

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



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

營養標籤多面睇

了解

營養聲稱



食物安全中心
Centre for Food Safety

營養聲稱

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。根據《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》”)，由二零一零年七月一日起，任何營養聲稱必須符合特定的條件。屆時，營養聲稱會成為可靠的指標。



營養標籤須列出涉及營養聲稱的某些營養素的含量資料。另外，如營養聲稱涉及任何脂肪(例如總脂肪、飽和脂肪及反式脂肪)，則須同時標示膽固醇含量。

了解營養聲稱的含義



營養聲稱可分為三種：

1 營養素含量聲稱 是與食物的營養素含量有關。這些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。



不含

下表就每類聲稱列舉一些例子：

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)

低

零

超低

含量低

少

非常低

提供少量

略含

來源

提供 略含

聲稱	聲稱的含義	例子及法定條件
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	● 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	● 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)

2

營養素比較聲稱 亦是與食物的營養素含量有關。

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：

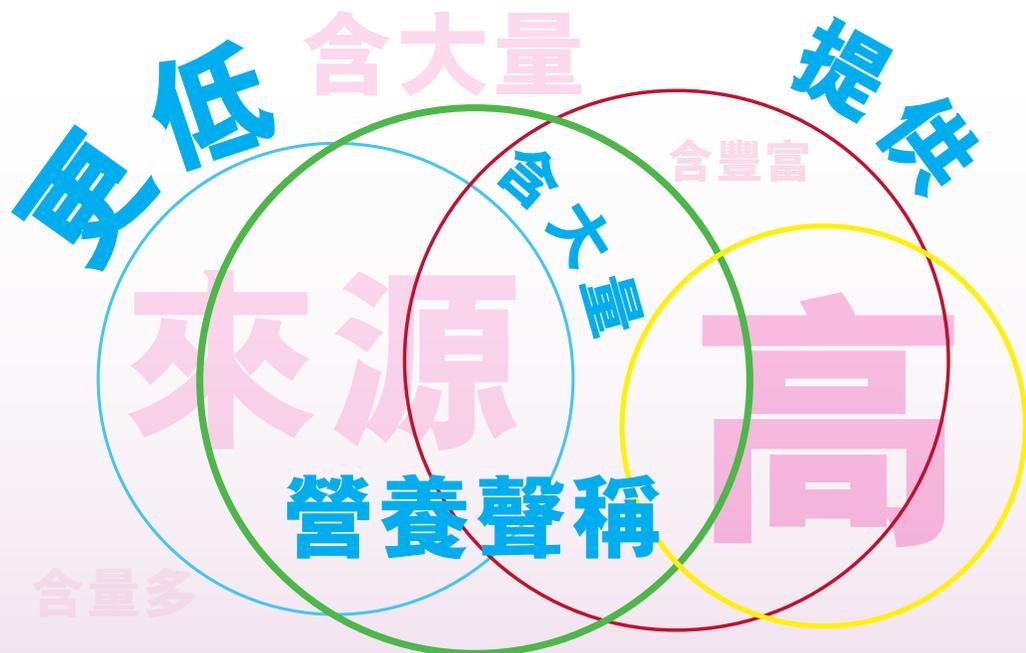
更少 更低

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

更多 輕 添加 增添



鈣有助鞏固骨骼生長



3 營養素功能聲稱 是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（例如：“**鈣有助鞏固骨骼生長**”）。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，並須載有關於涉及聲稱的營養素所擔當的生理角色的資料。常用的營養素功能聲稱，例如“蛋白質有助於構成和修復人體組織”和“鐵是血紅細胞形成的因數”，載於以下食物安全中心網頁：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/Acceptable_Nutrient_Function_Claims_bilingual.pdf

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涉及聲稱的營養素。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”的食品的糖分含量應低至符合作出該聲稱的條件，但消費者（例如關注體重的人士）應查看營養標籤，以確定該食品並非含有高脂肪和高能量。此外，聲稱為“無糖”的食品也未必代表不含碳水化合物，消費者（特別是糖尿病患者）應查看營養標籤，以確定該產品的碳水化合物含量。

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	86g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	0.8g/ 克
- Sugars/ 糖	80mg/ 毫克
Sodium/ 鈉	

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