

## 目录

页数

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 行政摘要                       | 1  |
| 第一章：引言                     | 5  |
| 第二章：背景资料                   | 6  |
| 第三章：国际情况                   | 9  |
| 第四章：本港情况                   | 11 |
| 第五章：考虑因素                   | 13 |
| 第六章：建议及征询意见                | 15 |
| 附件 I：在本地市场见到的营养卷标例子        | 24 |
| 附件 II：食物卷标上的营养资料－海外地方的做法   | 27 |
| 附件 III：食品法典委员会建议的营养素参考值    | 30 |
| 附件 IV：建议可获豁免加上营养卷标的食物      | 31 |
| 附件 V：建议的营养卷标例子             | 32 |
| 附件 VI：食品法典委员会采纳的营养素含量声称规定表 | 35 |

## 行政摘要

营养是人体生长、修补组织和维持健康不可或缺的元素。推广均衡饮食，提高公众健康，要求食物卷标加上营养资料是一项重要手段。因此，政府建议为预先包装食物引进营养资料卷标制度，藉此(1)帮助消费者选择健康的食物；(2)鼓励食品制造商提供有利公众健康，符合营养准则的食品；以及(3)规管有误导或欺诈成分的卷标和声称。

我们建议推行下述卷标制度，并征询公众意见：

### 建议

#### 整体建议

我们建议：

- (a) 修订《公众卫生及市政条例》(第 132 章)的规例，分阶段推行预先包装食物的强制性营养卷标制度。

第一阶段——预先包装食物如附有与营养素相关的声称，必须加上营养卷标。预先包装食物如没有与营养素相关的声称，业界也可以自愿性加上营养卷标，但须依照所列明的规定。

第二阶段——除了获豁免的食物外，所有预先包装食物均须附加营养卷标。获豁免的食物例如(请参阅附件 IV)：

- (i) 容器的表面总面积少于 100 平方厘米的预先包装食物
- (ii) 新鲜蔬果
- (iii) 在饮食供应机构售出以供实时食用的食物

我们参考了食品法典委员会<sup>1</sup>有关营养卷标的准则，建议的卷标制度并不适用于婴儿 / 较大婴儿的配方奶粉、婴儿及幼儿食

---

<sup>1</sup> 食品法典委员会于一九六三年由联合国粮食及农业组织与世界卫生组织成立，是国际认可组织，负责制定与食物有关的标准和指引。

物，以及为有特别膳食需要人士而配制的其它食物。

- (b) 为方便各界明了营养卷标，以及订定营养素声称的规定，我们会参考食品法典委员会及其它国家的建议，为营养卷标订定一套本港适用的营养素参考值<sup>2</sup>。

## 卷标规定

### (1) 营养卷标

- (a) 附上营养卷标时，应以标准格式列出食物的营养素成分。
- (b) 我们建议标示“九种核心营养素”和“热量”。该九种核心营养素是：
- (i) 蛋白质；
  - (ii) 可获得的碳水化合物(available carbohydrate) (即除膳食纤维外的碳水化合物)；
  - (iii) 脂肪总量；
  - (iv) 饱和脂肪；
  - (v) 胆固醇；
  - (vi) 糖；
  - (vii) 钠；
  - (viii) 膳食纤维；及
  - (ix) 钙。
- (c) 除了该九种核心营养素和热量外，业界也可自行决定在营养卷标上标示其它营养素的含量。至于备有营养素参考值的矿物质及维他命，如在卷标上标示，其含量以每 100 克 (或每 100 毫升)计算，必须超过营养素参考值的 5%。
- (d) 标示营养素含量：

---

<sup>2</sup> 营养素参考值是一组适用于营养卷标的数值，当中个别营养素各有独立数值。消费者可把其每天从食物中摄取的营养素分量跟这套营养素参考值作比较，从而订定配合个人需要的饮食模式。

热量 / 营养素含量必须以下列方式标示：

- (i) 以每 100 克(或每 100 毫升)食物所含绝对量(以千卡(kilocalories) / 公制单位计)来标示；以及 / 或
- (ii) 假如包装的容量是一个分量，则可以每个包装所含热量 / 营养素的绝对量(以千卡 / 公制单位计)来标示。

此外，热量 / 营养素也可额外以下列方式标示：

- (i) 按照卷标上注明的每一食用分量，以千卡 / 公制单位来标示所含热量 / 营养素的绝对量；或
- (ii) 如营养素备有本港适用的营养素参考值，也可以按每 100 克(或每 100 毫升)或卷标注明的每一食用分量，以此营养素参考值的百分比来标示所含营养素的相对量。

不论采用哪种标示方式，热量还可再以千焦(kilojoules)标示。

## (2) 与营养素有关的声称

- (a) 与营养素有关的声称(即营养素含量声称、营养素含量比较声称或营养素功能声称)<sup>3</sup>只许涉及热量、蛋白质、碳水化合物、脂肪及其成分、胆固醇、糖、膳食纤维和钠，以及备有营养素参考值的维他命和矿物质，同时必须符合食品法典委员会订明的原则和规定。
- (b) 强制规定凡涉及声称的营养素必须于营养卷标中标明含量。

---

<sup>3</sup> “营养素含量声称”—说明某一食物中某类营养素的含量(例如：“高钙”；“低脂”)。  
“营养素含量比较声称”—比较两种或以上同类食物的营养素含量(例如：“低脂—脂肪含量较同一牌子的一般产品少 25%”)。  
“营养素功能声称”—营养素功能声称说明某种营养素对人体生长、发育和机能的正常运作所产生的生理作用(例如：钙有助巩固骨骼和牙齿生长，产品 X 含丰富钙质)。

## 实施时间表

为了让业界有足够时间准备，以及考虑到受影响的食物种类繁多，而各种预先包装食品的保质期又长短不一，我们建议：

- (a) 给予业界两年宽限期才实施第一阶段(即除附有声称的食物外，业界可自行决定是否加上营养卷标)；以及
- (b) 在推行第一阶段三年后才实施第二阶段(即强制性执行营养卷标制度)。

## 征询意见

我们欢迎市民及业界人士就上述建议提出意见。请于二零零四年一月三十一日前，以邮寄、传真或电邮方式把意见送交：

香港

花园道 3 号

万国宝通银行大厦 10 楼

卫生福利及食物局

(事由：营养卷标制度公众咨询)

传真号码：(852) 2136 3282

电邮地址：[nutrition\\_labelling@hwfb.gov.hk](mailto:nutrition_labelling@hwfb.gov.hk)

# 第一章 引言

1.1 营养是人体生长、修补组织和维持健康不可或缺的元素。许多慢性退化疾病(例如冠心病、糖尿病和某些癌症)都与饮食失衡有关。世界很多处地方，包括香港，这些与营养息息相关的疾病，均是重要的公众健康问题。

1.2 推广均衡饮食，提高公众健康，要求食物卷标加上营养资料是一项重要手段。食物卷标像一条桥梁，让消费者获悉食物的特质。香港现行的食物法例并没有针对营养资料的卷标规定。

1.3 政府于二零零二年完成有关营养卷标的可行性研究。研究曾就食物卷标上的营养资料，检讨香港的情况和审视国际间的做法。政府一向致力提升市民的健康水平，认为现在应即把营养资料卷标制度引进香港，藉此(1)帮助消费者选择健康的食物；(2)鼓励食品制造商提供有利公众健康，符合营养准则的食品；以及(3)规管有误导或欺诈成分的卷标和声称。

1.4 根据外国的经验，善用食物卷标上的营养资料不但有助改善消费者的饮食习惯，御病延年，还可节省医疗开支。

1.5 本文件详列拟议在香港实施的营养资料卷标制度。请各位提供意见，使有关建议既能确保公众健康，又能符合各位的需要。

## 第二章 背景资料

### 何谓营养素

2.1 “营养素”指的是食物中的组成物质，可供应热量，助长发育，让我们保持健康。身体缺乏某种营养素，便会出现相应的生化或生理变化。广义而言，营养素大致分为可释放热量的营养素，又称“常量营养素(macronutrients)”，以及微量营养素(micronutrients)两大类。前者包括碳水化合物、脂肪和蛋白质；后者包括维他命和矿物质。

2.2 今时今日，营养不良并非本港市民的严重健康问题，然而慢性疾病如冠心病、糖尿病和某些癌症等却日渐普遍。尽管这些疾病的成因很多，但饮食失衡是主因之一。要保持均衡饮食，我们不宜过量摄取脂肪、胆固醇、糖和钠，而应该多选择含有较多膳食纤维等营养素的食物。

### 食物卷标上的营养资料

2.3 食物卷标通常载有下列四类营养资料：

- (1) 营养卷标(nutrition labelling)；
- (2) 营养声称(nutrition claims)；
- (3) 功能声称(function claims)；及
- (4) 保健声称(health claims)。

### 营养卷标

2.4 营养卷标是指以标准格式列出食物的营养素成分，有关资料通常以表列形式显示。凡附有营养卷标的食物，均须在卷标上开列热量和各种核心营养素(core nutrients)的含量。食品法典委员会<sup>4</sup>建议，除热量外，核心营养素至少应包括蛋白质、可获得的碳水化合物(available carbohydrate) (即膳食纤维以外的碳水化合物)和脂肪；

---

<sup>4</sup> 食品法典委员会于一九六三年由联合国粮食及农业组织与世界卫生组织成立，是国际认可组织，负责制定与食物有关的标准和指引。

至于其它营养素，若与当地的公众健康有密切关系，也可包括在内。除了核心营养素外，卷标上也可标示维他命和矿物质等其它营养素。此外，任何声称所涉及的营养素，必须在卷标上列明含量。

2.5 热量和营养素含量多以“每 100 克”固体食物、“每 100 毫升”流质食物或“每食用分量”的绝对含量来标示。前两种方法方便消费者直接比较不同食物的营养素含量。至于“每食用分量”，则可以“杯”、“匙”或包装的百分比(例如一半、三分一)作为标示单位，方便消费者了解他们进食食物的分量中实际的热量和营养素含量。

2.6 目前在市面上见到的营养卷标多种多样，列出的营养素数目、种类、标示单位或格式都不尽相同。**附件 I**列举几个营养卷标例子。

## 营养声称

2.7 营养声称可分为两大类：

- (a) 营养素含量声称—说明食物中所含营养素的含量。  
(例如：“高钙”；“低脂”；“无糖”)
- (b) 营养素含量比较声称—比较两种或以上同类食物的营养素含量。  
(例如：“低脂—脂肪含量较同一牌子的一般产品少 25%”)

## 功能声称

2.8 功能声称可分为两大类：

- (a) 营养素功能声称—说明某种营养素对人体生长、发育和机能的正常运作所产生的生理作用。  
(例如：钙有助巩固骨骼和牙齿生长。产品 X 含丰富钙质。)
- (b) 其它功能声称—说明某种食物或其成分对人体机能正常运作或身体活动所产生的生理作用。

(例如：活性乳酸菌有助平衡肠脏的微生物。产品 Y 含有 n 克活性乳酸菌。)

## 保健声称

2.9 市民关注到各种产品有关健康的声称，因为某些声称涉及对人体机能的影响，特别是声称有治疗或预防疾病的功效，或会导致市民延迟就医或治理，而其中有些声称更有夸大或误导之嫌。这些声称，有部分在食物上可视为营养素功能声称或其它功能声称。有见及此，卫生福利及食物局现正准备引入规管框架，禁止任何人作出可能危害公众健康的声称。

## 第三章 国际情况

3.1 如何在食物卷标标示营养资料是一个正在不断发展的课题。国际社会认同的基本卷标规定，已在食品法典委员会的相关指引中订明。

### 食品法典委员会

3.2 食品法典委员会于一九六三年由联合国粮食及农业组织与世界卫生组织成立，负责订定食物标准、指引和工作守则等相关文本，以保障消费者的健康和确保食物业有公平的行为规范。食品法典委员会现有的成员国，连中国在内超过 160 个。

3.3 食品法典委员会于一九八五年制定《食典营养卷标准则》，并先后于一九九三年及二零零三年作出修订。这份指引适用于所有食物，但供有特别膳食需要人士食用的食物(包括婴儿 / 较大婴儿的配方奶粉，以及婴儿和幼儿食物)除外。适用于后者的指引为《特殊饮食习惯预先包装食品卷标及说明》。

3.4 根据《食典营养卷标准则》的规定，食物如附有与营养素有关的声称，必须加上营养卷标；如没有这些声称，则可自行决定是否附加卷标。准则又规定，附加营养卷标时，卷标上列出的营养素，必须包括热量、蛋白质、可获得的碳水化合物(即膳食纤维以外的碳水化合物)和脂肪，以及其它有助消费者维持良好营养状况的营养素。不过，卷标上如要列出维他命及矿物质的含量时，其在每 100 克(或每 100 毫升)食物或卷标注明的每一食用分量中的含量，不得少于营养素参考值的 5%。

3.5 营养素参考值是一组适用于营养卷标的数值，当中个别营养素各有独立数值。消费者可把其每天从食物中摄取的营养素分量跟这套营养素参考值作比较，从而订定配合个人需要的饮食模式。多个国家已制定或采用这些数值，但名目各有不同，诸如卷标值参考、每天摄取量参考、每天营养素参考值、饮食摄取量参考、建议的营养素摄取量、建议的饮食摄取量等。

3.6 除核心营养素外，《食典营养卷标准则》亦规定业界必须标示与声称有关的营养素的含量。此外，如食物附有涉及碳水化合物含量及 / 或种类的声称，还须列明糖的总含量，而淀粉质及 / 或其它碳水化合物成分的含量也可列明。同样，如食物附有有关脂肪含量及 / 或种类或胆固醇含量的声称时，业界便须标示饱和脂肪、单元不饱和脂肪、多元不饱和脂肪及胆固醇的含量。此外，准则也规定，须以每 100 克(或每 100 毫升)食物所含的绝对量(以公制单位计)来标明营养素。假如包装的容量是一个分量，则可以每个包装所含营养素的绝对量(以公制单位计)来标示。

3.7 食品法典委员会于一九九七年制定《营养说明的使用准则》。准则订明作出营养素含量声称、营养素含量比较声称及营养素功能声称时所须依循的准则。基本上，作出营养素含量声称时，有关营养素须符合最高或最低含量的规定；作出营养素含量比较声称时，须清楚说明用作比较的食物，而有关的营养素含量在所比较食物中的差异须达规定水平；作出营养素功能声称时，则须以科学理据为依归。

## 各国的发展情况

3.8 在食物上附加营养资料是近来世界的潮流。多个地方已按照食品法典委员会所订准则，制定本身的营养资料卷标制度。

3.9 欧洲联盟及新加坡所采用的方法，是除非食物附有与营养素有关的声称，否则业界可自行决定是否附加营养卷标。美国、加拿大、澳洲、新西兰、日本及马来西亚则强制规定食物须附加营养卷标。不过，不少采纳自愿卷标制度的国家(包括欧盟成员国)，现正积极考虑，把这项制度转化为强制性质。有关各地的卷标制度详见附件 II。

## 第四章 本港情况

### 现行法例

4.1 本港现行法例并无明确规定应如何标示营养资料。虽然许多在本港出售的预先包装食物均附有营养卷标，但所表述的资料和所用格式不一。因此，消费者或会发现营养卷标上的资料难以明白、不一致，甚至有误导成分。

4.2 在声称事项方面，部分在本港出售的产品声称在保健或生理方面有特别作用。视乎产品成分及声称事项，这些产品受《公众卫生及市政条例》(第 132 章)、《药剂业及毒药条例》(第 138 章)、《中医药条例》(第 549 章)及《不良医药广告条例》(第 231 章)所规管。

4.3 根据《公众卫生及市政条例》(第 132 章)第 61 条的规定，任何人在出售或为出售而展示的食物上所附加的卷标，如有对食物作出虚假说明，或预计会在食物的性质、物质或品质方面误导他人，即属犯罪。该条文又订明，卷标或宣传品预计会在食物的营养或饮食价值方面误导他人时，均属预计会在食物的品质方面误导他人。不过，《公众卫生及市政条例》并无特定条文，监管营养卷标的内容和格式或特别为营养素有关声称订下规定或标准。

4.4 第 132 章的《食物及药物(成分组合及卷标)规例》(附表 3 第 2(4B)项)又规定，如某项食物强调含有某种配料，则其卷标须包括该种配料的重量在该食物中所占最低百分率的声明，或该种配料在该食物中所占实际分量的声明，而有关百分率或分量是该种配料用来配制该食物时所厘定者。另一方面，如某食物强调当中的某种配料含量低，则其卷标须包括该种配料的重量在该食物中所占最高百分率的声明，或该种配料在该食物中所占实际分量的声明，而有关百分率或分量是该种配料用来配制该食物时所厘定者。然而，“营养素”一词还未有法律定义，某种营养素含量“高”或“低”的声

称也无既定标准。因此，现行规例无法充分规管与营养素含量有关的声称。

## 本地市场调查

4.5 食物环境卫生署于二零零一至零二年度就预先包装食物的营养资料卷标进行了本地市场调查。调查的目的是(1)了解食物附加营养卷标及作出声称的情况有多普遍；(2)检视营养卷标的内容，以及(3)研究与营养素有关的声称包括哪些类别。

4.6 在调查的 1 004 项食物中，425 项(42%)附有中文及 / 或英文营养卷标、190 项(19%)载有营养声称、34 项(3%)载有营养素功能及 / 或保健声称。在附有营养卷标的食物项目中，88%开列了四种主要成分(即热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪)的含量。至于营养声称方面，则以列明营养素含量属“高”或“低”，以及作出有关脂肪总量、钙及膳食纤维的声称为最常见。

## 第五章 考虑因素

5.1 在考虑和决定营养资料卷标制度的范围和规定时，我们必须考虑下述因素。

### 国际间的发展和共识

5.2 食品法典委员会是国际认可组织，专责制订与食物有关的标准。本港的营养资料卷标制度，需配合该委员会的相关建议。此外，我们还需参考世界各地的卷标规定，确保本港的制度不会脱节。

### 教育消费者

5.3 食物卷标上的营养资料有助消费者选择健康的食物。然而，决定资料多寡前，必须小心衡量一般市民对营养资料的认知程度。过多的资料可能令消费者忽略了较重要的部分。对于营养卷标上应包括哪些核心营养素的资料，我们必须仔细考虑，因为单靠提供更多资料，不一定能够帮助消费者知所选择。因此，卷标制度应辅以公众教育，让消费者真正认识和懂得利用食物卷标上的营养资料。

### 食物业遵守有关规定的成本

5.4 更改卷标规定可能会导致产品的成本上升。我们预计因重新包装食物的费用不会太高，因为生产商或分销商通常都会定期更改食物包装的设计。不过，在卷标上提供更多资料，难免会增加工作量；要取得食物营养含量的准确资料，也会令最终的生产成本上涨，而增加的成本极有可能会转嫁到消费者身上。由于化验费用会随着卷标上须开列的营养素数目而增加，粗略估计，每个食物样本的化验费约由港币 1,600 元（包括热量、蛋白质、碳水化合物及脂肪总量四种主要成分）至港币 6,000 元（包括热量、蛋白质、碳水化合物、脂肪总量、饱和脂肪、胆固醇、糖、钠、膳食纤维和钙共十种成分）不等。不过，因应市场需求，日后本港将会有更多化验所提供这类服务，届时化验费用可望下调。按营业额计算，除了销售量极少的食物，化验费用应不会导致成本大幅提高。

## 对食物种类的影响

5.5 香港十分依赖进口食物。对大部分的海外食品制造商来说，香港并非他们唯一的出口市场。因此，假如强制实施卷标制度，难免会对他们造成一定影响，特别是销售量偏低的产品。至于受影响的程度，主要视乎遵守拟议卷标规定所需成本而定。假如香港采用的新卷标规定独一无二，而进口的食物销售量偏低，进口商可能会认为因须遵守有关规定导致成本增加，而把一些销售量偏低的食物撤出香港市场。但另一方面，受当局规管的营养资料卷标制度将有助业界推广更合乎健康和营养的食品。

## 涵盖范围

5.6 营养卷标规定最好涵盖所有预先包装的食物，但要所有预先包装的食物符合有关规定，必须考虑实际的问题：例如要求香口胶这类体积细小的食物附上资料齐全的营养卷标并不可行。根据现行的《食物及药物(成分组合及卷标)规例》(第 132 章)，有些食物可获豁免，无须标示成分。我们会参考有关豁免条件，作出适当的豁免。

## 化验室分析技术

5.7 要提供可靠的食物营养素含量资料，规管当局和业界都需要充足的时间和资源，添置所需设备和汲取技术知识。假如当局实施营养卷标规定，特别是要强制执行，市场对商业化验服务的需求将会加快这方面的发展步伐。

## 实施时间表

5.8 当局应给予食物业合理的宽限期，让业内人士有充分时间认识将会实施的卷标规定，并有足够时间遵守有关规定和售清存货。根据惯常做法，宽限期为 18 个月。此外，分阶段实施卷标制度将可望减轻业界的负担。

## 第六章 建议及征询意见

### 通则

6.1 制订本港的营养资料卷标规定，我们以食品法典委员会的准则、本港居民的健康状况，及国际间的做法为依据。制定规定的目的，是为解决现行食物卷标规例的不足，以及促进公众健康。拟推行的卷标制度将会包括营养卷标、营养声称及营养素功能声称三方面。

### 整体建议

6.2 我们建议采取下列措施，以达到推行营养资料卷标制度的目标：

- (a) 修订《公众卫生及市政条例》(第 132 章)的规例，分阶段推行预先包装食物的强制性营养卷标制度；
- (b) 参考食品法典委员会(请参阅附件 III)及其它国家的建议，为营养卷标订定一套本港适用的营养素参考值；以及
- (c) 为营养素含量订定规管容忍限(Tolerance limit)。详情会在稍后公布的指引内列明。

### 建议卷标方案

6.3 考虑过可影响卷标制度的规管范围和规定的各个因素后，我们就卷标规定提出下列建议：

### 涵盖范围

6.4 在第一阶段，预先包装食物如附有与营养素相关的声称，必须加上营养卷标。预先包装食物如没有与营养素相关的声称，业界也可以自愿性加上营养卷标，但须依照所列明的规定。

6.5 在第二阶段，我们建议除了获豁免的食物(请参阅附件 IV)外，所有预先包装食物均须附加营养卷标。如果食物附有与营养素相关的声称，则不会获得豁免。获豁免附加营养卷标的食物例如(1)容器的表面总面积少于 100 平方厘米的预先包装食物；(2)新鲜蔬果；(3)在饮食供应机构售出以供实时食用的食物等。

6.6 在涵盖的食物方面，我们建议的卷标制度以食品法典委员会的准则为蓝本，即是不适用于婴儿 / 较大婴儿的配方奶粉、婴儿及幼儿食物，以及为有特别膳食需要人士而配制的食物。

### 理据

6.7 现时所有在香港出售的预先包装食物，都必须按照《公众卫生及市政条例》及其附属法例，以及《食物及药物(成分组合及卷标)规例》(第 132 章)所订明的方式，加上卷标。建议实施的营养卷标制度只适用于预先包装食物，构建于现行香港法例规定之上，并与世界各地的做法一致。

6.8 我们知道要求所有预先包装食物最后均附有营养卷标相当重要，但需考虑这项规定是否切实可行，例如在非常细小的包装上加上营养卷标可能有困难。因此，我们会参考《食物及药物(成分组合及卷标)规例》附表 4 订明现时获豁免在食物卷标上列出配料的项目名单，草拟豁免加上营养卷标的食物一览表。

6.9 我们建议的卷标制度不适用于婴儿 / 较大婴儿的配方奶粉、婴儿及幼儿食物，以及为有特别膳食需要人士而配制的其它食物，因为这些食物是专供特定类别的人士食用。

### **核心营养素**

6.10 我们建议营养卷标应包括九种核心营养素和热量。建议的核心营养素是蛋白质、可获得的碳水化合物(即除膳食纤维外的碳水化合物)、脂肪总量、饱和脂肪、胆固醇、糖、钠、膳食纤维和钙。

### 理据

#### 热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪

6.11 肥胖是现代社会的流行病，这个现象正好说明摄取过多释放

热量的营养素可带来的不良后果。本港一些研究结果明确指出，过重或肥胖的人越来越多，原因包括饮食习惯不良和缺乏运动。

6.12 要饮食均衡，认识食物所含的热量，以及能释放热量的营养素（碳水化合物、蛋白质和脂肪）含量，至为重要。因此，不论是食品法典委员会，或是我们所参考其它地方的营养卷标制度，都规定在营养卷标上开列热量、碳水化合物、蛋白质和脂肪的资料。假如市民能够在营养卷标上获得这些资料，辅以营养教育，便会更加了解热量均衡的概念，从而懂得如何避免肥胖和培养健康的饮食习惯。

### 营养素与健康

6.13 不论是摄取过量营养素，还是缺乏某种营养素，均属营养失衡，会严重影响健康。另一方面，假如健康状况有变，身体对某些营养素的需求也会改变。这种情况在长期病患者身上尤为普遍。

6.14 根据本港的健康统计资料，二零零二年的十大致命疾病，以百分比计依次为恶性肿瘤(癌症)(34.0%)；心脏病(14.5%)；脑血管病(中风)(9.4%)；肺炎(9.3%)；慢性下呼吸道疾病(6.0%)；疾病和死亡的外因(6.0%)；肾炎、肾变病综合症和肾变病(肾脏发炎)(3.1%)；糖尿病(1.7%)；败血症(血液感染)(1.4%)；主动脉动脉瘤和动脉壁夹层形成(1.1%)。患有心脏病、中风、肾病、肝病和糖尿病的病人须接受饮食治疗，以治理疾病及预防出现并发症。其中最常见建议是避免从膳食中摄取过量饱和脂肪、胆固醇、糖和钠，以及增加摄取膳食纤维。

### 饱和脂肪和胆固醇

6.15 有关脂肪、胆固醇与多种慢性疾病(例如心血管系统疾病、脑血管病和某几类癌症)关系的研究有很多，结果发现并非所有脂肪都会损害健康，但有证据显示，饱和脂肪和胆固醇是导致上述慢性疾病的主要原因。例如摄取过量的饱和脂肪及 / 或胆固醇，是罹患心血管系统疾病的主要危险因素之一，可导致血液中的胆固醇水平上升。

### 糖

6.16 糖(单糖及双糖)是常用作增加食物甜度或黏度的材料。限制

糖的摄取量是控制体重和糖尿病的主要方法之一，此外还有助预防蛀牙。美国、澳洲和德国等国家均已制定膳食指引，建议消费者摄取糖分应适可而止，控制糖摄取量的重要性，可见一斑。

## 钠

6.17 钠是另一种与慢性疾病息息相关的营养素。限制钠的摄取量，很久前便应用为其中一个食疗方法，帮助控制高血压。此外，钠与肾病的关系也相当密切。

## 膳食纤维

6.18 许多研究证实，膳食纤维有助保持健康。若膳食中含有丰富纤维，可增加排便量及加快肠的蠕动，改善肠胃健康，减少患有某些癌症的机会。此外，膳食纤维还可帮助患有心血管系统疾病的病人降低胆固醇水平。

## 钙

6.19 钙质对骨骼健康至为重要。在人的一生中，骨质不断新陈代谢，钙质对巩固骨骼组织帮助很大。研究结果显示，偏低的钙质摄入量与骨质疏松症有密切关系，同时亦可能是骨质密度偏低的主要原因之一。鼓励大众进食钙质丰富的食物，在营养卷标上标示食物的钙含量，有助市民作出选择。

## 核心营养素的数目及种类

6.20 核心营养素越多，业界便须投入更多资源，以确保标示的营养素含量正确无误。我们详细考虑公众健康问题，建议除了食品法典委员会基本规定的热量及三种核心营养素(即蛋白质、碳水化合物和脂肪)外，再加上六种(即饱和脂肪、胆固醇、糖、钠、膳食纤维和钙)，现就核心营养素的数目及种类是否恰当，请各位发表意见。

## **其它营养素**

6.21 除了热量和九种核心营养素外，我们还建议业界可自行决定在营养卷标上标示其它营养素的含量。至于备有营养素参考值的维他命及矿物质，如在卷标上标示，其含量以每 100 克(或每 100 毫升)计算，必须超过营养素参考值的 5%。

## **理据**

6.22 业界可自行决定标示的营养素；但若标示备有营养素参考值的维他命及矿物质，其最少含量须为营养素参考值的 5%，这项规定是要确保有关营养素在食物中有一定的含量。

## **涉及声称的营养素**

6.23 我们建议强制规定凡涉及声称的营养素必须于营养卷标中标明含量。此外，如声称涉及碳水化合物的含量及 / 或类别时，须同时列明糖的总含量，而淀粉质及 / 或其它碳水化合物成分的含量也可同时列明。同样，如声称涉及脂肪含量及 / 或类别或胆固醇含量，则饱和脂肪、单元不饱和脂肪、多元不饱和脂肪及胆固醇的含量也须标明。

## **理据**

6.24 在营养卷标中标明与营养素相关的声称的营养素含量，有助核证这些声称是否属实。有些营养素对生理机能的作用，往往会因同时存在的其它营养素而有变，因此也须标明这些营养素的含量。这项建议与食品法典委员会的建议一致。

## **标示营养素含量**

6.25 我们建议，规定以每 100 克(或每 100 毫升)食物所含的热量 / 营养素的绝对量(以千卡 / 公制单位计)来标示。假如包装的容量是一个分量，则可以每个包装所含的热量 / 营养素的绝对量(以千卡 / 公制单位计)来标示。

6.26 除了第 6.25 段提到的规定外，营养卷标还可按注明的每一食用分量，额外标示所含热量 / 营养素的绝对量(以千卡 / 公制单位计)。如营养素备有本港适用的营养素参考值，还可以额外加上按每 100 克(或每 100 毫升)或注明的每一食用分量，以本港适用的营养素参考值百分比来标示所含营养素的相对量。不论采用哪种标示方法，热量还可再以千焦标示。

## **理据**

6.27 这项建议可划一业界标示食品营养素含量的方式，方便消费者根据每 100 克(或每 100 毫升)食物的营养素含量，比较不同产品的营养成分。这项建议与食品法典委员会的建议一致。不过，有些地区只要求标示每一食用分量的营养素含量；在这类地区制造的食物或者需要重新加上卷标或重新包装。

## **标示营养素含量的方式**

6.28 我们建议在第一阶段，附有与营养素相关的声称的食物必须加上营养卷标。食物如没有与营养素相关的声称时，业界可自行决定是否加上营养卷标，不过，所有营养卷标均须符合特定的要求，包括以表列方式胪列资料，并把卷标置于包装的当眼处(请参阅附件 V 的营养卷标例子)。在第二阶段，凡属预先包装食物，除非获得豁免，否则必须按照第一阶段的做法，附有符合规定的营养卷标。

## **理据**

6.29 海外国家实施营养卷标规定时，通常都会要求业界采用划一的卷标格式。要求以特定方式标示营养素含量可划一营养卷标的格式，方便消费者辨认和阅读，也可确立公平贸易的规则。卷标采用既定格式既可方便消费者比较产品，也有助推行公众教育。

## **营养素含量声称**

6.30 我们建议，营养素含量声称只许涉及热量、蛋白质、碳水化合物、脂肪及其成分(例如饱和脂肪)、胆固醇、糖、膳食纤维和钠，以及备有营养素参考值的维他命和矿物质。我们会制定一套香港适用的营养素参考值。

6.31 我们建议，采用食品法典委员会《营养说明的使用准则》中的《营养素含量声称规定表》(请参阅附件 VI)，该表备有与声称相关的用词和规定，可用于本港的卷标制度。我们还会拟备一系列可供使用的同义词。作出营养素含量声称的营养素如是规定表所列明者，其声称必须符合表内的规定。当国际间建立新的规定时，我们便会作出检讨。

6.32 假如食物本身天然含有低含量或不合某种营养素，描述该营养素含量的用语便不应放在食物名称的前面，而应以“低(营养素名称)食物”或“不含(营养素名称)食物”方式表示。

## **理据**

6.33 为营养素含量声称编订同义词便览，有助避免争拗，因为判别某些描述性质的用语是否等同有时会流于主观。不过，便览并非巨细无遗，我们会经常和在有需要时检讨。我们知道国际间仍未能就膳食纤维的营养素含量声称达成共识，但食品法典委员会现正草拟有关规定。这些规定一经食品法典委员会采纳，我们便会将其纳入本港的营养素含量声称规定表中。

## **营养素含量比较声称**

6.34 我们建议，营养素含量比较声称只许涉及热量、蛋白质、碳水化合物、脂肪及其成分(例如饱和脂肪)、胆固醇、糖、膳食纤维和钠，以及备有营养素参考值的维他命和矿物质。

6.35 我们建议作出营养素含量比较声称时，须遵照食品法典委员会建议的下列原则：

- (a) 用作比较的食物须为不同配方的同类食物或类近食物，并须清楚说明用作比较的食物名称或种类；
- (b) 须在营养素含量比较声称后紧接说明同一分量的食物营养素含量相差多少；
- (c) 用作比较的食物的营养素含量相对差异值须至少为 25%。至于微量营养素，其相对差异值等同营养素参考值的 10%也可接受；以及
- (d) 营养素含量的绝对差异值须不少于《营养素含量声称规定表》中列为“低”或“来源”(source)的含量数值。

6.36 以下例子说明如何应用上述原则作出比较声称：

A 牌子某款薯片的脂肪含量是每 100 克薯片含 24 克脂肪，卷标拟标示“较少脂肪”(营养素含量比较声称)。A 牌子的普通配方薯片的脂肪含量是每 100 克薯片含 36 克脂肪，根

据上述(a)项原则，普通配方薯片会用来跟上述的薯片比较。根据(c)项原则，两款薯片脂肪含量的相对差异值是 $(36-24)/36 \times 100\%$ ，即 33%，超过规定的 25%。根据(d)项原则，两款薯片脂肪含量的绝对差异值是(36-24)克，即每 100 克薯片相差 12 克，超过《营养素含量声称规定表》有关“低脂”声称的规定，即每 100 克固体食物不超过 3 克。引用上述四项原则，A 牌子这款薯片可附有的营养素比较声称，是“较少脂肪—比同牌子的普通配方少 33%脂肪”。

## **理据**

6.37 上述建议可确保作出的营养素含量比较声称，所涉及的营养素含量有显著的相对及绝对差异。

## **营养素功能声称**

6.38 我们建议，营养素功能声称只许涉及热量、蛋白质、碳水化合物、脂肪及其成分(例如饱和脂肪)、胆固醇、糖、膳食纤维和钠，以及备有营养素参考值的维他命和矿物质。

6.39 我们建议采纳食品法典委员会指引订明的原则：

- (a) 有关食物应是作出声称的营养素的主要膳食来源；
- (b) 声称应以科学验证为根据；以及
- (c) 声称不应暗示有关营养素能治愈、治理或预防疾病。

## **理据**

6.40 这项建议是要确保营养素功能声称有科学根据，以防有人作出有误导成分或不真实的声称。

## **其它功能声称**

6.41 至于与营养素无关的其它功能声称，我们将继续引用《公共卫生及市政条例》(第 132 章)第 61 条的现行规定作出管制。

## 实施时间表

6.42 为了让业界有足够时间准备，以及考虑到受影响的食物种类繁多，而各种预先包装食品的保质期又长短不一，我们建议给予业界两年宽限期，才实施第一阶段(即除附有声称的食物外，业界可自行决定是否加上营养卷标)，而在推行第一阶段三年后才实施第二阶段(即强制性执行营养卷标制度)。

## 征询意见

6.43 我们欢迎市民及业界就本章所述建议提出意见。请于二零零四年一月三十一日前，以邮寄、传真或电邮方式把有关意见送交：

香港

花园道 3 号

万国宝通银行大厦 10 楼

卫生福利及食物局

(事由：营养卷标制度公众咨询)

传真号码：(852) 2136 3282

电邮地址：nutrition\_labelling@hwfb.gov.hk

6.44 我们会详细研究及考虑各界提交的意见，才订定营养资料卷标制度的细则。

6.45 提交意见人士请注意：除非他们要求把所提交意见的任何部分或把其身分保密，否则政府或会以其认为适当的方式，公布所接获的全部或部分意见，并可披露提交意见人士的身分。

## 在本地市场见到的营养卷标例子

| <b>Nutrition Facts</b>  |                      |                       |            |
|---|----------------------|-----------------------|------------|
| Serving Size ½ cup (114g)   |                      |                       |            |
| Servings Per Container 4  |                      |                       |            |
| <b>Amount Per Serving</b>   |                      |                       |            |
| <b>Calories</b> 90  | Calories from Fat 30 |                       |            |
|   |                      | <b>% Daily Value*</b> |            |
| <b>Total Fat</b> 3g   |                      |                       | <b>5%</b>  |
| Saturated Fat 0g  |                      |                       | <b>0%</b>  |
| <b>Cholesterol</b> 0mg  |                      |                       | <b>0%</b>  |
| <b>Sodium</b> 300mg   |                      |                       | <b>13%</b> |
| <b>Total Carbohydrate</b> 13g   |                      |                       | <b>4%</b>  |
| Dietary Fiber 3g  |                      |                       | <b>12%</b> |
| Sugars 3g   |                      |                       |            |
| <b>Protein</b> 3g   |                      |                       |            |
| Vitamin A 80%   | •                    | Vitamin C 60%         |            |
| Calcium 4%  | •                    | Iron 4%               |            |
| * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. 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        |
| Calories per gram:  |                      |                       |            |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4  |                      |                       |            |

| <b>Nutrition Facts</b>       |                |
|------------------------------|----------------|
| Per 125 mL (87 g)            |                |
| Amount                       | % Daily Value  |
| <b>Calories</b> 80           |                |
| <b>Fat</b> 0.5 g             | <b>1 %</b>     |
| Saturated 0 g<br>+ Trans 0 g | <b>0 %</b>     |
| <b>Cholesterol</b> 0 mg      |                |
| <b>Sodium</b> 0 mg           | <b>0 %</b>     |
| <b>Carbohydrate</b> 18 g     | <b>6 %</b>     |
| Fibre 2 g                    | <b>8 %</b>     |
| Sugars 2 g                   |                |
| <b>Protein</b> 3 g           |                |
| Vitamin A 2 %                | Vitamin C 10 % |
| Calcium 0 %                  | Iron 2 %       |

| <b>Nutrition Information</b> |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
|                              | Typical values<br>per<br>100 g |
| <b>Energy</b>                | 286 kJ<br>68 kcal              |
| <b>Protein</b>               | 2.9 g                          |
| <b>Carbohydrate</b>          | 13.5 g                         |
| of which<br>Sugars           | 5.6 g                          |
| <b>Fat</b>                   | 0.2 g                          |
| of which<br>Saturates        | 0.1 g                          |
| <b>Fibre</b>                 | 3.7 g                          |
| <b>Sodium</b>                | 0.5 g                          |

| <b>NUTRITION INFORMATION</b> |                      |                   |
|------------------------------|----------------------|-------------------|
| Servings per package: 3      |                      |                   |
| Serving size: 150g           |                      |                   |
|                              | Quantity per Serving | Quantity per 100g |
| Energy                       | 608 kJ               | 405 kJ            |
| Protein                      | 4.2 g                | 2.8 g             |
| Fat, total                   | 7.5 g                | 4.9 g             |
| - saturated                  | 4.6g                 | 3.0g              |
| Carbohydrate,                | 18.6 g               | 12.4 g            |
| - sugars                     | 18.6g                | 12.4g             |
| Sodium                       | 90 mg                | 60 mg             |

100 g contain / contiennent / enthalten / contengono / contienen / indeholder:

|   |                    |
|---|--------------------|
| Energy value / Valeur énergétique / Energiewert / Valore energetico / Valor energético / Energi | 2200 kJ (526 kcal) |
| Protein / Protéines / Eiweiss / Proteine / Proteinas / Protein                                  | 6 g                |
| Carbohydrates / Glucides / Kohlenhydrate / Carboidrati / Hidratos de carbono / Kulhydrat        | 56 g               |
| Fat / Lipides / Fett / Grassi / Grasas / Fedt   | 31 g               |

| 營養成份表示 (每袋) |   |         |
|-------------|---|---------|
| 能           | 量 | 124kcal |
| 蛋           | 質 | 2.6g    |
| 脂           | 質 | 7.5g    |
| 糖           | 份 | 11.4g   |
| 鈉           |   | 34mg    |

| 營養成份 / Nutrition Facts   |  |
|--|--|
| 食用量 (350克) / Serving size (350g)   |  |
| 每次食用量 / Amount Per Serving   | 卡路里 150 / Calories 150    脂肪 (卡路里) 45 / Calories from Fat 45 |
| 總碳水化合物 15克 / Total Carbohydrate 15g  |  |
| 蛋白質 8克 / Protein 8g  |  |
| 總脂肪 5克 / Total Fat 5g  |  |
| 維他命A 4%DV / Vitamin A 4%DV   | 鈣 2%DV / Calcium 2%DV  |
|  | 鐵 8%DV / Iron 8%DV   |
| * 日攝值百分率 (%DV) 以 2,000 卡路里為基準<br>* Percent Daily Values (%DV) are based on a 2,000 calorie diet. |  |

(HK) (SG) **Ice cream with rum sauce (8%) and raisins (5%)** – **Ingredients:** Cream, skimmed milk, sugar, whey, water, raisins, glucose syrup, dextrose, milk protein, starches (maize, rice), egg yolk, rum, natural flavourings, lemon juice. **Nutrition:** 100 mL contain: Energy: 576 kJ (138 kcal), proteins: 2.0 g, carbohydrates: 18 g, fat: 6 g. Store at or below  $-18^{\circ}\text{C}$ . Net volume: 1L. Best before: see side (dd.mm.yy). 此日期前最佳: 標示於盒上 (日/月/年) *Product manufactured in Switzerland*

## 食物卷标上的营养资料 — 海外地方的做法

自愿附加卷标，有声称者除外

### 欧洲联盟

欧盟议会于一九九零年发出《欧盟议会食品营养卷标指引》。该指引订明，除非食品附有营养声称，否则附加营养卷标与否应属自愿。除食品法典委员会规定的四项营养素资料(热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪)外，欧盟还规定，假如声称涉及糖、饱和脂肪、膳食纤维或钠，除规定的四种营养素外，亦须标示糖、饱和脂肪、膳食纤维和钠的含量。此外，假如食物中的其它指定常量营养素、某类维他命及矿物质有一定分量，亦可标示其含量。指引也订明，营养卷标应以表列形式显示，营养素分量须在每 100 克(或每 100 毫升)食物中的含量标示，营养素的排列方式也应遵循既定次序。

### 新加坡

2. 新加坡的营养卷标制度受《食物管制条例》规管。该条例规定，如食物附有营养声称，必须附有“营养资料表”。资料表上开列的资料包括热量、蛋白质、脂肪和碳水化合物。至于其它营养素，业界可自行决定是否标示，但如作出声称，则必须标明含量。规例容许营养素分量以每 100 克(或每 100 毫升)食物及 / 或食物卷标注明每一食用分量所含绝对量(以公制单位计)来标示。除《食物管制条例》外，新加坡保健促进局亦于一九九八年出版《营养卷标手册(新加坡)》，并于二零零二年修订。该国鼓励业界按照建议的“营养资料表”形式，列出热量及七种核心营养素(包括蛋白质、碳水化合物、脂肪总量、饱和脂肪、胆固醇、钠及膳食纤维)，而营养素则以每 100 克(或每 100 毫升)食物及每一食用分量中的含量标示。

3. 《食物管制条例》只规管几类营养素含量声称。《营养卷标手册(新加坡)》则包括更详尽的营养素含量声称事项，以及作出营养素功能声称所须依循的准则。

## 强制附加卷标

### 美国

4. 美国的《1990年营养卷标和教育法规》，规定差不多所有在美国出售的预先包装食物必须附加营养卷标。该法案在一九九四年实施前，业界可自行决定是否在预先包装食物上附加营养卷标。现时有14个项目须在营养卷标上标示，即卡路里总量、脂肪的卡路里、脂肪总量、饱和脂肪、胆固醇、钠、碳水化合物总量、膳食纤维、糖、蛋白质、维他命A、维他命C、钙和铁。由二零零六年开始，将加入反式脂肪(trans fat)，因此标示项目会增至15项。规例亦订明营养卷标的标准格式(包括排列次序、营养资料一览表标题、字体大小、字体类型、间距、凸出方法、线条使用等)；营养素须以在每一食用分量的含量标示。至于每一食用分量有多少，以及该食物共有多少食用分量也须标明。此外，营养素须以为营养卷标编订的每天营养素参考值(Daily Values)的百分比来标示。

5. 上述法规也订明作出营养素含量声称(包括比较声称)及保健声称时所须依循的准则。

### 加拿大

6. 加拿大当局最近检讨营养卷标制度，并于二零零二年在宪报刊登修订规例，修正《食物及药物规例(营养卷标、营养素含量声称及保健声称)》。新规例将于二零零七年全面实施，届时所有预先包装食物必须附加营养卷标。在新规例生效前，食品如没有与营养素相关的声称，是否附加营养卷标可由业界自行决定。按照新规例，14个项目须在营养卷标上标示，计有卡路里、脂肪、饱和脂肪、反式脂肪(trans fat)、胆固醇、钠、碳水化合物、纤维、糖、蛋白质、维他命A、维他命C、钙及铁。加拿大的营养卷标制度与美国的制度相若，标准格式及表述方式已有明文规定，业界必须严格遵循。

7. 上述修订规例亦订明作出营养素含量声称(包括比较声称)及保健声称时所须依循的准则。

### 澳洲及新西兰

8. 澳洲及新西兰的营养卷标制度受《澳洲及新西兰食物标准法则》规管。这项新法则于二零零二年生效，差不多所有在澳洲及新西兰出售的食物均须按规定附加营养资料一览表。营养卷标须标示热量及六种核

心营养素(即蛋白质、脂肪、饱和脂肪、碳水化合物、糖及钠)的含量。其它营养素标示与否可自行决定,但有营养声称者则必须标示。营养资料一览表的格式有所规定,营养素须在卷标注明的每一食用分量及每 100 克(或每 100 毫升)食物中的含量标示。

9. 营养声称受上述法则规管。此外,两国亦有制定《食物卷标及广告上的营养素声称实务守则》,为业界提供行事方法,自行规管所作的营养素声称。

## 日本

10. 日本的《健康增进法》(旧称《营养改善法例》)于二零零三年五月一日生效,规定食物必须附有营养卷标。法例规定营养卷标须标示热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物及钠的含量。凡涉及声称的营养素,其含量亦须列明。有关资料须以每 100 克(或每 100 毫升)食物中的绝对量(以千卡/公制单位计)标示。除此之外,资料也可以卷标注明的每一食用分量中的含量标示。卷标格式亦有明文规定,包括营养素的排列次序、字体大小及营养卷标在食物包装上的位置。

11. 除规管营养卷标外,上述法例也订明作出营养素含量声称及营养素含量比较声称时所需遵守的规定。

## 马来西亚

12. 马来西亚制定《2003 年食物(修订)规例》,规管营养卷标。该等规例于二零零三年三月在宪报刊登。规例订明多类食物必须附加营养卷标,包括谷类及麩包产品、奶类产品、麩粉制糕点、罐头肉类、罐头鱼、罐头蔬果、果汁、沙律酱、蛋黄酱及汽水。经添加或补充营养素的食物,以及有营养声称的食物亦须附有营养卷标。规例又订明,营养卷标须列出热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪,以及涉及营养声称的营养素的含量。如所含的其它常量营养素、选定的维他命及矿物质有一定分量,业界可自行决定是否标示。营养素须在每 100 克(或每 100 毫升)食物及卷标所示每一食用分量中的含量来标示。

13. 上述规例亦订明作出营养素含量声称、营养素含量比较声称及营养素功能声称时所需依循的准则。

食品法典委员会建议的营养素参考值

| 营养素                 | 单位   | 营养素参考值 |
|---------------------|------|--------|
| 蛋白质                 | (克)  | 50     |
| 维他命 A               | (微克) | 800    |
| 维他命 D               | (微克) | 5      |
| 维他命 C               | (毫克) | 60     |
| 硫胺素                 | (毫克) | 1.4    |
| 核黄素                 | (毫克) | 1.6    |
| 烟酸                  | (毫克) | 18     |
| 维他命 B <sub>6</sub>  | (毫克) | 2      |
| 叶酸                  | (微克) | 200    |
| 维他命 B <sub>12</sub> | (微克) | 1      |
| 钙                   | (毫克) | 800    |
| 镁                   | (毫克) | 300    |
| 铁                   | (毫克) | 14     |
| 锌                   | (毫克) | 15     |
| 碘                   | (微克) | 150    |

註：我们会参考食品法典委员会的营养素参考值表及其它国家的标准，为营养卷标制定一套香港适用的营养素参考值，并加入其它适合的营养素。

### 建议可获豁免加上营养卷标的食物

参考(《食物及药物(成分组合及卷标)规例》(第 132 章)附表 4)所获豁免在食物卷标上列出配料的项目名单，下列食物应可获豁免遵从加上营养卷标的规定。不过，假如这些食物附有与营养素相关的声称，便不会获得豁免。

含有根据《应课税品条例》(第 109 章)第 53 条厘定的以容积计算的酒精浓度超过 1.2%的预先包装饮料；

在饮食供应机构售出以供实时食用的预先包装食物；

独立花巧包装并拟作单份出售的甜点；

独立包装并拟作单份出售的凉果，而其本身是再无其它包装的；

包装在容器内的预先包装食物，而容器的平面总面积少于 100 平方厘米；

新鲜水果及新鲜蔬菜；

除二氧化碳外并无添加任何其它配料的天然泉水、矿泉水、汽水；

从单一种基本产品经发酵作用而衍生的醋，不加任何其它配料；

调味料；

未经烹煮肉类、家禽(绞碎的除外)、鱼类及海产；以及

预先包装未经烹煮的即煮菜肴。

建议的营养卷标例子

## A) 基本格式

(每 100 克或每 100 毫升的绝对含量)

| <b>Nutrition Information</b>               |                          |
|--|--------------------------|
|  | Per 100g<br>or Per 100ml |
| Energy                                     | kcal (kJ)                |
| Protein                                    | g                        |
| Fat, total                                 | g                        |
| - Saturated fat                            | g                        |
| Cholesterol                                | mg                       |
| Carbohydrate                               | g                        |
| - Sugars                                   | g                        |
| Dietary fibre                              | g                        |
| Sodium                                     | mg                       |
| Calcium                                    | mg                       |
| Insert nutrient(s)<br>involved in claim(s) | g, mg or $\mu$ g         |
| Insert other nutrient(s)<br>to be declared | g, mg or $\mu$ g         |

| <b>營養資料</b>    |                  |
|----------------|------------------|
|                | 每100克<br>或每100毫升 |
| 熱量             | 千卡 (千焦)          |
| 蛋白質            | 克                |
| 脂肪總量           | 克                |
| - 飽和脂肪         | 克                |
| 膽固醇            | 毫克               |
| 碳水化合物          | 克                |
| -糖             | 克                |
| 膳食纖維           | 克                |
| 鈉              | 毫克               |
| 鈣              | 毫克               |
| 填入涉及聲稱的<br>營養素 | 克、毫克或微克          |
| 填入其他標示的<br>營養素 | 克、毫克或微克          |

| <b>Nutrition Information 營養資料</b>                       |   |
|---|---|
|   | Per 100g or Per 100ml /<br>每100克或每100毫升 |
| Energy / 熱量   | kcal (kJ) / 千卡 (千焦)                     |
| Protein / 蛋白質   | g / 克                                   |
| Fat, total / 脂肪總量                                       | g / 克                                   |
| - Saturated fat / 飽和脂肪                                  | g / 克                                   |
| Cholesterol / 膽固醇                                       | mg / 毫克                                 |
| Carbohydrate / 碳水化合物                                    | g / 克                                   |
| - Sugars / 糖  | g / 克                                   |
| Dietary fibre / 膳食纖維                                    | g / 克                                   |
| Sodium / 鈉  | mg / 毫克                                 |
| Calcium / 鈣   | mg / 毫克                                 |
| Insert nutrient(s) involved in claim(s) /<br>填入涉及聲稱的營養素 | g, mg or $\mu$ g /<br>克、毫克或微克           |
| Insert other nutrient(s) to be declared /<br>填入其他標示的營養素 | g, mg or $\mu$ g /<br>克、毫克或微克           |

- B) 附有食用分量的基本格式  
(每 100 克或每 100 毫升，以及每一食用分量的绝对含量)

| <b>Nutrition Information</b>                      |                          |             |
|---|--------------------------|-------------|
| Servings Per Package: (insert number of servings) |                          |             |
| Serving Size: g, ml or other unit as appropriate  |                          |             |
|   | Per 100g<br>or Per 100ml | Per Serving |
| Energy  | kcal (kJ)                | kcal (kJ)   |
| Protein   | g                        | g           |
| Fat, total  | g                        | g           |
| - Saturated fat                                   | g                        | g           |
| Cholesterol                                       | mg                       | mg          |
| Carbohydrate                                      | g                        | g           |
| - Sugars  | g                        | g           |
| Dietary fibre                                     | g                        | g           |
| Sodium  | mg                       | mg          |
| Calcium   | mg                       | mg          |
| Insert nutrient(s)<br>involved in claim(s)        | g, mg or µg              | g, mg or µg |
| Insert other nutrient(s)<br>to be declared        | g, mg or µg              | g, mg or µg |

| <b>營養資料</b>             |                  |         |
|-------------------------|------------------|---------|
| 每包裝所含食用分量數目: (填入食用分量數目) |                  |         |
| 食用分量: 克、毫升或其他適當的單位      |                  |         |
|                         | 每100克<br>或每100毫升 | 每食用分量   |
| 熱量                      | 千卡 (千焦)          | 千卡 (千焦) |
| 蛋白質                     | 克                | 克       |
| 脂肪總量                    | 克                | 克       |
| - 飽和脂肪                  | 克                | 克       |
| 膽固醇                     | 毫克               | 毫克      |
| 碳水化合物                   | 克                | 克       |
| - 糖                     | 克                | 克       |
| 膳食纖維                    | 克                | 克       |
| 鈉                       | 毫克               | 毫克      |
| 鈣                       | 毫克               | 毫克      |
| 填入涉及聲稱的<br>營養素          | 克、毫克或微克          | 克、毫克或微克 |
| 填入其他標示的<br>營養素          | 克、毫克或微克          | 克、毫克或微克 |

| <b>Nutrition Information 營養資料</b>                                      |   |                          |
|--|---|--------------------------|
| Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)        |   |                          |
| Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate / 克、毫升或其他適當的單位 |   |                          |
|  | Per 100g or Per 100ml /<br>每100克或每100毫升 | Per Serving /<br>每食用分量   |
| Energy / 熱量  | kcal (kJ) / 千卡 (千焦)                     | kcal (kJ) / 千卡 (千焦)      |
| Protein / 蛋白質  | g / 克                                   | g / 克                    |
| Fat, total / 脂肪總量  | g / 克                                   | g / 克                    |
| - Saturated fat / 飽和脂肪   | g / 克                                   | g / 克                    |
| Cholesterol / 膽固醇  | mg / 毫克                                 | mg / 毫克                  |
| Carbohydrate / 碳水化合物   | g / 克                                   | g / 克                    |
| - Sugars / 糖   | g / 克                                   | g / 克                    |
| Dietary fibre / 膳食纖維   | g / 克                                   | g / 克                    |
| Sodium / 鈉   | mg / 毫克                                 | mg / 毫克                  |
| Calcium / 鈣  | mg / 毫克                                 | mg / 毫克                  |
| Insert nutrient(s) involved in claim(s) /<br>填入涉及聲稱的營養素                | g, mg or µg /<br>克、毫克或微克                | g, mg or µg /<br>克、毫克或微克 |
| Insert other nutrient(s) to be declared /<br>填入其他標示的營養素                | g, mg or µg /<br>克、毫克或微克                | g, mg or µg /<br>克、毫克或微克 |

- C) 附有食用分量和营养素参考值百分比的基本格式  
(每 100 克或每 100 毫升的绝对含量，以及每一食用分量的绝对含量和营养素参考值百分比)

| Nutrition Information                             |                          |             |                      |
|---|--------------------------|-------------|----------------------|
| Servings Per Package: (insert number of servings) |                          |             |                      |
| Serving Size: g, ml or other unit as appropriate  |                          |             |                      |
|   | Per 100g<br>or Per 100ml | Per Serving | % NRV<br>Per Serving |
| Energy  | kcal (kJ)                | kcal (kJ)   | %                    |
| Protein   | g                        | g           | %                    |
| Fat, total  | g                        | g           | %                    |
| - Saturated fat                                   | g                        | g           | %                    |
| Cholesterol                                       | mg                       | mg          | %                    |
| Carbohydrate                                      | g                        | g           | %                    |
| - Sugars  | g                        | g           | %                    |
| Dietary fibre                                     | g                        | g           | %                    |
| Sodium  | mg                       | mg          | %                    |
| Calcium   | mg                       | mg          | %                    |
| Insert nutrient(s)<br>involved in claim(s)        | g, mg or µg              | g, mg or µg | %                    |
| Insert other nutrient(s)<br>to be declared        | g, mg or µg              | g, mg or µg | %                    |

| 營養資料                    |                  |         |                         |
|-------------------------|------------------|---------|-------------------------|
| 每包裝所含食用分量數目: (填入食用分量數目) |                  |         |                         |
| 食用分量: 克、毫升或其他適當的單位      |                  |         |                         |
|                         | 每100克<br>或每100毫升 | 每食用分量   | 每食用分量的<br>營養素參考值<br>百分比 |
| 熱量                      | 千卡 (千焦)          | 千卡 (千焦) | %                       |
| 蛋白質                     | 克                | 克       | %                       |
| 脂肪總量                    | 克                | 克       | %                       |
| - 飽和脂肪                  | 克                | 克       | %                       |
| 膽固醇                     | 毫克               | 毫克      | %                       |
| 碳水化合物                   | 克                | 克       | %                       |
| - 糖                     | 克                | 克       | %                       |
| 膳食纖維                    | 克                | 克       | %                       |
| 鈉                       | 毫克               | 毫克      | %                       |
| 鈣                       | 毫克               | 毫克      | %                       |
| 填入涉及聲稱的<br>營養素          | 克、毫克或微克          | 克、毫克或微克 | %                       |
| 填入其他標示的<br>營養素          | 克、毫克或微克          | 克、毫克或微克 | %                       |

| Nutrition Information 營養資料   |  |                          |   |
|--|--|--------------------------|---|
| Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)        |  |                          |   |
| Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate / 克、毫升或其他適當的單位 |  |                          |   |
|  | Per 100g<br>or Per 100ml<br>每100克<br>或每100毫升 | Per Serving<br>每食用分量     | % NRV<br>Per Serving<br>每食用分量的<br>營養素參考值<br>百分比 |
| Energy / 熱量  | kcal (kJ) /<br>千卡 (千焦)                       | kcal (kJ) /<br>千卡 (千焦)   | %   |
| Protein / 蛋白質  | g / 克  | g / 克                    | %   |
| Fat, total / 脂肪總量  | g / 克  | g / 克                    | %   |
| - Saturated fat / 飽和脂肪   | g / 克  | g / 克                    | %   |
| Cholesterol / 膽固醇  | mg / 毫克                                      | mg / 毫克                  | %   |
| Carbohydrate / 碳水化合物   | g / 克  | g / 克                    | %   |
| - Sugars / 糖   | g / 克  | g / 克                    | %   |
| Dietary fibre / 膳食纖維   | g / 克  | g / 克                    | %   |
| Sodium / 鈉   | mg / 毫克                                      | mg / 毫克                  | %   |
| Calcium / 鈣  | mg / 毫克                                      | mg / 毫克                  | %   |
| Insert nutrient(s) involved in claim(s) /<br>填入涉及聲稱的營養素                | g, mg or µg /<br>克、毫克或微克                     | g, mg or µg /<br>克、毫克或微克 | %   |
| Insert other nutrient(s) to be declared /<br>填入其他標示的營養素                | g, mg or µg /<br>克、毫克或微克                     | g, mg or µg /<br>克、毫克或微克 | %   |

食品法典委员会采纳的营养素含量声称规定表

| 成分   | 声称 | 规定<br>最高含量   |
|------|----|--|
| 热量   | 低  | 每 100 克(固体)40 千卡(170 千焦)；或<br>每 100 毫升(液体)20 千卡(80 千焦)   |
|      | 无  | 每 100 毫升(液体)4 千卡   |
| 脂肪   | 低  | 每 100 克(固体)3 克<br>每 100 毫升(液体)1.5 克  |
|      | 无  | 每 100 克(固体)或每 100 毫升(液体)0.5 克  |
| 饱和脂肪 | 低* | 每 100 克(固体)1.5 克<br>每 100 毫升(液体)0.75 克<br>此外，来自饱和脂肪的热量不得高于该食物总热量的 10%                                      |
|      | 无  | 每 100 克(固体)或 100 毫升(液体)0.1 克   |
| 胆固醇  | 低* | 每 100 克(固体)0.02 克<br>每 100 毫升(液体)0.01 克  |
|      | 无  | 每 100 克(固体)或每 100 毫升(液体)0.005 克。   |
|      |    | 声称“低胆固醇”或“无胆固醇”的食物，其饱和脂肪含量均不得高于：<br>每 100 克(固体)1.5 克<br>每 100 毫升(液体)0.75 克<br>此外，来自饱和脂肪的热量也不得高于该食物总热量的 10% |
| 糖    | 无  | 每 100 克(固体)或每 100 毫升(液体)0.5 克  |
| 钠    | 低  | 每 100 克 0.12 克   |
|      | 很低 | 每 100 克 0.04 克   |
|      | 无  | 每 100 克 0.005 克  |

| 成分          | 声称 | 规定<br>最低含量  |
|-------------|----|---|
| 蛋白质         | 来源 | 每 100 克(固体)不低于营养素参考值的 10%<br>每 100 毫升(液体)不低于营养素参考值的 5%<br>或每 100 千卡不低于营养素参考值的 5%(每 1 兆焦<br>不低于营养素参考值的 12%)<br>或每一食用分量不低于营养素参考值的 10%   |
|             | 高  | “来源”含量的两倍   |
| 维他命及<br>矿物质 | 来源 | 每 100 克(固体)不低于营养素参考值的 15%<br>每 100 毫升(液体)不低于营养素参考值的 7.5%<br>或每 100 千卡不低于营养素参考值的 5%(每 1 兆焦<br>不低于营养素参考值的 12%)<br>或每一食用分量不低于营养素参考值的 15% |
|             | 高  | ”来源”含量的两倍   |

膳食纤维 —— 食品法典委员会正草拟与膳食纤维有关的营养素声称规定。该等规定一经食品法典委员会采纳，我们便会将其纳入本港的营养卷标制度。

\* 声称“低饱和脂肪”的食物，适当时须把反式脂肪酸(trans fatty acid)计算在内。这项规定同样适用于声称“低胆固醇”和“无胆固醇”的食物。