

統一營養標籤 有助「揀飲擇食」



本會今年先後出版了兩個關於預先包裝食品營養成分的測試報告，研究了麵包、餅乾、麥片食品和奶類飲品的標籤資料和主要成分含量，發現產品標示營養情況並不理想。本會遂再作調查，看看情況是否有所改善。

研究樣本

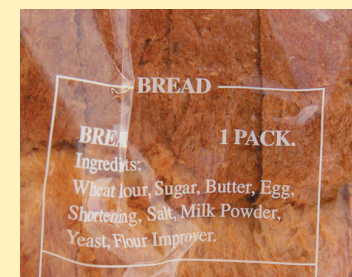
本會於2003年11月在市面抽取45個一般較常見有「營養聲稱」或「營養標籤」的食物樣本（計有麵包（11）、餅乾（14）、即沖麥片（10）和奶（10）），部分樣本與上兩次研究的樣本屬相同型號，亦有新加入的型號。

部分樣本無營養成分表

研究首先檢查食品是否有營養成分資料，例如碳水化合物、蛋白質、脂肪和熱量等。

45個樣本中，共15個沒有提供營養成分表，以餅乾和麵包最普遍（圖1），11個樣本中有7個無營養成分表。餅乾及即沖麥片則分別有6個及2個無營養成分表。本會認為，製造商經質量控制，已可掌握其產品的營養成分資料，要在包裝上加上可靠的成分表相信不會困難。調查又發現，就算有營養成分表，食品所列的營養資料及形式卻各有風格，由只簡單列出幾項營養素到詳盡的「營養事實表」的形式都有。

1



不少麵包樣本無營養成分表

無營養成分表

2

有聲稱但無含量



聲稱「高纖、低脂、低熱量」卻只列出「每片餅乾少於1克脂肪」（箭嘴示），其餘兩者無資料

3

健康好营养：

- * 充足的钙质，每100克饼干含强化钙质320毫克，相当于2杯牛奶（1杯=115毫升）所含钙含量；含有维生素D，促进钙质吸收。

健康配方 低饱和脂肪酸

聲稱「低飽和脂肪酸」，卻不提供含量資料

有營養聲稱卻沒標籤分量

部分產品在名稱或包裝當眼位置加上營養聲稱，例如「高纖」、「低糖」、「低熱量」（圖2）或「低飽和脂肪酸」（圖3）之類，卻無列出相關營養素含量。本會希望政府能訂立針對營養成分的法例，好讓生產商和消費者明白哪些聲稱必須附有含量標籤。

營養資料標籤制度 - 公眾諮詢

香港特區政府在諮詢文件中建議，分階段推行「營養資料標籤制度」。在第一階段，食品供應商可自行選擇是否為其預先包裝食物附加與營養素相關的聲稱或其他營養資料，但該等聲稱或資料必須遵守法例訂明的營養標籤規定。在第二階段，有關的營養標籤規定將全面推行。

考慮到受影響的食物種類繁多，以及各種預先包裝食物的保質期，政府會在法例生效後給予業界兩年寬限期才實施第一階段，並在正式推行第一階段三年後，才實施第二階段。

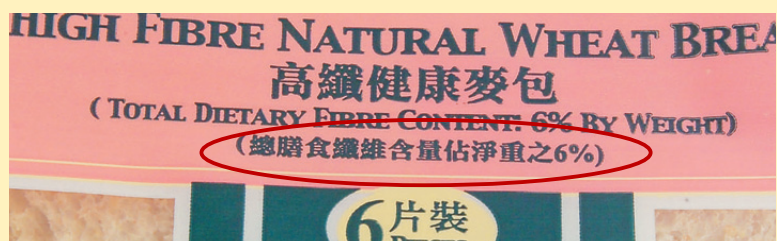
在落實有關規定前，政府希望徵詢公眾對上述營養資料標籤制度建議的意見。公眾諮詢期由2003年11月25日至2004年1月31日。

公眾諮詢文件可於下列地方索取或從下列網址下載：

- 各區民政事務處；
- 食物環境衛生署各分區環境衛生辦事處；
- 衛生福利及食物局網頁（網址：www.hwfb.gov.hk）。



4



同樣聲稱「高纖」，一個含量為6%，另一個為10.8%

同樣的「高」「低」聲稱 分量差幾倍

部分樣本雖有標籤相關的營養素含量，但其含量卻有名不副實之嫌。例如某餅乾樣本聲稱「高纖」，但其含量只是「每23克餅乾含低於1克的膳食纖維」。

此外，有同一聲稱的產品，其相關營養素含量可以相差很遠。2個聲稱「高纖」的麵包標籤含量為6%和10.8%，相差很大（圖4）。

同樣情況亦出現於即沖麥片中，某牌子的2個同樣聲稱「高纖」的產品，其標籤纖維含量分別為每30克1.8克及每100克3.3克（即每30克1克），相差接近一倍。2個即沖麥片樣本聲稱「高鈣」，其鈣含量分別標籤為每100克1000毫克和650毫克，兩者相差近一倍。而1個聲稱「脫脂」的樣本和1個聲稱「低脂肪」的樣本的標籤脂肪含量分別為每100克6.7克和1.0克，「脫脂」樣本的脂肪反而是「低脂肪」樣本的7倍（圖5）。一般消費者可能以為「脫」脂等如「沒有」脂肪或「很少」脂肪，但在沒有「高」「低」聲稱標準下，實在令消費者十分疑惑，原來聲稱「脫」脂不等如「沒有」脂肪，甚至還比聲稱「低」脂的高。

有4個餅乾樣本聲稱加鈣，其中3個的鈣含量分別標籤為每100克100毫克、320毫克和690毫克，最高者幾乎是最低者的7倍。另一個樣本則以每日建議營養素攝取量的5%來表示，卻沒有註明鈣的每日建議營養素攝取量為多少。

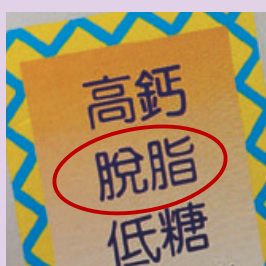
奶樣本方面，6個聲稱「高鈣」的樣本，標籤鈣含量為每100毫升139毫克至45%每日建議營養素攝取量（以每日建議營養素攝取量為1克計算，45%即等於450毫克），最高者超過最低者2倍。5個聲稱「低脂」的樣本標籤脂肪含量由每100毫升1.3克至2克，同樣有頗大差異（圖6）。

5

「高」「低」聲稱應有定義



同稱「脫脂」，一個英文譯作「Non Fat」，另一個卻譯作「LOW FAT」?!



Nutrition Facts		Per 100g
Calories	400kcal	
Total Fat	6.7g	
Saturated Fat	3.3g	
Cholesterol	0mg	
Sodium	266.7mg	
Total Carbohydrate	80.0g	
Sugars	36.6g	
Protein	6.7g	
Vitamin A	400IU	
Vitamin C	0	
Calcium	650mg	
Iron	10mg	



AVG QUANTITY 平均每份		PER SERVING (32g/克)	AVG QUANTITY 平均每
			PER (100g/克)
ENERGY	熱量	506kJ千焦 121kcal千卡路里	1580kJ千焦 378kcal千卡路里
PROTEIN	蛋白質	0.9g克	2.9g克
FAT, TOTAL	脂肪，總和	0.3g克	1.0g克
- SATURATED	- 飽和脂肪	0.3g克	1.0g克
CHOLESTEROL	膽固醇	0mg毫克	0mg毫克
CARBOHYDRATE, TOTAL		29g克	89.3g克

同稱「LOW FAT」的樣本，標籤的脂肪含量卻相差接近6倍

6



營養成份 (每100毫升)			
膳食纖維	佔重量2%	鈣質	168毫克
乳糖	0.5克	脂肪	2克
能量	48卡路里	蛋白質	2.7克



脂肪	1.3克g
Fat	
碳水化合物(乳糖)	5.7克g
Carbohydrate (lactose)	
鈣質	200毫克mg
Calcium	

同是「高鈣」「低脂」奶，但標籤含量相差幾十個百分點

表達方式不統一

2個奶樣本的營養成分只以「大過或等如」的數目表達(圖7)，而1個脫脂奶樣本的脂肪含量標籤為0.08%，卻沒有註明是以重量抑或容量作對比。

同類產品中的營養成分表的分量基數並不統一(圖8)。不同品牌的產品可能因形狀、大小或包裝分量不同，而訂出不同的每次食用量(Serving Size)，例如餅乾的每次食用量，由15克至100克不等(圖9)，以不同基準列出營養含量，委實很難即時換算，來比較出食品的營養含量高低。本會認為，最佳解決方法就是統一以100克或100毫升為分量基數列出各營養成分含量，消費者很容易就可比較到不同產品的營養成分含量，再按每單位(例如片、粒、塊或杯等)的重量或容量，作簡單計算便可知一次吃了多少營養素。

此外，有關當局亦可按香港人的食用習慣和分量，訂出各種食品的參考分量，然而這做法可能需時較長，以作深入研究。

表達不清晰

7

DIETARY FIBRE	0g	0g
SODIUM	110 mg	44 mg
CALCIUM	347 mg	139 mg
INGREDIENTS:		

營養成分：每100毫升內含
乳脂≥3.25克 非脂乳固體≥8.5克
蛋白質≥2.9克 鈣≥115毫克 鉀≥145毫克

兩個樣本標示的鈣含量分別為每100毫升含「≥115毫克」和「139毫克」，哪個樣本鈣含量較高？

8

分量基數不統一，難以比較

INGREDIENT	PER SERV (50g)	PER 100g
ENERGY	575kJ	1150kJ
PROTEIN	4.4g	8.7g
TOTAL FAT	2.1g	4.1g
SATURATED FAT	0.3g	0.6g
CHOLESTEROL	0mg	0mg
CARBOHYDRATE	23.6g	47.1g

Nutrition Value	每兩片麵包含量 Per Two Slices	佔每日 %
Calories	150	
Protein	5g (克)	
Carbohydrate	27g (克)	

分量基數不同，一個是「50克」和「100克」，另一個是「兩片」，營養含量難以比較

9

Serving Size 1 Cracker (1/2 ounce; 15g)
Serving Per Container about 10
Amount Per Serving
Calories 77
Total Fat 4g
Saturated Fat 1g
Cholesterol 0mg
Sodium 64mg
Total Carbohydrate 10g

Nutrition Fact
Serving Size 6 crackers (15g)
Servings Per Container about 10
Amount Per Serving
Calories 70
Total Fat 2g

Nutrition Facts
Serving Size / 次食量 1 Piece / 1塊 (16g)
Servings / 食用次數 10
Calories / 卡路里 80
Fat Cal. / 脂肪卡路里 45
* Percent Daily Values (DV based on a 2,000 calorie

Nutrition Facts
(營養資訊)
Serving Size/份量 30g
Servings Per Container/每包份量 16
Amount Per Serving/每份總計
Calories/總熱量 260
Fat/脂肪 卡路里 120
Protein 13g

Nutrition Facts
Serving Size 6 cookies (22.3gm)
Serving Per Packing 9
Amount Per Serving
Calories 104

你能輕易排出上面5款餅乾熱量(Calories)的高低次序嗎？

食物環境衛生署意見

營養是人體生長、修補組織和維持健康不可或缺的元素。推廣均衡飲食，提高公眾健康，要求食物標籤加上營養資料是一項重要手段。本港現行法例並無明確規定應如何標示營養資料，雖然許多在本港出售的預先包裝食物均附有營

養標籤，但所表述的資料和格式不一。因此，政府建議為預先包裝食物引進營養資料標籤制度，規定除了獲豁免的食物外，所有預先包裝的食物均須附加營養標籤，並以標準格式列出食物的營養成分，包括「九種核心營養素」和「熱量」。此外，與營養素有關的聲稱必須於營養標

籤中標明有關營養素的含量，同時要符合食品法典委員會訂明的原則和規定。

總結

本會希望政府能在營養標籤法中訂明，各項營養成分高低聲稱的標準，以免消費者被信口開河的聲稱所誤導。