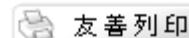


- 主页
- 最新消息
- 关于我们
- 新闻公报
- 工作项目
- 委员会及论坛
- 进口管制/出口验证
- 屠房及食用动物监察
- 食物规例/指引
- 风险传达
- 营养资料查询
- 公用表格
- 常见的问题
- 相关网址
- 联络我们

常见的问题



营养标签的常见问题 (公众篇)

- A. 《修订规例》与营养资料标签制度
- B. 营养标签
- C. 营养资料
- D. 营养声称

**A) 《修订规例》与营养资料标签制度**

问1 《2008年食物及药物（成分组合及标签）（修订：关于营养标签及营养声称的规定）规例》（《修订规例》）是什么？

《修订规例》旨在推行营养资料标签制度，而有关制度涵盖在食物标签上的营养标签和营养声称两类营养资料。由二零一零年七月一日起，你可在大部分预先包装食物上找到营养标签。

问2 为何在本港推行营养资料标签制度？

营养资料标签制度可帮助消费者作出有依据的食物选择；鼓励食物制造商提供符合营养准则的食品；以及规管有误导或欺诈成分的标签和声称。

问3 营养标签必须载有哪些资料？

营养标签必须载有能量（Energy）和七种指定标示营养素（1+7），即蛋白质（Protein）、碳水化合物（Carbohydrates）、总脂肪（Total Fat）、饱和脂肪酸（Saturated fatty acids）、反式脂肪酸（Trans fatty acids）、钠（Sodium）和糖（Sugars）的资料，并须列明各种涉及声称的营养素含量。如营养声称涉及任何脂肪，须同时标示胆固醇（Cholesterol）含量。

问4 为何选择这七种营养素在营养标签上列出？

我们选择的营养素是消费者、医学专家和科学人员认为对个人健康十分重要的营养素，而我们的制度（1+7）亦与世界卫生组织于2007年的建议一致。

问5 是否所有预先包装食物都会附有营养标签？

根据《修订规例》，部分食物将不须要提供营养标签，包括以下例子：

- 包装在总表面面积小于100平方厘米的容器内的预先包装食物
- 无添加其他配料的新鲜、冷冻、冷藏或干的水果和蔬菜
- 能量及指定标示营养素含量极低（接近零）的食物（如泉水）
- 因销量小而获豁免的食物；这些食物会在包装上附有圆形、正方形或长方形的标贴以表明其豁免资格



问6 为何会发现有些食物包装上的某些字句被涂黑或遮盖？

销量小的预先包装食物可获豁免提供营养标签，但包装上不能载有营养声称。因此，有些业界可能会把这类食物包装上的营养声称字句涂黑或遮盖，以便令这类食物得到豁免。另外，有些食物包装上的营养声称可能未能符合修订规例的特定条件，因此，业界可能会把有关字句涂黑或遮盖。



插图：食物包装上的某些字句被涂黑或遮盖。

## **B) 营养标签**

问7 我为什么要看营养标签？

营养标签可帮助你作出有依据的食物选择，以便保持均衡饮食和身体健康。你可比较不同的食物，并根据个人膳食需要作出选择，例如糖尿病患者可查看有关食物的糖含量，以了解是否符合医生或营养师的膳食建议。

问8 营养标签是怎样的？

营养标签上的营养资料会采用与图1所示类似的列表形式列出。你可在预先包装食物上的当眼位置找到营养标签。

<b>Nutrition Information 营养资料</b>			
<b>Servings Per Package/每包装所含食用分量数目: 3</b>			
<b>Serving Size/食用分量: 5 pieces (50g) /5 块 (50 克)</b>			
	<b>Per Serving 每食用分量</b>	<b>Per 100g 每 100 克</b>	<b>% Chinese NRV Per 100g 每 100 克的 中国营养参 考值</b>
<b>Energy /热量</b>	220 kcal/千卡 924 kJ/千焦	440 kcal/千卡 1848 kJ/千焦	22%
<b>Protein /蛋白质</b>	5.5 g/克	11 g/克	18%
<b>Fat, total /脂肪总量</b>	8 g/克	16 g/克	27%
- Saturated fat /饱和脂肪	3.5 g/克	7 g/克	35%
- Trans fat /反式脂肪	0 g/克	0 g/克	
<b>Carbohydrates /碳水化合物</b>	31 g/克	62 g/克	23%
- Sugars /糖	1 g/克	2 g/克	
<b>Sodium /钠</b>	365 mg/毫克	730 mg/毫克	37%

图1 牌子A饼干的营养标签 (列表形式)

你会看到“营养标签”、“营养资料”或“营养成分”等标题。此外，能量和七种指定标示营养素含量会以“每100克” (Per 100g)、 “每100毫升” (Per 100mL)、 “每食用分量” (Per Serving) 或“每包装” (Per Package) 标示。

你会找到以英文、中文 (简体字或繁体字) 或中英文兼用的营养标签。

问9 营养标签会否采用其他格式标示?

如食物包装的总表面面积小于200平方厘米，营养资料可采用图2所示的直线格式标示：

Nutrition information 营养资料 Per 100g/克 Energy/能量 440 kcal/千卡 (1848 kJ/千焦), Protein/蛋白质 11g/克, Total fat/总脂肪 16g/克, Saturated fat/饱和脂肪 7g/克, Trans fat/反式脂肪 0g/克, Carbohydrates/碳水化合物 62g/克, Sugars/糖 2g/克, Sodium/钠 730mg/毫克
---

图2 牌子A饼干的营养标签 (直线格式)

问10 “每100克/毫升”、“每食用分量”和“每包装”三者有何分别?

现时，营养标签有三种标示能量和营养素含量的方法，即每100克/毫升、每食用分量或每包装。

如食物的能量及营养素含量以相同的食物参考量 (即每100克/毫升) 来标示，你可轻易比较不同产品的数值。举例来说，如有意选吃较低脂的食物，你可比较不同食物的总脂肪含量。假设牌子 A 食物每 100 克含 5 克总脂肪，而牌子 B 食物每 100 克含 3 克总脂肪，如你希望选吃较低脂的食物，便应选择牌子 B。

每食用分量是指人们每次进食有关食物时通常会进食的分量，例如3块饼干。根据进食的食用分量的数目 (number of servings) 及每食用分量的食物提供的能量及营养素含量，你可计算出你所摄取到的能量及营养素的含量。举例来说，如吃了两个食用分量的有关食物，你从有关食物摄取到的能量及营养素的含量便会增加一倍。

如某食品通常会作一次过食用（例如一小杯乳酪或一罐汽水），其能量及营养素含量可以每包装标示。换言之，如进食整个包装的食物／饮品，你会摄取到营养标签所列的能量和营养素分量。

问 **11** 营养标签上的“食用分量”（*servicing size*）是怎样厘定？

食物的“食用分量”是由制造商决定的，故不同的食物或牌子会有不同。食用分量说明 人们每次进食有关食物时通常会进食的分量，并先以汤匙、茶匙、杯、片或块等家居常用的计量单位标示，然后才列出克或毫升等公制单位。你会在食物上找到食用分量的数目及食用分量。

举例来说，图1中牌子A饼干的食用分量是5块饼干（总重量为50克），而整个包装共有3份，因此，牌子A饼干整个包装内的饼干总数（饼干总重量）是：

$$= 5 \text{ 块} \times 3 \text{ (50 克} \times 3)$$

$$= 15 \text{ 块饼干 (150 克)}$$

### C) 营养资料

问 **12** 我为什么有时会在营养标签上的能量值旁边找到两个数值呢？

食物的能量在营养标签上可以千卡（kcal）或千焦（kJ）标示，又或两者同时列出。1千卡大约相等于4.2千焦。

如欲比较两款以不同单位标示能量值的食物，你须进行简单的运算以便得到相同的标示单位。举例来说，图1中牌子A饼干100克所含的能量是1848千焦，而牌子B饼干100克所含的能量则是400千卡。如欲选吃较低能量的饼干，你须进行下列简单的运算，方得得知牌子B饼干才是你的选择。

牌子A饼干100克所含的能量是1848千焦

$$= 1848 \text{ 千焦} / 4.2$$

$$= 440 \text{ 千卡}$$

问 **13** 为什么有些食物会把碳水化合物含量标示为“总碳水化合物”（*Total Carbohydrates*），而有些则标示为“碳水化合物”（*Carbohydrates*）或“可获得的碳水化合物”（*Available Carbohydrates*）？

总碳水化合物含量相等于可获得的碳水化合物含量和膳食纤维含量的总和。你会在营养标签上找到两种不同的碳水化合物含量标示方法。如标签标示了“总碳水化合物”含量，你亦会找到“膳食纤维”（*Dietary fibre*）含量，与图3所示的类似。在运算后，有关食物的“可获得的碳水化合物”含量是20.4克（22.8克 - 2.4克）。

<b>Nutrition Information 营养资料</b>	
Servings Per Package/每包装所含食用分量数目: 13	
Serving Size/食用分量: 1 cup (30g) /1 杯 (30 克)	
	Per Serving 每食用分量
Total Carbohydrates /总碳水化合物	22.8 g/克
Dietary fibre/膳食纤维	2.4 g/克

图3 牌子B谷类早餐食物的营养标签（部分）

如营养标签标示了“碳水化合物”含量，即相等于“可获得的碳水化合物”含量而标签上则未必会载有“膳食纤维”含量。

问 **14** 为什么部分营养标签所列的总脂肪值并不等于饱和脂肪和反式脂肪的总和？

营养标签上的脂肪总量包括可能于食物中存在的饱和脂肪、反式脂肪、单元不饱和脂肪及多元不饱和脂肪。

<b>Nutrition Information 营养资料</b>	
Servings Per Package/每包装所含食用分量数目: 20	
Serving Size/食用分量: 2 teaspoons (10mL) /2 茶匙 (10 毫升)	
	Per Serving 每食用分量
Energy /能量	90 kcal/千卡 378 kJ/千焦
Protein /蛋白质	0 g/克
Fat, total /脂肪总量	10 g/克
- Saturated fat /饱和脂肪	1 g/克
- Trans fat /反式脂肪	1 g/克
Carbohydrates /碳水化合物	0 g/克
- Sugars /糖	0 g/克
Sodium /钠	0 mg/毫克

图4 牌子C食油的营养标签

举例来说，在有关食油的营养标签（图4）上，反式脂肪及饱和脂肪的总和是2克，而总脂肪含量是10克，因此，有关食油有8克脂肪主要来自未在标签上列出的单元不饱和脂肪及多元不饱和脂肪。

问15 营养标签会否列出七种指定标示营养素以外的营养素？

除了七种指定标示营养素外，你亦有机会在营养标签上找到其他营养素（如维他命C（Vitamin C）和钾（Potassium））的资料。如食物就某一种营养素作出营养声称（如高钙（High Calcium）），你会在营养标签上找到涉及声称的营养素含量（即钙含量）。如营养声称涉及任何脂肪（如低饱和脂肪），胆固醇含量亦会同时在标签上标示出来。

问16 营养素参考值（*Nutrient Reference Value (NRV)*）是什么？

营养素参考值是为推行营养标签而制定的。有关参考值已参照不同营养素的建议摄入水平，并以一个2000千卡能量的膳食为基础。由于中国营养素参考值专为中国人而制定，故这一组参考值较适合本港和内地居民。举例来说，饱和脂肪的中国营养素参考值是20克，即表示基于一个2000千卡能量的膳食，我们应以每天进食不多于20克饱和脂肪作目标。

市面上有些食物是来自其他海外国家，它们可能不会采用中国营养素参考值，而采用不同的参考值，例如美国或加拿大使用 *Daily Value*、澳洲使用 *Daily Intake*。这些参考值是根据该国居民而非中国人来制定的。

问17 部分营养标签会有“营养素参考值百分比”（*%NRV*）一栏。此栏有何作用？

“营养素参考值百分比”一栏旨在标示每食用分量或每100克/毫升食物的营养素含量占营养素参考值的百分比。举例来说，图4中牌子C食油每食用分量含1克饱和脂肪，即每食用分量的饱和脂肪含量占中国营养素参考值的5% $[(1 \text{ 克} / 20 \text{ 克}) \times 100\%]$ 。“营养素参考值百分比”可就食物的营养数值提供方便快捷的参考，让你透过0%至100%的标准得知食物究竟含有大量抑或少量营养素。“营养素参考值百分比”偏高代表食物含大量某一种营养素，而偏低则表示只含少量。

一般来说，对于需限制摄入量的营养素（如饱和脂肪和钠），你应选吃“营养素参考值百分比”偏低的食物，而对于健康有益的营养素（如膳食纤维），则应选吃“营养素参考值百分比”偏高的食物。

问18 为什么有时会发现不同时间购买同一食品的营养标签上的营养素数值有少许差异？

由于食物的营养成分可能因季节、加工过程、配料来源的不同而有差异，以致不同批次或不同食用限期的同一食品的营养素数值可能会有所不同。

问19 为什么有时会发现同一个食品的包装上载有两个营养标签，而这些营养标签上的营养素数值又可能会有少许差别？

有些预先包装食物的包装上可能会载有两个营养标签，其中一个是为符合香港新的营养资料标签制度

而制备，另外的则可能是根据其他国家/地区的营养标签要求而制备。由于这些国家/地区的营养标签要求可能有别于香港（例如可于营养标签上标示为「零」的营养素含量），因此这些营养标签上的营养素数值可能会有少许差别。

#### D) 营养声称

问20 我可否相信预先包装食物上的营养声称？

《修订规例》将于二零一零年七月一日生效，届时营养标签将会十分可靠，因为所有附有营养素含量声称、营养素比较声称或营养素功能声称的食物均须符合特定条件。此外，食物如要作出营养素功能声称（如钙可令骨骼强健），必须以有力的科学证据作为基础，故此消费者可以相信这些声称。

问21 我以往每天早上所吃的麦片的包装正面标有“高纤” (*high fibre*) 一词，这是否可信？

《修订规例》将于二零一零年七月一日生效，届时这麦片每100克必须含有至少6克膳食纤维，才可作出“高纤”的声称。

问22 我的母亲有一天在超级市场买了一包低盐 (*low salt*) 谷类早餐。这是否代表此谷类早餐的钠含量低？

是，盐又称为氯化钠。钠可用作食物添加剂（如硝酸钠或亚硝酸钠），而部分食物（包括奶类）天然含有钠。如在二零一零年七月一日之后此谷类早餐作出“低盐”的声称，每100克食物必须含不多于120毫克钠。

问23 如牌子A薯片声称含较少脂肪 (*less fat*)，是否代表该薯片是低脂 (*low fat*) 食物？

这视乎营养标签上标示的脂肪含量而定。“含较少脂肪”一词属于营养素比较声称。这类声称旨在比较相同或同类食物（如牌子B薯片）的能量或营养素含量（在这个例子中是脂肪含量），未必代表该食物的能量或某一种特定营养素含量低。

牌子A薯片列明含较少脂肪，则表示它的脂肪含量较牌子B薯片低至少25%，同时每100克牌子A薯片的脂肪含量应较每100克牌子B薯片低至少3克。你可在包装上有关的声称附近找到含量的差异。

如欲选吃低脂薯片，你须查看脂肪含量。如牌子A薯片每100克含少于3克总脂肪，方可声称“低脂”食物。

问24 牌子C芝士每100克含3克脂肪，声称“低脂” (*low fat*) 食物。牌子D奶每100毫升只含2克脂肪，却没有声称“低脂”食物。为什么呢？

制造商可选择是否在食物上加上营养声称，因此，即使预先包装食物符合附有声称的条件，你未必一定会找到营养声称。如固体食物声称“低脂”食物，每100克须含不多于3克总脂肪。不过，如液体食物欲声称“低脂”食物，则每100毫升须含不多于1.5克总脂肪，因此，牌子D奶不能声称“低脂”食物。

问25 有人说，为保持健康饮食，我们只应选吃附有营养声称（如“低脂”、“无糖” (*no sugar*) 或“不含钠” (*no sodium*)）的食物。这种说法是否正确呢？

不正确。即使营养声称可用作方便快捷的参考准则选择食物，你亦应查看营标签上其他营养素的资料，以了解食物的整体营养成分。举例来说，低脂曲奇饼可能含有大量能量和糖，而低钠薯片则可能含有大量脂肪。

查看营养声称和营养标签可帮助你选择健康的饮食，而标签上的配料表亦十分有用。食物的个别配料会按重量由最多至最少依次列出。举例来说，如某款饼干的配料表最先列出麪粉，其次是燕麦，而另一款饼干的配料表最后才列出燕麦，你便知道前者比后者可能含较多膳食纤维。

 [上一頁](#)

 [返回頁首](#)