

營養標籤新法例 慎防 「變營」 陷阱

新的營養標籤法例將於2010年7月實施。在新法例下，預先包裝食物（包括不屬於藥物的保健食品）必須標示出能量和七種核心營養素的含量，營養素包括蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖。食物經營商可彈性地在食物標籤內加入法例沒有規定須標示的其他營養素資料，只要這些資料真確無誤。

對消費者來說，新法例無疑值得歡迎，因為可令我們清楚知道1(能量)+7(營養素)的含量。但新例仍有不足之處，例如只要某營養素在100克/毫升中低於某一數值，便可標示為「0」（見下表）。當然，這是國際慣常做法，但這國際慣例毫無道理，香港新例仍因循使用，沒勇氣破舊立新，未免可惜。

從下表可見，只要總脂肪不多於0.5克，可標示為0克。現實中的數值當然不會工整，化驗出來可能是0.545786。故新例亦列明，千卡、千焦、毫克的數值只須準確至個位數，克則須準確至小數點後一個位。如何修整數據至符合要求？用四捨五入法。即是說，0.54克總脂肪，可修整至0.5克，亦可標示為0。

小心誤讀： 每100克/毫升vs每個食用份量（per serving）

香港新例另一個不足之處，是容許業界（生產商或進口商）選擇以每

標準的營養標籤範例。



這件零食雖印有合規格的營養標籤，但本身顏色令人難以看清標籤內容。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g or Per 100ml 每100克或每100毫升	
Energy / 能量	kcal or kj / 千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
-Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
-Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克

這個標籤漏了標示反式脂肪含量，不附合新例要求。



茶葉是可豁免營養標籤的，但若同時含有花朵等其他配料，就需作出營養標示。

100克/毫升或每個食用份量作出營養標示。雖然新例規定，若選擇使用「每個食用份量」作標示，除了須列明每個包裝有多少個食用份量，「0」的定義仍須以每100克/毫升計算，但若不能強制業界劃一以每100克/毫升計算，對消費者有利無害，方便比較之餘，亦不會引起誤會或令粗心大意的消費者誤讀，甚至某些業內人士亦可能因未透徹了解新例，而不知道「0」的定義只適用於每100克/毫升，而不是可隨意用於某食用份量。當局即使會抽查、檢控，消費者卻已被誤導。

提防「化整為零」掩眼法

而若結合「四捨五入數據修整法」及「每個食用份量標示法」二者，更會出現驚人漏洞。舉例說，某食物含每100克含1克反式脂肪，依例不可標示為0。但只要在標籤上選擇使用「每個食用份量」計算，再把每份量定為4克，則每份量只含0.04克反式脂肪，依例可修整為0.0克並標示為0.0（但不可標示為0，0的定義須依下表）。

香港新例雖已比美國法例（某營養素只要在一個食用份量中低於某一數值便可標示為「0」）嚴格得多，但由於一個食用份量是多少，完全由業界釐定，兩地皆沒有規管，故在香港一樣可將不良成份化整為「零」，不過要用「0.0」表達而已。所謂魔鬼在細節中，為保障自己健康，我們建議消費者優先選擇以每100克/毫升作出營養標示的產品，以免被誤導而不自

知。如若了解更多新法例資料，可到食物安全中心網頁www.cfs.gov.hk。

標出反式脂肪含量 讓你避之則吉

食物安全中心表示，反式脂肪對健康的不良影響已是國際公認的事實。反式脂肪會增加人體內的低密度膽固醇（即壞膽固醇），減少高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇）。攝入過量反式脂肪，可導致血管阻塞和增加冠心病、中風的機會。這情況在香港尤為顯著，因為我們的膳食包括含大量反式脂肪的食物（例如中式酥餅、快餐食品等）。世界衛生組織建議，反式脂肪的攝入量應少於人體每天能量總攝入量的1%。美國、加拿大、巴西、阿根廷和以色列已規定須以標籤標明食物內含有反式脂肪。把反式脂肪納入營養資料標籤制度，長遠來說對公眾健康有利，並可令本港的制度與國際趨勢接軌。

「標籤」內有關「0」的定義

單位	「0」的定義 (每100克/毫升)
能量	千卡或千焦 不多於4千卡或17千焦
蛋白質	克 不多於0.5克
碳水化合物(總量)	克 不多於0.5克
總脂肪	克 不多於0.5克
飽和脂肪酸	克 不多於0.5克
反式脂肪酸	克 不多於0.3克
鈉	毫克 不多於5毫克
糖	克 不多於0.5克
膳食纖維	克 不多於1.0克
膽固醇	毫克 不多於5毫克

豁免標示「營養標籤」的條件： 鮮肉、鮮魚、蔬菜、水果等 及銷售量少或體積小的食品

新的「營養標籤」法例並不適用於藥物，但適用於保健食品。新法例亦不適用於嬰兒及較大嬰兒的配方奶粉、嬰兒及幼兒食物，但這些食物須受到食品法典委員會的不同準則所規管。除此以外，以下食物可獲豁免：

1. 酒精濃度超過1.2%的預先包裝食物。
2. 在飲食供應機構售出的、通常購買作即時食用的預先包裝食物。
3. 獨立花巧包裝並擬作單份出售的甜點。
4. 獨立包裝並擬作單份出售的涼果，而其本身再無其他包裝。
5. 包裝在總表面積小於100平方厘米的容器內的預先包裝食物。
6. 未經加工、無其他配料的水果或蔬菜（不論是新鮮、冷凍、冷凝或乾的）。
7. 符合以下說明的汽水 —
(a) 除二氧化碳外並無添加其他配料；
(b) 該汽水的標記或標籤表示該汽水已加入碳酸氣。
8. 泉水及礦泉水（包括經人工添加礦物質的、被描述為礦泉水的水）。
9. 並無任何能量值或核心營養素的預先包裝食物（例如茶葉、香料、蒸餾水）。
10. 符合以下說明的肉類或水產：
(a) 未經烹煮
(b) 包裝在並無載有其他配料的容器內
(c) 並無添加其他配料。
11. 含多種配料的湯包。
12. 符合以下說明的預先包裝食物 —
(a) 由獲豁免繳稅的慈善機構售出
(b) 在為慈善目的舉辦的活動中售出。
13. 符合以下說明的預先包裝食物 —
(a) 在同一地方內加工處理並零售予消費者，或
(b) 該食物在某地方加工處理，並在該處出售予消費者，而該地方是在該處的毗鄰或緊接處。

14. 作單份項目而售出予飲食供應機構的預先包裝食物。
15. 已放在包裝內但沒有繫緊或密封封口的食物，例如放在紙盒內而顧客無須用力即可打開紙盒的雞蛋。
16. 用於特殊膳食的食物指為特殊身體或生理狀況及/或特殊疾病而配製的食物。這些食物與類似的一般食物（如有的話）在成份組合上必須有明顯分別。例如須在醫護人員指導下使用的產品、專為癌病病人特別配製（並標明）的產品、專為孕婦或授乳女性配製（並標明）的奶類產品。

每年銷售量三萬以下可獲豁免

每年銷售量為三萬個單位或以下的食品可獲「小量豁免制度」豁免作出營養標示。是以，大部分以小量進口或小量製造的民族食物、有機食物或高檔食品，都可獲豁免，此例亦照顧到生產商或入口商舉辦食品展覽的需要，也照顧到通常為進行市場測試而舉辦的貿易促進活動。

凡食物環境衛生署署長信納該預先包裝食物在香港的每年銷售量不會超過三萬件，則可授予豁免，無須符合營養標籤規定。業界人士須就小量豁免向食物環境衛生署轄下食物安全中心申請，所謂業界，只包括食物進口商或製造商。

小量豁免必須預先獲得食環署署長的批准，並符合署長訂明的條件。如申請豁免的產品在標籤上已載有某些營養成份資料，仍有可能獲授予豁免，不過該等資料必須正確和沒有誤導。但如若產品上作出任何營養聲稱（例如「低糖」、「低脂」等），將不獲豁免。食物經營商須每月向食物環境衛生署報告有關食品的銷售量，並保存有關的交易記錄，以供查閱。一旦銷售量超出限額，所有當時在市面出售的



少數民族食品專賣店客路較窄，出售的預先包裝食物不難獲得豁免。



該種食品便須按照法例規定加上標籤，否則須在60日後停售。

因銷售量小而獲豁免的預先包裝食物，每包須貼上有下列字句的標籤：
「此乃豁免營養標籤產品
Nutrition Labelling Exempted」
並同時在標籤內列出食環署編配的「豁免編號：xxxxxxx」
Exemption No. : xxxxxxx」
或在陳列該產品的地方附近的顯眼位置（例如食物名稱及價格卡片上）標示該編號。



「營養聲稱」的規管： 有別於「標籤」要求更嚴格

於 2010年7月實施的食物營養標籤新法例，除了規定預先包裝食物必須列出1+7能量及營養素的含量，還對有關於各類「聲稱」作出規管，定出「聲稱」條件。所謂「聲稱」，即是生產商加在包裝上的宣傳字眼，例如「少糖」、「低脂」。這類「聲稱」是生產商自由選擇加上或否，但若加上，就要符合新例的條件，而這些條件，與「標籤」上容許標示為「0」的條件未必相同。舉例來說，只要該食物每100克中反式脂肪不多於0.3克，「標籤」上反式脂肪可標示為0。但若聲稱無反式脂肪，例如印上「不含反式脂肪」、「零反式脂肪」等字句，新例就有額外要求，詳見右表。總括來說，「聲稱」的要求更為嚴格。

要特別注意的是：

能量及營養素的「聲稱」，只可就「能量」及右表中所列的「營養素」作出。其他營養素聲稱，例如「含氨基酸」、「含奧米加3」等，食物安全中心網頁已言明禁止。但「天然」、「有機」、「非基因改造」、「不含大豆」、「不含奶類」、「含酵素」、「含益生菌」、「含電解質」、「無味精」、「無咖啡因」等，由於不涉及單一營養素，故並非營養聲稱，不受此例規管，只要符合事實，可以印上。

如果預先包裝食物印有「1+7」能量及營養素以外的營養素「聲稱」，需在「標籤」上列明其含量。例如聲稱「含維他命C」，就必須在標籤列出維他命C含量，而這含量須符合右表要求。

要作任何與各種脂肪有關的聲稱（例如「低脂」、「無飽和脂肪」、「不含反式脂肪」），除了須符合右表要求，亦須同時在「標籤」上列明膽固醇含量。

固體和液體的定義：按出售時的狀態決定。例如雪糕在出售時是固體，故須符合固體食物的規定。至於半固體食物（如乳酪）和固體液體混合食物（如羅宋湯、麥皮、粥）則須符合固體食物的規定。

右表舉例的「聲稱」字眼，適用於任何語文的任何同義字/詞。例如

「零」、「無」、「沒有」、「free」、「zero」、「no」、「without」等，均視作與「不含」同義，受新例規管。

即使該食物「營養標籤」上的含量是以「每食用份量」標示，假如該食物作出營養聲稱，該聲稱仍需遵從右表中列明的條件（以每100克/毫升計算為準）。✔



「天然」與「野生」等標籤都不受營養標籤法例規管，只要符合事實便可印上。

若食物聲稱「不含膽固醇」，便需在營養標籤標出膽固醇含量，該含量亦不可高於新例所限。

「低糖」是常見的營養聲稱。

「高鈣」與「低脂」都是營養聲稱，含量須各自符合新例要求。

營養素含量聲稱的條件

能量	(1) 低	(a) 每100克固體食物含不超過40千卡（170千焦）能量；或 (b) 每100毫升液體食物含不超過20千卡（80千焦）能量
	(2) 不含	每100毫升液體食物含不超過4千卡（17千焦）能量
總脂肪	(1) 低	(a) 每100克固體食物含不超過3克總脂肪；或 (b) 每100毫升液體食物含不超過1.5克總脂肪
	(2) 不含	(a) 每100克固體食物含不超過0.5克總脂肪；或 (b) 每100毫升液體食物含不超過0.5克總脂肪
飽和脂肪酸	(1) 低	(a) 固體食物 — (i) 每100克含不超過1.5克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計） (ii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量。 (b) 液體食物 — (i) 每100毫升含不超過0.75克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計） (ii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量。
	(2) 不含	(a) 每100克固體食物含不超過0.1克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計）；或 (b) 每100毫升液體食物含不超過0.1克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計）。

膽固醇	(1) 低	(a) 固體食物 — (i) 每100克含不超過0.02克膽固醇 (ii) 每100克含不超過1.5克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計） (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量 (b) 液體食物 — (i) 每100毫升含不超過0.01克膽固醇 (ii) 每100毫升含不超過0.75克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計） (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量
	(2) 不含	(a) 固體食物 — (i) 每100克含不超過0.005克膽固醇 (ii) 每100克含不超過1.5克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計） (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量。 (b) 液體食物 — (i) 每100毫升含不超過0.005克膽固醇 (ii) 每100毫升含不超過0.75克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計） (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量
反式脂肪酸	不含	(a) 固體食物 — (i) 每100克含不超過0.3克反式脂肪酸 (ii) 每100克含不超過1.5克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計） (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量 (b) 液體食物 — (i) 每100毫升含不超過0.3克反式脂肪酸 (ii) 每100毫升含不超過0.75克飽和脂肪酸及反式脂肪酸（兩者合計） (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過10%能量
	(1) 低	(a) 每100克固體食物含不超過5克糖；或 (b) 每100毫升液體食物含不超過5克糖
糖	(2) 不含	(a) 每100克固體食物含不超過0.5克糖；或 (b) 每100毫升液體食物含不超過0.5克糖
	(1) 低	每100克/毫升食物（固體或液體）含不超過0.12克鈉
鈉/鹽	(2) 很低	每100克/毫升食物（固體或液體）含不超過0.04克鈉
	(3) 不含	每100克/毫升食物（固體或液體）含不超過0.005克鈉
	(1) 低	食物（固體或液體）含提供不超過5%能量的蛋白質
蛋白質	(2) 含有	(a) 每100克固體食物含不少於營養素參考值10%的蛋白質；或 (b) 每100毫升液體食物含不少於營養素參考值5%的蛋白質；或 (c) 每100千卡食物（固體或液體）含不少於營養素參考值5%的蛋白質（每1兆焦食物含不少於營養素參考值12%的蛋白質）
	(3) 高	(a) 每100克固體食物含不少於營養素參考值20%的蛋白質；或 (b) 每100毫升液體食物含不少於營養素參考值10%的蛋白質；或 (c) 每100千卡食物（固體或液體）含不少於營養素參考值10%的蛋白質（每1兆焦食物含不少於營養素參考值24%的蛋白質）
	(1) 含有	(a) 每100克固體食物含有不少於3克的膳食纖維；或 (b) 每100毫升液體食物含有不少於1.5克的膳食纖維
膳食纖維	(2) 高	(a) 每100克固體食物含有不少於6克的膳食纖維；或 (b) 每100毫升液體食物含有不少於3克的膳食纖維
	(1) 含有	(a) 每100克固體食物含不少於營養素參考值15%的有關維他命或礦物質；或 (b) 每100毫升液體食物含不少於營養素參考值7.5%的有關維他命或礦物質；或 (c) 每100千卡食物（固體或液體）含不少於營養素參考值5%的有關維他命或礦物質（每1兆焦食物含不少於營養素參考值12%的有關維他命或礦物質）
維他命和礦物質（鈉除外）	(2) 高	(a) 每100克固體食物含不少於營養素參考值30%的有關維他命或礦物質；或 (b) 每100毫升液體食物含不少於營養素參考值15%的有關維他命或礦物質；或 (c) 每100千卡食物（固體或液體）含不少於營養素參考值10%的有關維他命或礦物質（每1兆焦食物含不少於營養素參考值24%的有關維他命或礦物質）

營養素參考值

能量 / 營養素	營養素參考值
1. 能量（千卡）（千焦）	2000 8400
2. 蛋白質（克）	60
3. 總脂肪（克）	60
4. 膳食纖維（克）	25
5. 飽和脂肪酸（克）	20
6. 膽固醇（毫克）	300
7. 總碳水化合物（克）	300
8. 鈣（毫克）	800
9. 磷（毫克）	700
10. 鉀（毫克）	2000
11. 鈉（毫克）	2000
12. 鐵（毫克）	15
13. 鋅（毫克）	15
14. 銅（毫克）	1.5
15. 碘（微克）	150
16. 硒（微克）	50
17. 鎂（毫克）	300
18. 錳（毫克）	3
19. 鉻（微克）	50
20. 鉬（微克）	40
21. 氟（毫克）	1
22. 維他命A（視黃醇當量；微克）	800
23. 維他命C（毫克）	100
24. 維他命D（微克）	5
25. 維他命E（α-生育酚當量；毫克）	14
26. 維他命K（微克）	80
27. 維他命B1（毫克）	1.4
28. 維他命B2（毫克）	1.4
29. 維他命B6（毫克）	1.4
30. 維他命B12（微克）	2.4
31. 煙酸（毫克）	14
32. 葉酸（膳食葉酸當量；微克）	400
33. 泛酸（毫克）	5
34. 生物素（微克）	30
35. 膽鹼（毫克）	450