顯示，奶本身已是鈣含量高的飲品，要注意的反而是脂肪含量。樣本中，「雀巢牛奶公司脫脂牛奶飲品」(B4)和「維記高鈣脫脂牛奶飲品」(B5)的脂肪含量低，而鈣含量達一般人每天所需的三分之一，惟B4供應商表示，該產品已轉配方及包裝。此外，「保利脫脂牛奶」(B6)亦以其最低的脂肪含量及吸引價格成為一個不錯的選擇。若消費者鈣需求較大，可選擇「安怡高鈣低脂牛奶飲品」(B2)，鈣含量為眾樣本第二高，而脂肪含量則較平均低，價格亦較便宜。

無「脫脂」或「低脂」聲稱的樣本，脂肪含量最高，由8.2克至9.7克。其中「十字牌純鮮奶」(B9)和「維記鮮奶」(B10)，每杯含9.7克，接近每日營養素建議攝入量65克的一成半，加上其他日常食品也含脂肪，高血壓和心臟病患者宜提高警覺，避免喝太多含高脂肪的奶。

8個樣本的營養含量表有列出脂肪含量，其中4個檢測到的脂肪量比聲稱高，2個較低，2個相同。

廠商意見

「雀巢牛奶公司」表示，測試樣本屬舊配方，產品的鈣來源分別為奶粉原料和添加的碳酸鈣，前者的鈣含量受來源地和季節的影響，而後者則不太溶於奶內，可能在存放時沉在瓶底。新配方採用一種從奶中提煉的鈣質取代碳酸鈣。

「十字牌純鮮奶」生產商收到本會測試結果後，自行抽樣測試，結果符合該公司的標準。本會測試結果偏低，可能只是個別例子。

「九龍維記」收到本會測試結果後，自行抽樣測試鈣含量，結果較本會高。該公司表示，鮮奶是天然產品，內含物的分量會受季節影響，該公司為各批貨品設定5%的誤差範圍。該公司又認為，本港市面較普遍的包裝容量為236毫升，以此作為參考分量較合適。(本會按：由於測試結果會與美國的規定比較，故採取當地的參考分量。)

「保利牛奶」生產商表示，純牛奶受天氣、飼料和牛的哺乳期影響。測試結果與標籤的差異在天然範圍之內。

「子母100%純牛奶」的代理商表示，脂肪和鈣含量的測試結果在標籤數值的+/-10%範圍內。

本會建議：以統一參考分量列出營養含量

測試的樣本中，無論麥片食品還是奶飲品，不少都有列出相關營養成分的含量，一些以每小包的份量為基數，亦有採用100克或100毫升作為基數。要作出有效比較，須經數值換算，對一般消費者可能有困難，以致有資料也難於比較。但對於製造商而言，列出統一基數資料技術上是可行的。若消費者發現產品有清晰的營養成分表提供，對該產品的信心亦可提升。至於完全沒有列出營養成分的樣本，消費者更是無從比較。

此外，本會希望政府能加快強制實施營養標籤法的速度，及訂明營養成分聲稱的標準，例如給予「低脂」、「高纖」、「無糖」等聲稱法定定義，讓誠實的生產商有法可依，更可避免消費者被信口開河的聲稱所誤導。

食物環境衛生署意見

根據《食物及藥物成分組合及標籤》規例，預先包裝的食物必須附有清晰正確的標籤。現行法例並沒有規定營養成分必須展示在食物標籤上。不過，如選擇在標籤上顯示含有某種成分或任何聲稱，則絕對不可作虛假說明，誤導消費者，否則即屬違法。在是次調查中被發現可能與標籤不符的樣本，該署將會採取適當的跟進行動。

營養標籤有助消費者選擇合適的食物及實踐健康飲食。該署近月已就有關本港引入營養標籤制度向立法會提交初步建議，並正草擬有關諮詢文件以便在本年度下旬舉行公眾諮詢。為了加強市民對營養標籤的認識，該署已於去年末展開了一連串的公眾教育活動。