

香港的營養資料標籤制度



建議的營養資料標籤制度

- 幫助消費者作出知情的食物選擇
- 鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食品
- 規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱

國際間的營養資料標籤規定

國家／地區	能量、蛋白質及脂肪	碳水化合物 ⁽⁵⁾	飽和脂肪	鈉	糖	膽固醇	膳食纖維	鈣	其他核心營養素	總數	能量值及營養素含量的指定表達方式	
											每 100 克／毫升與每個食用分量	千卡路里(千卡)與千焦耳(千焦)
食品法典委員會	•	• (可獲得)								4	每 100 克／毫升	千卡及千焦
<i>強制規定所有預先包裝食物必須附有營養標籤</i>												
澳洲／新西蘭	•	• (可獲得)	•	•	•					7	每 100 克／毫升及每個食用分量	千焦
加拿大 ⁽¹⁾	•	• (總)	•	•	•	•	•	•	4	14	每個食用分量	千卡
美國 ⁽²⁾	•	• (總)	•	•	•	•	•	•	5	15	每個食用分量	千卡
<i>只有作出聲稱的食物才須附有營養標籤</i>												
歐盟地區 ⁽³⁾	•	• (可獲得)	•	•	•		•			8	每 100 克／毫升	千卡及千焦
日本	•	• (總)		•						5	每 100 克／毫升或每個食用分量	千卡
新加坡 ⁽⁴⁾	•	• (可獲得)								4	每 100 克／毫升及每個食用分量	千卡或千焦
馬來西亞	•	• (可獲得)								4	每 100 克／毫升及每個食用分量	千卡或千焦
中國內地 ⁽⁵⁾	•	• (可獲得)		•						5	每 100 克／毫升或每個食用分量	千焦

備註：

- (1) 加拿大：強制規定須標示的另外四種核心營養素分別為鐵、維他命A、維他命C和反式脂肪。
- (2) 美國：強制規定須標示的另外五種核心營養素分別為鐵、維他命A、維他命C、反式脂肪和脂肪卡路里。
- (3) 歐洲共同體：只有就糖、飽和脂肪、膳食纖維和鈉作出聲稱時，才須一併標示這四種核心營養素。歐洲共同體在二零零八年一月三十日宣布，建議實施強制性的營養資料標籤制度，規定須在營養標籤上標示能量、脂肪、飽和脂肪、碳水化合物、糖和鹽(鈉)。
- (4) 新加坡：有關自願加上營養標籤的指引進一步建議標示另外四種營養素(即飽和脂肪、鈉、膽固醇和膳食纖維)。
- (5) 中國內地：新制度會在二零零八年五月一日生效。
- (6) 可獲得的碳水化合物的數值是由總碳水化合物減去膳食纖維計算得出。

中國製造

日本製造

英國製造



美國製造

印尼製造

美國製造

核心營養素 (能量 + 7)

- ✦ 能量
- ✦ 蛋白質
- ✦ 碳水化合物
- ✦ 脂肪
- ✦ 飽和脂肪
- ✦ 鈉
- ✦ 糖
- ✦ 反式脂肪
- ✦ 聲稱營養素

• 如就不同種類的脂肪作出營養聲稱，則須同時列明膽固醇的含量

反式脂肪

- 增加人體內的低密度(“壞”)膽固醇，減少高密度脂蛋白(“好”)膽固醇
- 可增加患上冠心病和中風的機會
- 世界衛生組織建議，反式脂肪的攝取量應少於人體每天能量總攝入量的1%
- “1+7”制度與世界衛生組織在食品法典委員會轄下食品標籤委員會二零零七年會議上提出的建議一致

數值的表達方式

● 營養素值的表達方式

- ⊕ 按每100克／毫升或每個食用分量表達
(必須量化食用分量，並須標示食用分量總數)

● 能量值的表達方式

- ⊕ 以千卡或千焦表達

● 碳水化合物

- ⊕ 可標示可獲得的碳水化合物數值或
總碳水化合物數值(須同時列明膳食纖維數值)

標籤樣本

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 5 crackers (21 g) / par 5 craquelins (21 g)			
Amount		% Daily Value	
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories / Calories 80			
Fat / Lipides	1.5 g		2 %
Saturated / saturés	0.4 g		2 %
+ Trans / trans	0 g		
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium / Sodium	105 mg		4 %
Carbohydrate / Glucides	16 g		5 %
Fibre / Fibres	1 g		4 %
Sugars / Sucres	2 g		
Protein / Protéines	3 g		
Vitamin A / Vitamine A			0 %
Vitamin C / Vitamine C			0 %
Calcium / Calcium			8 %
Iron / Fer			6 %

Nutrition Facts 营养成分	
	Per 100g 每 100 克
Energy 热量	355Kcal(1486kj)/千卡(千焦)
Protein 蛋白质	9.33g/克
Total Fat 总脂肪	3.87g/克
Saturated Fat 饱和脂肪	0.97g/克
+Trans Fat 反式脂肪	0g/克
Cholesterol 胆固醇	0mg/毫克
Total Carbohydrate 总碳水化合物	70.67g/克
Sugars 糖类	12g/克
Dietary Fiber 膳食纤维	4g/克
Sodium 钠	84.67mg/毫克
Potassium 钾	36.47mg/毫克
Calcium 钙	17%
Iron 铁	6%
Vitamin A 维生素 A	0%
Vitamin C 维生素 C	0%

*Percent Daily Values are based on a calorie diet
Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
*每日量值百分比依照 2,000 热量的食量而定，你个人的每日量值或会高一点或低一点，视乎你的热量需要而定：

額外的營養資料

- 營養素參考值 (Nutrient Reference Value)
- 能量／核心營養素值也可按任何國家或國際衛生當局採用的營養素參考值的百分率表達 (無須按香港的一套營養素參考值重新計算營養素參考值百分率)
- 額外的營養素值也可按營養素參考值的百分率表達，而無須標明確實含量 (但不得屬於任何聲稱)

標籤樣本

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 21 chips (50 g) pour 21 croustilles (50 g)			
Amount Teneur		% Daily Value	% valeur quotidienne
Calories / Calories 260			
Fat / Lipides 15 g		23 %	
Saturated / saturés 1.5 g + Trans / trans 0 g		9 %	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		0 %	
Sodium / Sodium 340 mg		14 %	
Carbohydrate / Glucides 29 g		10 %	
Fibre / Fibres 2 g		9 %	
Sugars / Sucres 3 g			
Protein / Protéines 2 g			
Vitamin A / Vitamine A		0 %	
Vitamin C / Vitamine C		4 %	
Calcium / Calcium		2 %	
Iron / Fer		4 %	

RITZ	
Nutrition Facts	
Serving Size 5 Crackers (16g) Servings Per Container About 21	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 2g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 2%	• Iron 2%

* Percent Daily values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

營養聲稱

- 食物標籤 + 宣傳品
- 香港的營養素參考值 = 內地的營養素參考值
- 大致採納食品法典委員會關於營養聲稱的原則

(1) 營養素含量聲稱



營養素含量聲稱

- 大致採納食品法典委員會的標準 (例如：低脂肪、不含脂肪、無糖、含豐富蛋白質、高鈣、含豐富維他命等)
- 容許作出食品法典委員會沒有採用但本地常見的營養聲稱：“低糖”聲稱、“不含反式脂肪”聲稱、“%不含脂肪”聲稱

營養素含量聲稱

- ❖ 不能接受食品法典委員會沒有採用的所有其他聲稱(例如奧米加3)，因為缺乏客觀的國際標準。
- ❖ 但可就有關營養素的數量值作出聲明，不過聲明不得特別強調該營養素含量高／低或存在／不存在(例如像“含2克奧米加3”這樣的聲明是容許的)

(2) 營養素比較聲稱



(3) 營養素功能聲稱



“鈣質有助強化骨骼”



豁免範圍

- 業界有實際運作的困難
(例如包裝在總表面面積少於100平方厘米的容器內的預先包裝食物)
- 食物並無任何能量值或並無任何核心營養素 (例如茶葉、香料)

豁免範圍

- 新鮮食物而並無添加任何配料 (例如未經烹煮的肉類及魚類、新鮮及乾的水果和蔬菜)
- 在某地方加工處理，並在該處所或附近地方售出予最後消費者的食物 (主要為中小企)
 - 如(i)包裝上載有營養資料或(ii)作出營養聲稱，豁免資格即予取消

小量豁免

- 適用於本地製造和進口的食物
- 每年銷售量不超過30 000件
- 食物製造商／進口商必須向食環署申請登記
- 食物製造商／進口商必須每月向食環署遞交銷售量報告
- 如作出營養聲稱，豁免資格即予取消

時間表

立法程序

- 2008年4月3日 – 刊登憲報
- 2008年4月9日 – 向立法會提交修訂規例

生效日期

- 2010年7月1日

- 完 -