

反式脂肪在營養標籤上的標示

本文件旨在解釋於美國及香港的營養標籤法例下對標示反式脂肪為“0 克”的不同規定。

2. 根據《修訂規例》，營養標籤須標示食物的“核心營養素”(能量、蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖)及聲稱營養素的絕對量(以千卡、千焦、克、毫克或微克為單位標示)。

3. 在香港的營養標籤制度下，每 100 克含少於 0.3 克反式脂肪的食品可在標籤上標示為每 100 克含 0 克反式脂肪。根據美國的制度，這方面的規定則為每一食用分量少於 0.5 克，即只要反式脂肪的實際含量不超“每一食用分量 0.5 克”的限量，在美國出售的食品便可在標籤上標示為含“0 克”反式脂肪。

4. 根據美國的制度，不同種類食物的參考食用分量並不相同，且有很大差別，例如沙律醬的食用分量是 15 克，曲奇餅是 30 克，奶是 240 毫升，而湯則是 245 克。不過，反式脂肪的“0.5 克”限量則同樣適用於各類的食用分量。假設每 30 克的食用分量包含 2 片曲奇餅（標示為含“0 克”反式脂肪），食用 5 片曲奇餅（即 2.5 分量）便已攝取了 1.25 克反式脂肪，即已超過建議每日所攝取的 2.2 克反式脂肪限量的一半（以 2000 大卡的能量攝取計算）。

5. 以下為一些例子 -

	在美國的參考食用分量	如反式脂肪的含量不超過以下限量，在美國便可標示為“含 0 克反式脂肪”
(a)奶	240 毫升	每 100 毫升含 0.2 克
(b)湯	245 克	每 100 克含 0.2 克
(c)沙律醬	15 克	每 100 克含 3.3 克
(d)曲奇餅	30 克	每 100 克含 1.7 克

在香港的營養標籤制度下，只有每 100 克含少於 0.3 克反式脂肪的食品才可標示為含“0 克”反式脂肪。就以上例子而言，(a)（奶）和(b)（湯）符合香港的要求，至於(c)（沙律醬）和(d)（曲奇餅）則可能並不符合有關要求。