

營養標籤制度



有關
營養標籤制度的
法例於**2010年7月1日**
生效，標誌着本港的食物
標籤制度邁進新紀元。
按新規定，大部分在香港
出售的預先包裝食物都
要附有營養標籤。

為什麼我們需要營養資料標籤制度？

營養資料標籤制度（“標籤制度”）的目的：

- 幫助消費者作出有依據的食物選擇；
- 鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品；以及
- 規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。

標籤制度的內容是什麼？

該制度涵蓋營養標籤和營養聲稱，兩者均發揮不同的作用。

營養標籤為消費者提供有關食物內能量和營養素的含量資料，消費者可根據有關資料，選擇對健康有益的食物。

至於**營養聲稱**方面，制度為營養聲稱制訂特定條件，可令各聲稱的意義有統一的標準，讓消費者知道每項營養聲稱背後的真正含意。

營養標籤制度

營養標籤

標籤制度實施後，消費者可在營養標籤上看到能量及七種指定標示營養素（蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉），即所謂“1+7”的含量。

| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|--------------------------|
| | Per 100g / 每100克 |
| Energy/ 能量 | 398kcal/ 千卡 (1671kJ/ 千焦) |
| Protein/ 蛋白質 | 7.5g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 2.6g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 0.2g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 86.1g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 4.0g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 105mg/ 毫克 |

能量 +

蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、
反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉

營養聲稱

一般來說，營養聲稱是一些在食物包裝上吸引消費者注意的說明，就選定的營養資料提供方便快捷的參考。營養聲稱可能：

- ▶ 凸顯某種營養素的含量（例如**低脂**、**高纖**等）；
- ▶ 讓你知道該食物與其他類似食物的營養成分的差異（例如**膽固醇含量較低**）；或
- ▶ 說明食物中的營養素於人體的生理功用（例如**鈣有助強健骨骼**）。

食品必須符合特定的條件才可作出營養聲稱。

營養標籤多面睇

營養標籤制度

甚麼食物會附有營養標籤？

標籤制度涵蓋一般預先包裝食物，但有些食品是獲豁免的，例如一些包裝面積非常細小的食品、能量及指定標示營養素含量接近零的食物（例如蒸餾水）及並無添加任何成分的生肉和新鮮蔬果等。



此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition
Labelling
Exempted

此外，
每年銷量不超過
三萬件的預先包裝食物
亦可申請豁免遵從營養標籤
規定。這些因銷量低而獲
豁免的食物包裝上將會附有
豁免資格。

此乃豁免營養標籤產品
Nutrition Labelling Exempted

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition
Labelling
Exempted

營養標籤的用處

營養標籤上的資料有很多用處。我們可以：

- ➡ 比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，例如**挑選脂肪、鈉（或鹽）和糖含量較低**的食物。
- ➡ 了解食物的營養成分和估計能量和營養素於整體膳食所佔的比例。
- ➡ 配合個人的膳食需要。

認識營養標籤

| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|--------------------------|
| | Per 100g/ 每100克 |
| Energy/ 能量 | 436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦) |
| Protein/ 蛋白質 | 11g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 16g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 7g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 62g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 2g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 730mg/ 毫克 |

圖1 列表形式的營養標籤

營養標籤是有系統地把食品的營養成分標示出來。營養標籤一般以列表形式標示，並附有“營養資料”、“營養成分”或“營養標籤”等標題。在食品包裝上，你或許會看見一個如圖1所示的營養標籤。至於小包裝食物的營養標籤，則可能以直線格式標示有關的資料（見圖2）。

營養標籤

| Nutrition Information 營養資料 Per 100g/ 每100克 | |
|---|--|
| Energy/ 能量 436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦), Protein/ 蛋白質 11g/ 克, | |
| Total fat/ 總脂肪 16g/ 克, Saturated fat/ 飽和脂肪 7g/ 克, | |
| Trans fat/ 反式脂肪 0g/ 克, Carbohydrates/ 碳水化合物 62g/ 克, | |
| Sugars/ 糖 2g/ 克, Sodium/ 鈉 730mg/ 毫克 | |

圖2 直線格式的營養標籤

認識營養標籤

閱讀營養標籤的三個簡易步驟

步驟

1

留意營養標籤上使用的食物參考量

能量和營養素數值可以不同的食物參考量來表達，例如以每100克、每100毫升、每食用分量或每包裝。我們應留意能量和營養素數值是以哪一種食物參考量來標示，才可明白這些數字的真正含義。

A) 每100克 / 毫升

每100克 / 毫升是標示能量及營養素含量的常用方法。例如圖3所示，牌子A餅乾每100克含有436千卡（1831千焦）能量、11克蛋白質、16克總脂肪等。

| Nutrition Information 營養資料 | Per 100g/ 每100克 |
|----------------------------|--------------------------|
| Energy/ 能量 | 436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦) |
| Protein/ 蛋白質 | 11g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 16g/ 克 |
| Saturated fat/ 飽和脂肪 | 7g/ 克 |
| Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 62g/ 克 |
| Sugars/ 糖 | 2g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 730mg/ 毫克 |

圖 3 牌子 A 餅乾的營養標籤

認識營養標籤

B) 每食用分量

食用分量是指市民每次慣常食用的分量，由製造商釐定，並以十進制單位標示。有時亦可以用件數、杯數、湯匙、茶匙等單位作補充資料(見圖 4)。



| Nutrition Information 營養資料 | |
|--|-------------------------|
| Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3 | |
| Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克) | |
| Per Serving/ 每食用分量 | |
| Energy/ 能量 | 218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦) |
| Protein/ 蛋白質 | 5.5g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 8g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 3.5g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 31g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 1g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 365mg/ 毫克 |

圖 4 以每食用分量標示的營養標籤



除了食用分量外，你亦應留意每包裝食物所含的食用分量數目。圖4顯示餅乾每包含有三個食用分量，每個食用分量有五塊，每塊餅乾平均重約10克。整包餅乾共有十五塊。

每包裝含有三個食用分量

每食用分量有五塊餅乾，
每塊餅乾重約10克

認識營養標籤

C) 每包裝

如每包裝只有一個食用分量的食物（例如一盒奶類飲品（見圖 5）），其能量及營養素含量可用每包裝的形式標示。

| Nutrition Information 營養資料 | |
|---|-------------------------|
| Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1 Serving Size/ 食用分量: 236mL / 236毫升 | |
| Per Package/ 每包裝 | |
| Energy/ 能量 | 158kcal/ 千卡 (664kJ/ 千焦) |
| Protein/ 蛋白質 | 7.6g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 9.2g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 5.7g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0.3g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 11.3g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 11.3g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 130mg/ 毫克 |

圖 5 以每包裝標示的營養標籤



認識營養標籤

步驟

2

一併閱讀能量和營養素含量以及食物參考量

營養標籤列出能量及七種指定標示營養素（“1+7”）的數值。

能量

由於攝取過多能量會增加超重和患肥胖症的風險，從而增加患心臟病、糖尿病和某些癌症的機會。因此，我們閱讀營養標籤時應先查看能量值。

食物的能量值可採用千卡路里（千卡）或千焦耳（千焦）（1 千卡大約等於 4.2 千焦）或同時用兩者來標示。

能量需要量因人而異，視乎年齡、性別、體重及活動量等因素而定，成人所需的能量一般由千多至二千多千卡不等。

總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和糖

如希望保持心臟健康和理想的體重，我們應選擇總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和糖含量較低的食物，以期限制這些營養素的攝取量。

以2000千卡的膳食為例，這些營養素的每天上限為：

| | |
|------|--------|
| 總脂肪 | ≤ 60克 |
| 飽和脂肪 | ≤ 20克 |
| 反式脂肪 | ≤ 2.2克 |
| 糖 | ≤ 50克 |

認識營養標籤

鈉

盡量限制鈉的每天攝取量不多於2000毫克。低鈉的膳食是較健康的。

鈉

≤ 2000毫克

蛋白質和碳水化合物

為保持均衡飲食，盡量攝取適量的蛋白質和碳水化合物。在2000千卡的膳食中，每天應攝取大約：

蛋白質

60克

碳水化合物

300克

其他營養素

除了七種指定標示營養素外，營養標籤可能還有其他營養素的資料。你應該根據個人在膳食方面的需要，確保自己攝取足夠營養素（例如膳食纖維、礦物質和維他命），及避免攝取過量某些營養素（例如膽固醇）。

一個普通成年人就下列營養素的每天攝取量為：

膳食纖維

≥ 25克

鈣

≥ 800毫克

維他命C

≥ 100毫克

膽固醇

≤ 300毫克

一併閱讀**能量**和**營養素含量**以及**食物參考量**，有助你比較不同食物的營養成分，選擇較健康（例如較低脂、較低鈉、較低糖）的食物，並可得知你從所吃食物攝取到多少能量和營養素。

認識營養標籤

使用營養標籤比較食品

以相同的食物參考量標示營養素含量

| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|--------|
| Per 100g/ 每100 克 | |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 62g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 2g/ 克 |

圖6 牌子A餅乾的(部分)營養標籤

| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|--------|
| Per 100g/ 每100 克 | |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 62g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 8g/ 克 |

圖7 牌子C餅乾的(部分)營養標籤

如食品的能量及營養素含量以相同的食物參考量標示，你可直接比較有關食品。舉例來說，牌子 A 餅乾每 100 克含有 2 克糖，而牌子 C 餅乾每 100 克含有 8 克糖。如你想攝取較少的糖，應選擇牌子 A 餅乾。

認識營養標籤

使用營養標籤比較食品

以不同的食物參考量標示營養素含量

| Nutrition Information 營養資料 | |
|--|----------------------|
| Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3 | |
| Serving Size/ 食用分量: 5 pieces(50g)/5塊(50克) | |
| | Per Serving 每食用分量 |
| Total fat/ 總脂肪 | 8g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 3.5g/ 克 |

圖8 牌子A餅乾的(部分)營養標籤

| Nutrition Information 營養資料 | |
|--|----------------------|
| Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 2 | |
| Serving Size/ 食用分量: 2 pieces(35.5g)/2塊(35.5克) | |
| | Per Serving 每食用分量 |
| Total fat/ 總脂肪 | 7g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 2.5g/ 克 |

圖9 牌子D餅乾的(部分)營養標籤

如食品的營養成分以不同的方式標示（例如一種食品以每食用分量標示而另一種則以每 100 克標示），或兩種食品都以每食用分量標示，但有關食用分量卻不同，你便要先進行換算，確保食物參考量是相同才作出比較。

認識營養標籤

例子

牌子A餅乾

(每食用分量50克，含有8克脂肪)



牌子D餅乾

(每食用分量35.5克，含有7克脂肪)



首先，你應根據相同的食物分量（例如100克食物）換算兩者的脂肪含量，才作出比較。

100克牌子A餅乾提供

$$\begin{array}{l} \downarrow \\ \frac{100\text{克}}{50\text{克}} \times 8\text{克脂肪} \\ = 16\text{克脂肪} \end{array}$$

100克牌子D餅乾提供

$$\begin{array}{l} \downarrow \\ \frac{100\text{克}}{35.5\text{克}} \times 7\text{克脂肪} \\ \approx 20\text{克脂肪} \end{array}$$

根據相同的食物分量（即100克餅乾），牌子A餅乾較牌子D餅乾少提供約4克脂肪。如你想攝取較少脂肪，便應選吃牌子A餅乾。

認識營養標籤

計算從食物攝取的能量和營養素

透過了解營養標籤的資料和你實際進食的分量，便可估計出自己從食物中攝取的能量和營養素。你進食的食物分量愈多，攝取的能量和營養素便愈多。

| Nutrition Information 營養資料 | |
|--|-------------------------|
| Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3 Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克) | |
| Per Serving/ 每食用分量 | |
| Energy/ 能量 | 218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦) |
| Protein/ 蛋白質 | 5.5g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 8g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 3.5g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 31g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 1g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 365mg/ 毫克 |

圖10 以每食用分量標示的營養標籤

如你進食一份食用分量(即五塊的牌子 A 餅乾)(見圖 10)

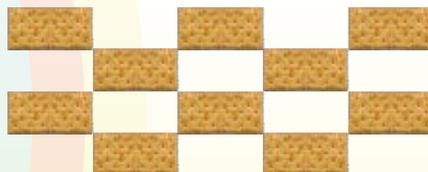


便會攝取營養標籤上標示的能量和營養素數值，即**218千卡能量**和**8克脂肪**等。



相反，如你進食五分之一份食用分量(即一塊)的牌子 A 餅乾，便會攝取五分之一份食用分量餅乾所提供的能量和營養素，即**44千卡能量**(218千卡 ÷ 5)和**1.6克脂肪**(8克 ÷ 5)等。

如你進食兩份食用分量(即十塊的牌子 A 餅乾)(見圖 10)



能量和營養素的攝取量便會高一倍，即攝取**436千卡能量**和**16克脂肪**等。

認識營養標籤

步驟

3

參考營養素參考值百分比(%NRV)(如有)，
查看食物中能量或某種營養素含量的多寡

標籤上除標示實際的能量和營養素含量外，食物製造商還可自願以相對的方法表達營養素含量，即以營養素參考值百分比標示能量和營養素的含量，數值一般由 0% 至 100% 不等。

營養素參考值是為製備營養標籤而制定出來的。香港目前有一套營養素參考值，這些營養素參考值是根據 2000 千卡的膳食和基於健康飲食的各種營養素的建議攝取量制定出來。因此，可作為我們每天營養素攝取量或其上限的參考。食物製造商可稱它為中國營養素參考值 (Chinese NRV)。

市面上有些食物是來自其他海外國家，它們可能會採用不同的營養素參考值，例如美國或加拿大使用 Daily Value(DV)、澳洲使用 Daily Intake(DI)。

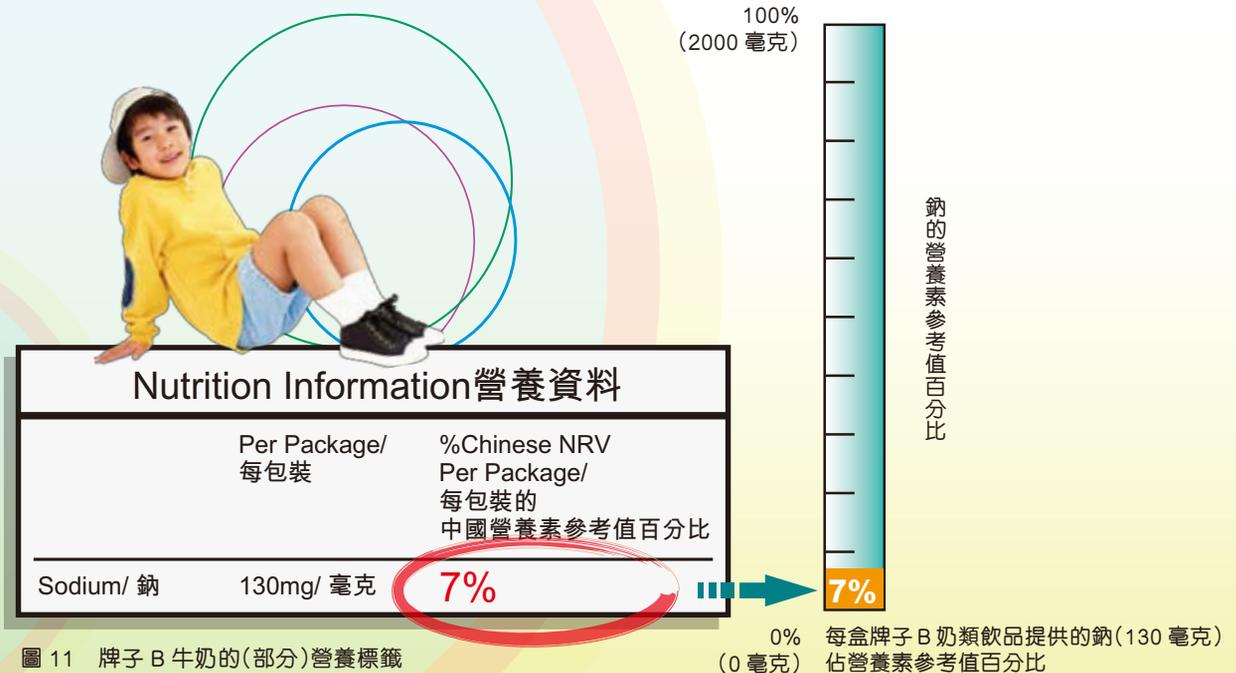


圖 11 牌子 B 牛奶的(部分)營養標籤

營養標籤多面睇

認識營養標籤

營養素參考值百分比偏高，代表該營養素在有關食物的含量很高；而百分比偏低則表示該營養素在有關食物的含量很低。選擇食物時，不妨參考這簡單的原則：對於**需要限制攝取的營養素**（例如總脂肪、飽和脂肪、鈉和糖），我們應選擇**營養素參考值百分比偏低**的產品；對**健康有益的營養素**（例如膳食纖維），則應選擇**營養素參考值百分比偏高**的產品。

使用營養標籤上的資料時，除參考有關的百分比外，最佳的做法仍是查看實際的營養成分，以了解產品的**整體營養價值**，從而選擇較健康的食物。

預先包裝食物只佔整體膳食的一部分。要吃得健康，便應遵從**健康飲食原則**，即不要偏食，保持飲食均衡，並實行“三低一高”（即低脂、低鈉（或鹽）、低糖和高纖）的建議。





中國營養素參考值(Chinese NRV)

| 能量 / 營養素 | 中國營養素參考值 | 能量 / 營養素 | 中國營養素參考值 |
|----------------|--------------|------------------------------|----------|
| 能量(千卡) (千焦) | 2000 8400 | 錳(毫克) | 3 |
| 蛋白質(克) | 60 | 鉻(微克) | 50 |
| 總脂肪(克) | 60 | 鉬(微克) | 40 |
| 膳食纖維(克) | 25 | 氟(毫克) | 1 |
| 飽和脂肪酸(克) | 20 | 維他命A(視黃醇當量微克) | 800 |
| 膽固醇(毫克) | 300 | 維他命C(毫克) | 100 |
| 碳水化合物(克) | 300 | 維他命D(微克) | 5 |
| 鈣(毫克) | 800 | 維他命E (α -生育酚當量毫克) | 14 |
| 磷(毫克) | 700 | 維他命K(微克) | 80 |
| 鉀(毫克) | 2000 | 維他命B1(毫克) | 1.4 |
| 鈉(毫克) | 2000 | 維他命B2(毫克) | 1.4 |
| 鐵(毫克) | 15 | 維他命B6(毫克) | 1.4 |
| 鋅(毫克) | 15 | 維他命B12(微克) | 2.4 |
| 銅(毫克) | 1.5 | 煙酸(毫克) | 14 |
| 碘(微克) | 150 | 葉酸(膳食葉酸當量微克) | 400 |
| 硒(微克) | 50 | 泛酸(毫克) | 5 |
| 鎂(毫克) | 300 | 生物素(微克) | 30 |
| | | 膽鹼(毫克) | 450 |

了解營養聲稱

營養聲稱可分為三種：

A

營養素含量聲稱 說明食物中某種營養素的含量水平，例如“高鈣”、“低脂”及“無糖”等。大體而言，營養素含量聲稱共有五類，分別為“不含”聲稱、“很低”聲稱、“低”聲稱、“來源”聲稱和“高”聲稱。其他意義相近的字詞亦可用作營養素含量聲稱的用語。下表就每類聲稱列舉一些例子：

現時食物的包裝上，往往附有營養聲稱，例如“低脂”和“較高鈣”等，以強調食物的某些營養特質。在法例生效後，任何營養聲稱必須符合特定的條件。

| 聲稱 | 聲稱的含義 | 例子及法定條件 |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| 不含、無、零、沒有 | 該種營養素在食物中的含量微不足道； 沒有或幾乎沒有該種營養素 | <ul style="list-style-type: none">● 不含脂肪 (每100克 / 毫升食物含不超過0.5克脂肪)● 不含糖 (每100克 / 毫升食物含不超過0.5克糖)● 不含鈉 (每100克 / 毫升食物含不超過5毫克鈉) |
| 很低、非常低、極低、超低、特低、“勁低”、“激低”(只適用於鈉) | 鈉在食物中的含量很低 | <ul style="list-style-type: none">● 很低鈉 (每100克 / 毫升食物含不超過40毫克鈉) |
| 低、少、提供少量、含量低、略含、薄 | 食物中含有少量該種營養素 | <ul style="list-style-type: none">● 低脂肪 (每100克固體食物含不超過3克脂肪； 每100毫升液體食物含不超過1.5克脂肪)● 低糖 (每100克 / 毫升食物含不超過5克糖)● 低鈉 (每100克 / 毫升食物含不超過120毫克鈉) |
| 來源、含、含有、提供、有 | 該種營養素在食物中的含量顯著； 含有有用分量的營養素 | <ul style="list-style-type: none">● 鈣的來源 (每100克固體食物含不少於120毫克鈣； 每100毫升液體食物含不少於60毫克鈣) |
| 高、含豐富、含大量、富含、豐富、多、提供多、含量多 | 食物中含有大量該種營養素； 該種營養素含量豐富 | <ul style="list-style-type: none">● 高鈣 (每100克固體食物含不少於240毫克鈣； 每100毫升液體食物含不少於120毫克鈣) |

了解營養聲稱

B 營養素比較聲稱並非說明營養素的含量水平，而是比較兩種或以上同類食品的營養素含量，例如“較低脂—脂肪含量較同一牌子的一般產品少25%”。一如營養素含量聲稱的情況，其他意義相近的字詞亦可用作營養素比較聲稱的用語。下表就營養素比較聲稱列舉一些例子：

| 聲稱 | 聲稱的含義 | 例子及法定條件 |
|---------------------|------------------|-------------------------------|
| 較/更低、較/更少、減低、降低、輕、減 | 該種營養素的含量顯著低於同類食品 | ● 較低脂 (脂肪含量差異不少於25%)* |
| 較/更高、較/更多、增加、添加、增添 | 該種營養素的含量顯著高於同類食品 | ● 較高膳食纖維 (膳食纖維含量差異不少於25%)* |



* 如要了解詳細的法定條件，請參閱《修訂規例》或《營養標籤及營養聲稱技術指引》：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_nl_guidance.html

營養標籤多面睇

了解營養聲稱

C 營養素功能聲稱 說明某種營養素對人體生長、發育及維持身體正常功能所擔當的生理角色。這種聲稱必須符合幾項一般原則，例如聲稱必須有科學證據支持，並須載有關於該營養素所擔當的生理角色的資料。常用的營養素功能聲稱的例子有：

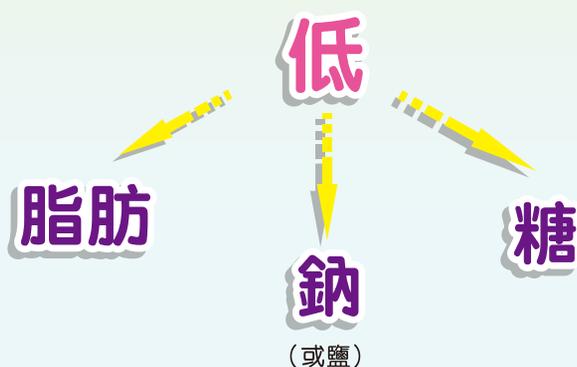
- 鈣有助鞏固骨骼生長
- 蛋白質有助於構成和修復人體組織
- 鐵是血紅細胞形成的因數



| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|-----------------|
| | Per 100g/ 每100克 |
| Energy/ 能量 | 198kcal/ 千卡 |
| Protein/ 蛋白質 | 8g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 0.7g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 0.1g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 80g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 0.8g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 800mg/ 毫克 |

營養聲稱只應作快速參考之用。涉及聲稱的營養素含量亦會載列於營養標籤上。無論何時，消費者**不應只專注於聲稱的營養素**。我們建議消費者查看食品的營養標籤，以取得其整體營養特性的詳細資料，從而選擇健康的食物。例如，雖然聲稱為“低糖”的食品的糖含量應低至符合作出該聲稱的條件，但消費者（例如關注體重人士）應查看營養標籤，以確定該食品並非含有高脂肪和高能量。

選擇較低脂、低鈉（或鹽） 和低糖的食物



“三低”，即低脂、低鈉（或鹽）、低糖，是健康飲食之道的一部分。我們鼓勵市民不單在用膳時注重“三低”原則，在選購預先包裝食物時亦應留意，而營養標籤上的資料在這時候便十分有用。

要選擇“三低”的預先包裝食物其中一個簡單的方法是留意有關的營養聲稱。不過，由於食物製造商可以選擇不作出有關聲稱，最佳的做法是閱讀不同食物的營養標籤，比較其營養素含量，然後作出有依據的選擇。

關於脂肪、鈉及糖的營養素含量聲稱的特定條件

低脂

- 每100克固體食物含不超過3克脂肪；或
- 每100毫升液體食物含不超過1.5克脂肪

不含脂肪

- 每100克/毫升食物含不超過0.5克脂肪

低鈉

- 每100克/毫升食物含不超過120毫克鈉

很低鈉

- 每100克/毫升食物含不超過40毫克鈉

不含鈉

- 每100克/毫升食物含不超過5毫克鈉

低糖

- 每100克/毫升食物含不超過5克糖

不含糖

- 每100克/毫升食物含不超過0.5克糖

選擇較低脂、低鈉（或鹽） 和低糖的食物

閱讀營養標籤的三個簡易步驟

步驟 1 留意營養標籤上使用的食物參考量

營養含量可以不同方式標示：

每100克 / 毫升

每食用分量

每包裝

比較不同食品時，應根據相同的食物參考量，如每100克對每100克，又或每50克的食用分量對每50克的食用分量，而不是每100克對每50克的食用分量。

步驟 2 閱讀並比較營養含量

根據相同的食物參考量，消費者可比較不同食物的總脂肪、鈉和糖的含量，然後選擇脂肪、鈉（或鹽）和糖含量較低的食物。

問題 哪個是較佳的選擇？

玉米片C:

| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|-------------|
| Per 100g/ 每100克 | |
| Energy/ 能量 | 382kcal/ 千卡 |
| Protein/ 蛋白質 | 8g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 0.7g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 0.1g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 86g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 8g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 800mg/ 毫克 |



玉米片D:

| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|-------------|
| Per 100g/ 每100克 | |
| Energy/ 能量 | 400kcal/ 千卡 |
| Protein/ 蛋白質 | 5.3g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 0.5g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 0.1g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 93.7g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 42g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 1100mg/ 毫克 |

答案

玉米片C 是較佳的選擇，因為按每100克計的糖含量低很多。

選擇較低脂、低鈉（或鹽） 和低糖的食物

步驟 3 參考營養素參考值百分比(%NRV)(如有)

營養素參考值百分比是以相對的方法表達營養素含量，讓你知道某種營養素在所述食物中的含量是高還是低。營養素參考值百分比一般由0%至100%不等。百分比偏高，即表示有關食物含有很多該種營養素；百分比偏低，即表示有關食物只含有很少該種營養素。如食物中一些我們應限制攝取的能量或某些營養素（例如脂肪、鈉或糖）的百分比偏高，我們在購買這些食物前宜三思，因為該食物會提供有關營養素在一天中的大部分限制攝取量。

罐頭湯 F：

| Nutrition Information 營養資料 | | |
|--------------------------------------|-----------------------|--|
| Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 2 | | |
| Serving Size/ 食用分量: 200g / 200克 | | |
| | Per Serving/ 每食用分量 | % Chinese NRV Per Serving/ 每食用分量的 中國營養素 參考值百分比 |
| Energy/ 能量 | 78kcal/千卡 | 4% |
| Protein/ 蛋白質 | 3.0g/克 | 5% |
| Total fat/ 總脂肪 | 1.4g/克 | 2% |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 0g/克 | 0% |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/克 | |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 13.4g/克 | 4% |
| - Sugars/ 糖 | 3.3g/克 | |
| Sodium/ 鈉 | 620mg/毫克 | 31% |

答案

罐頭湯 F 是較佳的選擇，因為每食用分量（即 200 克）的總脂肪含量低很多及含有較少鈉。

問題

哪個是較佳的選擇？

罐頭湯 E：

| Nutrition Information 營養資料 | | |
|--------------------------------------|-----------------------|--|
| Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 2 | | |
| Serving Size/ 食用分量: 200g / 200克 | | |
| | Per Serving/ 每食用分量 | % Chinese NRV Per Serving/ 每食用分量的 中國營養素 參考值百分比 |
| Energy/ 能量 | 116kcal/千卡 | 6% |
| Protein/ 蛋白質 | 3.2g/克 | 5% |
| Total fat/ 總脂肪 | 7.0g/克 | 12% |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 2.0g/克 | 10% |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/克 | |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 10g/克 | 3% |
| - Sugars/ 糖 | 2.5g/克 | |
| Sodium/ 鈉 | 940mg/毫克 | 47% |



想了解更多詳情，瀏覽食物安全中心網站 www.cfs.gov.hk

營養標籤多面睇

維持適當體重與能量

肥胖症-成人與兒童也受影響

肥胖症在已發展國家和發展中國家愈來愈普遍，不單是成人，兒童亦受影響。根據衛生署資料顯示，於一九九七至九八年度，香港每六名小學生便有一名屬於肥胖，但到了二零零六至零七年度，比率上升至每五名小學生有一人。超重和肥胖兒童傾向在成年期持續肥胖，並會在較年輕時患上如糖尿病、高血壓和心臟病等慢性疾病。此外，肥胖兒童可能會有自尊心較低和對身形的自我評價較差的問題。

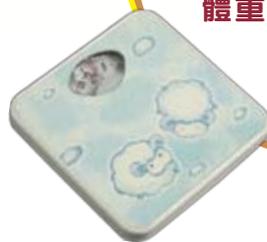
維持適當體重是指在能量的攝取和消耗之間取得平衡，從而避免體重過重或過輕。

肥胖的原因

超重及肥胖的根本原因是所攝取的能量與所消耗的能量出現失衡。

一般來說，食物中的脂肪、蛋白質和碳水化合物是能量的主要來源。人體的新陳代謝會把脂肪、蛋白質和碳水化合物轉化為能量。人體消耗能量以維持身體功能和進行各項體力活動，並把多餘的能量轉變成脂肪存於體內。換言之，任何多餘的脂肪、蛋白質或碳水化合物，都會轉變成體內的脂肪。

能量的消耗是用作維持身體功能和進行各項的體力活動。靜態的生活方式（例如工作屬非勞動性而平日又缺乏運動）亦會令能量消耗不足。



1克脂肪 = 9千卡路里
1克蛋白質 = 4千卡路里
1克碳水化合物 = 4千卡路里
1千卡路里(千卡) = 1大卡
≈ 4.2千焦耳(千焦)

維持適當體重與能量

如何維持健康的體重？

對於超重的人而言，邁向健康體重的第一步是減少食用高能量、高脂及 / 或高糖的食物。脂肪是提供最多能量的營養素，從膳食中每減少 1 克的脂肪攝取量，所攝取的能量便可減少 9 千卡。

超重的人可從選擇脂肪含量較低的食品入手。除了脂肪以外，糖是他們需要減少攝取的另一種營養素，因為糖只含能量而無別的营养價值。除了減少脂肪和糖的攝取量，超重的人亦應留意整體能量攝取量。因此，他們必須了解營養標籤上的資料，以便選擇健康的食物。



控制體重人士與營養聲稱

由於控制體重與減少攝取能量有關。若只留意有關脂肪及 / 或糖的聲稱，則未必足以反映食品所含的能量，故此我們應多留意食品所含的能量水平。

糖尿病與碳水化合物

糖尿病

是由新陳代謝失調引致的疾病。胰島素是由胰臟分泌的一種荷爾蒙，糖尿病患者因為缺乏胰島素或胰島素在身體不能發揮正常功能，以致影響體內葡萄糖的轉化。根據二零零三至二零零四年一項本地調查顯示，香港大約有4%的人口患上糖尿病。糖尿病若控制不宜可導致嚴重併發症如視網膜病變、心臟病、腎衰竭、中風等。



飲食調節和適量運動是控制糖尿病病情的關鍵因素。患者需要控制能量攝取，從而達至減輕或保持健康體重的目標。與一般健康飲食建議相若，糖尿病患者應保持均衡飲食，進食不同類類的食物，並遵從“三低一高”的原則，即低脂、低鈉（或鹽）、低糖及高纖。此外，他們亦應留意碳水化合物（又稱“醣質”），包括糖的攝取量。

糖尿病患者的飲食調節

糖尿病患者每天應定時定量進食來穩定血糖水平。每餐進食的分量（尤其是碳水化合物（包括糖）的分量）亦要配合病情、藥物及日常生活所需。每位糖尿病患者應與營養師或專業醫護人員商討個人餐單，然後利用營養標籤幫助選擇合適的預先包裝食物。由二零一零年七月一日起，預先包裝食物須按法例的規定附上營養標籤，糖尿病患者可查看營養標籤上的資料，了解有關食物的碳水化合物和糖含量，從而幫助控制血糖水平。除了注意碳水化合物（包括糖）的攝取量外，還需要限制攝取飽和脂肪及反式脂肪，以減低患心臟病的風險。

糖尿病患者與營養聲稱

糖尿病患者尤其會特別關注有關糖含量的聲稱。不過，我們應仔細留意每個聲稱的含義：“無糖”並不表示產品完全不含糖或碳水化合物；“沒有添加糖”指在食物製作過程中，並無添加糖或含有糖的配料以增加食物的甜味，但該產品仍可能含有天然存在的糖。

心臟病與脂肪

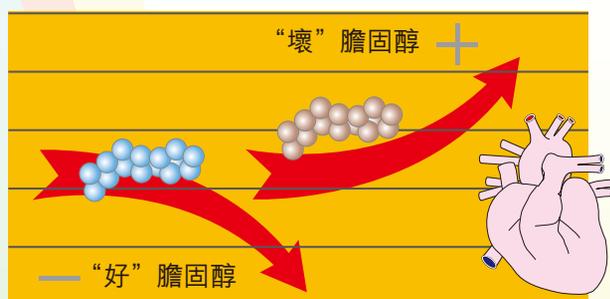
心臟病一向是本港的頭號殺手之一。根據衛生署資料顯示，二零零七年本港每100死亡人數中就有16人死於心臟病。維持健康的體重、正常的血壓和血液內膽固醇水平，對控制心臟病是十分重要的。要達到這些目標，患有心臟病的人應時刻遵從“三低一高”的健康飲食原則，即選擇低脂、低鈉（或鹽）、低糖及高纖的食物。在“三低”營養素中，我們應特別留意減低從膳食中脂肪的攝取量。



另一方面，由於單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪不會增加壞膽固醇水平，因此，攝取適量的單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪會對心臟健康有益。由於這兩類不飽和脂肪與其他脂肪一樣，可提供大量能量（1克脂肪提供9千卡能量），因此進食太多這類脂肪亦會導致攝取過多能量，從而增加超重和患肥胖症的風險。

我們體內主要有兩種膽固醇：低密度脂蛋白膽固醇（即所謂“壞”膽固醇）和高密度脂蛋白膽固醇（即所謂“好”膽固醇）。血液內的“壞”膽固醇過高及/或“好”膽固醇過低，均可能會引發心臟病。

飽和脂肪及反式脂肪都會增加血液內的“壞”膽固醇水平。此外，反式脂肪更會降低血液內的“好”膽固醇水平。



心臟病與脂肪

我們需要多少脂肪？



以 2000 千卡的膳食計算，總脂肪的**每天攝取量不應超過 60 克**（一湯匙油提供 14 克脂肪），當中飽和脂肪不應超過 20 克，而反式脂肪則不應超過 2.2 克。

心臟病的飲食調節

要保持心臟健康，心臟病患者應進食脂肪（特別是飽和脂肪及反式脂肪）含量較低的食物。宜選擇一些飽和脂肪及反式脂肪的含量總和較低的食物，並以適量的較健康代替品（例如單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪）來取代飽和脂肪及反式脂肪。此外，亦宜增加攝取膳食纖維和限制攝取膽固醇。

心臟病患者與營養聲稱

心臟病患者尤其會特別關注有關**飽和脂肪**、**反式脂肪**及**膽固醇**含量的聲稱。由於不同種類的脂肪對心臟健康有不同影響，因此營養資料標籤制度對這些脂肪聲稱的規定也互有關連。產品若附有涉及脂肪（不論是總脂肪、飽和脂肪或反式脂肪）的聲稱，必須在營養標籤上一併列明膽固醇含量；若附有涉及膽固醇的聲稱，除了必須符合有關膽固醇含量的規定外，亦須符合有關飽和脂肪和反式脂肪含量的規定。

高血壓與鈉

根據二零零三至零四年一項本地調查顯示，香港大約每三名男性便有一名患上高血壓，每四名女性也有一名是高血壓患者。高血壓患者早期未必自行察覺，但若不早診治，可引致心臟病、中風和腎衰竭等。



心臟病



中風



腎衰竭

高血壓患者若能改善飲食習慣，對病情會有幫助。鈉一向被視為影響血壓的重要元素。減少攝取鈉能減低患上高血壓的風險和控制高血壓病情。除了留意鈉的攝取量外，高血壓患者亦須減少攝取飽和脂肪和反式脂肪，以減低患上心臟病的風險。此外，超重的人還須注意食物所含的能量、總脂肪和糖。



鹽是否等同於鈉？

鹽的化學名稱是氯化鈉 (NaCl)。鹽是攝取鈉的主要來源，因此，鹽和鈉往往交替使用。此外，罐頭食物和經加工處理的食物，例如煙肉和香腸，很多時會加入鹽或其他含鈉的食物添加劑；奶類和芝士等食物，本身亦含有鈉。



我們需要多少鈉？

世界衛生組織建議，鈉的**每天攝取量不應超過2000毫克**，即約一平茶匙鹽的分量。高血壓患者必須了解營養標籤上鈉含量的資料，以便選擇健康的食物。



高血壓患者與營養聲稱

高血壓患者尤其會特別關注有關鈉含量的聲稱。附有鹽含量聲稱的食品須符合的條件，與附有鈉含量聲稱的食品相同，例如每100克/毫升“低鈉”或“低鹽”食物的鈉含量不應超過120毫克。

營養標籤的使用

| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|--------------------------|
| Per 100g / 每100克 | |
| Energy/ 能量 | 398kcal/ 千卡 (1671kJ/ 千焦) |
| Protein/ 蛋白質 | 7.5g/ 克 |
| Total fat/ 總脂肪 | 2.6g/ 克 |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪 | 0.2g/ 克 |
| - Trans fat/ 反式脂肪 | 0g/ 克 |
| Carbohydrates/ 碳水化合物 | 86.1g/ 克 |
| - Sugars/ 糖 | 4.0g/ 克 |
| Sodium/ 鈉 | 105mg/ 毫克 |



二零一零年七月一日起

預先包裝食物上的營養標籤將提供有關
能量、蛋白質、碳水化合物、總脂肪、
飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖的含量資料，並規定
營養聲稱必須符合特定的條件。

閱讀營養標籤時，應留意“食用分量”的大小，以及實際進食的分量。倘若進食量為食用分量的兩倍，能量和營養素的攝取量亦隨之倍增。

在食品包裝所標示的營養聲稱總是顯眼的。包裝上的營養聲稱不論屬於哪一種，都只是概略地表達某種營養素的含量，而且往往只就一種營養素作出營養聲稱，因此我們不應單憑某項營養聲稱來選擇食物，而應該同時留意其他營養素的含量，以確保吃得健康。

想了解更多詳情，可瀏覽食物安全中心網站 www.cfs.gov.hk

營養素含量聲稱的特定條件

| 聲稱 | 特定條件 | |
|-------------|--|---|
| 能量 | 每100克固體食物 | 每100毫升液體食物 |
| 低能量 | • 含有不超過40千卡 (170 千焦) 能量 | • 含有不超過20千卡 (80 千焦) 能量 |
| 不含能量 | • 不適用 | • 含有不超過4千卡 (17 千焦) 能量 |
| 總脂肪 | 每100克固體食物 | 每100毫升液體食物 |
| 低脂肪 | • 含有不超過3克脂肪 | • 含有不超過1.5克脂肪 |
| 不含脂肪 | • 含有不超過0.5克脂肪 | • 含有不超過0.5克脂肪 |
| 飽和脂肪 | 每100克固體食物 | 每100毫升液體食物 |
| 低飽和脂肪 | • 所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過1.5克* | • 所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.75克* |
| 不含飽和脂肪 | • 所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.1克 | |
| 反式脂肪 | 每100克固體食物 | 每100毫升液體食物 |
| 不含反式脂肪 | • 含有不超過0.3克反式脂肪；以及 • 所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過1.5克* | • 含有不超過0.3克反式脂肪；以及 • 所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.75克* |

| 聲稱 | 特定條件 | |
|------------|-----------------------------|---------------------------|
| 膽固醇 | 每100克固體食物 | 每100毫升液體食物 |
| 低膽固醇 | • 含有不超過20毫克膽固醇；以及 | • 含有不超過10毫克膽固醇；以及 |
| 不含膽固醇 | • 所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過1.5克* | • 所含飽和脂肪及反式脂肪的總和不超過0.75克* |
| 糖 | 每100克固體食物或每100毫升液體食物 | |
| 低糖 | • 含有不超過5克糖 | |
| 不含糖/無糖 | • 含有不超過0.5克糖 | |
| 鈉 | 每100克固體食物或每100毫升液體食物 | |
| 低鈉(低鹽) | • 含有不超過120毫克鈉 | |
| 很低鈉(很低鹽) | • 含有不超過40毫克鈉 | |
| 不含鈉(不含鹽) | • 含有不超過5毫克鈉 | |

* 飽和脂肪及反式脂肪的總和提供不超過10% 能量