

營養標籤 可保證 食品質素

內地與香港均已立法規管

食物的營養成份 (nutrient) 是食物的組成部分，可以提供人體能量，是生長、發育及身體功能維持正常所必需的，若缺少這些物質，將導致生物化學或生理的特性變化。這些物質包括蛋白質、脂肪、膳食纖維、碳水化合物、維他命、礦物質；而各種不同的食物可以提供不同的營養素，為了能夠充分獲得各種營養，消費者必須均衡攝食各類不同的食物，不可偏食。

除了鮮活食品之外，消費者進食預先包裝食物時，可以通過包裝上的標籤內容以瞭解該食品的基本資料，所以食物包裝上標籤，對消費者選購食物時至為重要。食物標籤上所提供的營養素資料可以顯示該食物中所含有的營養素的特質，並具有向消費者作出適當簡介的功能。一份完善的食品標籤，可以令消費者在購買食物時作出適當的選擇，以攝取足夠的營養及促進飲食營養均衡，亦可以提供業界在製作食物的過程中有合法的依據及準則，在通過食物標籤作為宣傳的同時，鼓勵業界使用有益於廣大消費者健康的合理營養原則，以加強規管食品安全。

本澳大部份預先包裝食品主要經由中國及香港入口。中國於2008年5月1日實施「食品營養標籤管理規範」，包括營養成份表、營養聲稱及營養成分功能聲稱。規定標籤應首先標示能量和蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉4種核心營養素及其含量，亦可標示飽和脂肪、膽固醇、糖、膳食纖維、維他命和礦物質。而香港亦將於2010年7月1日實施預先包裝食物營養標籤及營養聲稱的規定，強制性規範凡作出營養聲稱的食物，必須附有營養標籤，有關準則訂明營養標籤上必須標示能量及7種核心營養素，包括蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、鈉和糖的資料及含量；如營養聲稱涉及任何脂肪，亦須同時標示膽固醇含量。中國及香港兩地均對預先包裝食物的營養成份的標示作出規範，並對現行市面預先包裝食品標榜的“高鈣”、“低糖”及“低脂”的包裝標示有細則的定義，以保障食品的質素。

過往消委會亦曾對在本澳出售的預先包裝食品的營養含量進行試驗比較及與標示聲稱資料進行比對，由於本澳未有相關規範，該會當時以中國相關標準作為參考，發現部分樣本所檢出的營養含量與標示聲稱資料不符，檢出量與包裝上的聲稱含量不符合中國《食品營養標籤管理規範》內之要求，如並非標籤所聲稱的「無糖」、「低糖」、「高鈣」及「低脂」，抽查結果表示消費者不能盡信包裝上的營養聲稱。

由於本澳對預先包裝食品上的營養聲稱尚沒有規範，部份營養聲稱可能與實際含量不符，故建議消費者不應只著重包裝上的「聲稱」字眼，還需同時參考包裝上食物成份表的資料，以便作出健康的選擇。在相關法規進一步完善之前，消委會呼籲入口預先包裝食品的企業應以保障消費者知情權及健康為原則，要主動及清楚了解食品包裝上的資料，入口及販售標籤資料與食物成份、含量相符的產品。

