

香港的營養資料標籤制度 業界疑難

營養資料標籤制度工作坊

食物安全中心

營養標籤

營養資料是否必須作數據修整？

- 標示營養資料時，可按需要作數據修整(可參閱技術指引的建議)，亦可直接標示確實的營養數值
- 如要把數值小的數據修整為“0”，應參考技術指引中“‘0’的定義”，以避免出現混淆或誤導的情況
- 所有營養資料均須正確及不能有任何誤導或欺詐成分

如何辨別及標籤固體和液體食品？

- 一般而言，按食物於出售時的狀態決定食物屬固體或液體
 - 雪糕：固體
 - 半固體食物，如乳酪：固體
 - 固體液體混合食物，如羅宋湯、麥皮、粥：固體
- 在營養標籤中，不論固體或液體食物皆可以“克”或“毫升”標示份量，但較鼓勵以“克”標示固體、以“毫升”標示液體的份量

怎樣計算和標示營養素含量？

- 在營養標籤中，營養素含量應按食物出售時的狀態計算和標示
- 此外，亦可額外以食物可供食用時的狀態，計算和標示營養素含量，但必須：
 - 指明該額外數據是按食物已製備可供食用的狀態計算
 - 在包裝上清楚指明製備食物的方法

怎樣計算和標示營養素含量？

■ 以未經沖調的奶粉計算

營養資料	每100克
熱量	1400 千焦
蛋白質	30.7克
總脂肪	1.5克
- 飽和脂肪	1.0克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	49.7克
- 糖	49.7克
鈉	450毫克

■ 以未經沖調的奶粉及沖調後的液體奶計算

營養資料	每100克 每杯250毫升*	
	熱量	1400 千焦
蛋白質	30.7克	7.8克
總脂肪	1.5克	0.4克
- 飽和脂肪	1.0克	0.3克
- 反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	49.7克	12.3克
- 糖	49.7克	12.3克
鈉	450毫克	113克

*以235毫升水加25克奶粉沖調而成

■ 只以沖調好的液體奶計算

營養資料	每杯250毫升*
熱量	348千焦
蛋白質	7.8克
總脂肪	0.4克
- 飽和脂肪	0.3克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	12.3克
- 糖	12.3克
鈉	113克

*以235毫升水加25克奶粉沖調而成

什麼是“營養素參考值”？

- 營養素參考值(NRV)是一套專門用於營養標籤的參考數值，作為比較食品營養成分含量多少的營養標準
- NRV是消費者選擇食物時的一種營養參照尺度，可以方便食物業界應用和消費者的比較和選擇
- NRV 是參考不同人群的營養所需而制定的。但進食100% NRV的食物並不代表能完全合乎某特定人群的營養需要
- 修訂規例中亦列出一套香港適用的NRV (“中國營養素參考值”)，以供參考

怎樣使用NRV製作營養標籤？

- 在營養標籤中，可標示營養素含量佔營養標籤所用參考值的百分比(% NRV)作為補充資料
 - 計算時建議使用“中國營養素參考值”，但亦可選擇使用其他國際/國家食物/衛生當局的相關參考值
 - 計算%NRV並非法規的強制規定
- 在作營養聲稱時，某些聲稱條件是根據NRV而定(例如“高”/“含”蛋白質/維他命/礦物質)。在此情況下，必須使用“中國營養素參考值”作為依據

營養聲稱

可否作有關某物質的營養聲稱？

該物質是否屬於營養素？

否

並非修訂規例涵蓋範圍 (但任何資料不可誤導或失實)

是

該營養素有沒有營養聲稱準則？

沒有

有

食物中該營養素的含量
是否合乎有關聲稱準則？

否

是

可以作有關營養聲稱

不可作營養聲稱

可否針對以下營養素作營養聲稱？

- 澱粉質
- 氨基酸
- 葡萄糖
- 奧米加3



- 沒有營養素含量聲稱條件，不能作營養素含量/比較聲稱
- 沒有中國營養素參考值，所以亦不能作營養素功能聲稱

以下字句是否屬於營養聲稱？

- 100% 有機/ 天然/ 新鮮 ✘
- 100% 燕麥 ✘
- 不含大豆/ 不含乳類成分 ✘
- 含抗氧化物 ✘
- 不含賀爾蒙 ✘
- 不含酵素 ✘
- 含益生菌 ✘
- 低鹽 ✓ = 低鈉

以下字句是否屬於營養聲稱？

“每xxx含0克飽和脂肪”/ “0克飽和脂肪”/ “0飽和脂肪”/ “零飽和脂肪”

數量性聲明

如：“每100克餅乾含0克飽和脂肪”
[需符合技術指示第31vi段列出的條件]

(參考技術指引表2: “0”的定義)

營養素含量聲稱 “不含”

需符合修訂規例有關“不含”飽和脂肪的營養素含量聲稱要求 (參考技術指引 附件III)

營養素	營養標籤中“0”的定義 (每100克/毫升)	營養素含量聲稱中“零”或“不含”的定義
飽和脂肪	≤ 0.5克	每100克/毫升食物中含不超過0.1克飽和脂肪酸及反式脂肪酸 (兩者合計)

以下字句是否屬於營養聲稱？

- 以上原則適用於其他營養素，例如：
 - “每100克含0 克反式脂肪” → 數量性聲明
 - 反式脂肪含量每100克食物 ≤ 0.3 克反式脂肪
 - “0 克反式脂肪”
 - “零反式脂肪”
 - “0 反式脂肪”
- 營養素含量聲稱 “不含”

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)；及
- (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)；及
- (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。

以下字句是否屬於營養聲稱？

- “不含油” / “低油” / “少油”

↓
不含脂肪

↓
低脂

↓
較少脂肪

- “油”一般與“脂肪”有相同意思
- 需符合有關聲稱的要求

以下字句是否屬於營養聲稱？

- “燕麥含豐富膳食纖維”
 - 如燕麥是該產品的唯一原料：
 - 屬針對有關產品的營養素含量聲稱
 - 產品需符合有關聲稱要求
 - 如燕麥並非該產品的唯一原料，而有關字句暗示產品含豐富膳食纖維：
 - 如該產品膳食纖維並不屬於“豐富”，以上字句可能有誤導成分

可否作有關可溶性纖維的營養聲稱？

- 可溶性纖維是膳食纖維的一種
- 根據修訂規例，膳食纖維是指藉著AOAC所採用的任何正式方法而測定的任何纖維。可溶性纖維是其中一種
- 有關可溶性纖維的含量聲稱須符合有關膳食纖維的營養素含量聲稱要求

“鈣含量等於一杯鮮奶”是營養聲稱嗎？

- 視乎個別情況而定，例如：
- “鈣質含量豐富”，一包所含的鈣質相等於一杯鮮奶” →
- “每包100克餅乾含400mg鈣質”，鈣含量相等於一杯鮮奶” →

怎樣計算營養聲稱的條件？

- 一般以食品售賣時的狀態，判別食品是屬於固體或液體，及計算所含的能量/營養素
 - 例如：奶粉 (未沖調，固體)、濃縮果汁 (未稀釋，液體)
- 需加水沖調的食品，亦可按沖調後可供食用的狀態作營養聲稱，但須清楚說明該聲稱是針對按包裝上指示沖調後的食物，而食物的調製方法亦須清楚列在包裝上
 - 例如：用奶粉沖調的液體奶、已稀釋的濃縮果汁
- 規管容忍限不適用於各項營養聲稱的條件

如何作營養素比較聲稱？

1. 選擇作比較的食物

- 不同牌子的相同食物 (如品牌甲和品牌乙的薯片) → 考慮如何確定/及時更新有關其他品牌產品的營養資料
- 相同牌子不同版本的食物 (如品牌甲的普通薯片和品牌甲的低脂薯片) → 相同品牌是否有不同的版本?
- 屬於相同食物類別的類似食物 (如薯片和蝦條) → 如何獲得數據? 具認受性的資料庫?

(* 須以相同份量食物作比較)

如何作營養素比較聲稱？

2. 計算食物的營養素含量是否能符合有關的聲稱條件
 - 可參考技術指引表5
 - 須同時符合“最少相對差額”及“最少絕對差額”兩項條件
 - 如條件涉及營養素參考值，須按修訂規例中的“中國營養素參考值”計算

如何作營養素比較聲稱？

3. 在作出有關聲稱時必須：

- 說明用作比較的食品
- 說明兩者能量或營養素含量的差異 (以絕對值或百分率或分數表達)

* 此外，亦鼓勵說明作比較的食品的能量/營養素含量絕對值，以方便比對

可否作某營養素功能聲稱？

所針對的營養素具(i)營養素含量聲稱條件
或(ii)中國營養素參考值

是

有關聲稱具科學證據和科學共識
(如現時未有共識，例如研究結果只於個別文獻刊登，有關功能在國際間未受普遍認可，則未能符合此項要求)

是

產品中該營養素含量符合營養素含量聲稱“來源”
的要求 (如涉及蛋白質、膳食纖維、維他命、礦物質)

是

可作有關的營養素功能聲稱；
有關聲稱須載有關於有關營養素
所擔當的生理角色的資料

否

否

否

不可作該
營養素功能聲稱

~ 多謝 ~