

轉轉看看

食得更健康

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

認識新的

營養資料標籤
制度



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



食物安全中心
Centre for Food Safety

認識新的 營養資料標籤制度

《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》(下稱“《修訂規例》”)標誌著本港的食物標籤制度邁進新紀元。《修訂規例》於二零一零年七月一日生效後，大部分在香港出售的預先包裝食物將會附有營養標籤。

為什麼我們需要引進營養資料標籤制度？

引進營養資料標籤制度(下稱“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。

沒有標籤制度，製造商無須強制性提供營養資料，消費者便無從得知很多食品的營養成分。

標籤制度的內容是什麼？

標籤制度涵蓋營養標籤和營養聲稱，兩者發揮不同的作用。營養標籤為消費者提供有關食物的能量和營養素的數值資料，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，為營養聲稱訂定特定條件，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。舉例說，如消費者看到“低糖”聲稱，便知道該食物每100克 / 毫升應含不多於5克糖。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100mL / 每100毫升	
Energy/ 能量	66kcal/ 千卡 (275kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	4.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	1.9g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.2g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	7.6g/ 克
- Sugars/ 糖	4.5g/ 克
Sodium/ 鈉	55mg/ 毫克



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（包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉），即所謂“1+7”的數值。

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，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），或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）。由二零一零年七月一日起，這些營養聲稱將會受到規管，而食品必須符合特定的條件才可作出營養聲稱。



是否所有預先包裝食物都會附有營養標籤？

在二零一零年七月一日之後，大部分預先包裝食物將會附有營養標籤。不過，若干食品可能會因不同的理由而獲得豁免遵從營養標籤規定，例如一些包裝面積細小的食品可能會有實際困難以致未能加上營養標籤（例如盛載容器的總表面面積小於100平方厘米）。另外，部分能量及指定標示營養素含量極低（接近零）的食物（例如茶葉、香料及蒸餾水）及並無添加任何成分的生肉和新鮮蔬果，亦可獲豁免遵從營養標籤規定。



我如何使用營養標籤上的資料？

營養標籤上的資料有很多用處，消費者可以：

- 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。

大家學懂如何運用營養標籤上的資料，便可選擇有益健康的食物。

**由今天開始，
閱讀營養標籤吧！**



此外，每年銷售量不超過30 000件的預先包裝食物亦可申請豁免遵從營養標籤規定。因銷量小而獲豁免的食物將會在包裝上附有標貼，以表明其豁免資格。該標貼可能是圓形、正方形或長方形。

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

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

有些標貼可能亦附有豁免編號。

小冊子是由營養標籤教育工作小組擬備。
工作小組成員來自下列機構：

- 香港護士協會
- 香港中文大學健康教育及促進健康中心
- 家庭與學校合作事宜委員會
- 消費者委員會
- 衛生署
- 教育局
- 食物環境衛生署
- 香港營養師協會
- 香港營養學會
- 醫院管理局
- 香港醫學會

本刊物備有電子版本
歡迎到食物安全中心網頁瀏覽
www.cfs.gov.hk

市民可前往下址索取本刊物：
九龍旺角花園街123號A
花園街市政大廈8樓
食物安全中心
傳達資源小組