

# 《漫談食品營養標示與食品安全》

李政達

輔英科技大學保健營養系主任

走進賣場或超市，迎面而來的是各式各樣包裝的加工食品，品項琳琅滿目且令人眼花撩亂；然而一般民眾對於與食品安全相關的食品成分標示及健康需求相關的營養標示的認知，卻很有限。近來食安問題頻傳，消費者對於與自身相關的食品安全問題更加注意；尤其以食品標示與成分品名等議題，更加引人關切。本文針對國內現行食品與營養標示之相關規定，作一說明，希望能協助消費者更了解它們的意義。

## 一、食品標示

食品標示(Food labeling)的重要功能為快速提供消費者商品內容的相關訊息。為管理食品衛生安全及品質，維護國民健康，衛生福利部制定新版「食品安全衛生管理法」(原「食品衛生管理法」)，經立法院三讀通過，於 103 年 2 月 5 日正式公布施行。根據該法第 22 條規定，食品之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- (一) 品名。
- (二) 內容物名稱；其為二種以上混合物時，應依其含量多寡由高至低分別標示之。
- (三) 淨重、容量或數量。
- (四) 食品添加物名稱；混合二種以上食品添加物，以功能性命名者，應分別標明添加物名稱。
- (五) 製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- (六) 原產地(國)。
- (七) 有效日期。
- (八) 營養標示。
- (九) 含基因改造食品原料。
- (十) 其他經中央主管機關公告之事項。

前項第二款內容物之主成分應標明所佔百分比，其應標示之產品、主成分項目、標示內容、方式及各該產品實施日期，由中央主管機關另定之。也就是說，當產品的內容物為混合型式時，所有的食品成分(含添加物)都必須一一無漏地列出。所以消費者可以清楚地知道此產品中所有的標示的成分與食品添加物是否安全？對消費者而言，一個食品標示的不全且東缺西漏的產品，絕對很難會跟「安全」畫上等號。

## 二、散裝食品標示

散裝食品，意即並無完整包裝(或無任何包裝)之食品(現場烹調之即食熟食除外)。雖然專家學者常建議民眾應儘量選購商譽良好、包裝完整及有完整標示之食品，以保障自身權益；但散裝食品之消費型態仍充斥於我們日常生活中。從年貨大街到市集攤商，幾乎無所不在。政府基於保障消費者選購散裝食品時知的權益，推動「散裝食品標示」。衛生福利部根據

101年9月6日公告之「散裝食品標示」相關規定，凡具有公司登記或商業登記之食品業者之陳列販售場所，例如：便利商店、超市、賣場、量販店、陳列販售食品之商號店面、大眾運輸系統休息站內陳售食品之商號店面（但無公司或商業登記之食品業者陳售場所，暫時不屬於本次公告規範實施對象）。至於標示方法則非常多元，業者可以卡片、標籤或插牌等，自行選擇適當方式進行標示，標示方法及內容應明顯，以利消費者認明及選購。

另外根據「食品安全衛生管理法」第25條規定，對特定散裝食品販賣者，得就其販賣之地點、方式予以限制，或要求以中文標示品名、原產地（國）、含基因改造食品原料、製造日期或有效日期等事項。特定散裝食品品項、限制方式及應標示事項，由中央主管機關公告之。違反相關規定時，得處新臺幣三萬元以上三百萬元以下罰鍰。希望藉由這些措施，能使消費者於購買散裝食品時，獲得更多的產品資訊，避免買到來路不明的黑心食品。

### 三、營養標示

營養標示(Nutritional fact)可以幫助消費者了解食品的重要營養訊息，進而作食物選擇，為自己的健康把關。多年來，臺灣地區營養標示的實施是以漸進式推展，從92年的乳品及飲料、93年的包裝食用油脂及包裝冰品、94年的包裝烘焙及穀類加工（米、米粉、麵粉、麵條、速食麵、通心粉、冬粉、粿條、河粉等供人食用者）與烘焙食品（麵包、蛋糕、中點、西點、餅乾、乾式點心、烘製堅果子仁等供人食用者），到95年的食用罐頭及糖果加工食品等，均應標示營養成分及含量。行政院衛生署於96年7月19日公布「市售包裝食品營養標示規範」，自97年1月1日起，所有市售包裝食品均應標示營養成分及含量，以提供消費者更清楚明確之營養資訊。衛生福利部於102年9月10日公告修正「市售包裝食品營養標示規範」及「市售包裝食品營養宣稱規範」，凡標有「營養宣稱」之市售包裝食品，即須提供其營養標示。所謂「營養宣稱」是指任何以說明、隱喻或暗示之方式，表達該食品具有特定的營養性質（例如：富含維生素A、高鈣、低鈉、無膽固醇、高膳食纖維等），惟對食品原料成分所為之敘述（例如：該食品成分為麥芽糊精、玉米油、卵磷脂、碳酸鈣、維生素A棕櫚酸、維生素B2、維生素D<sub>3</sub>等），則並不屬營養宣稱。另即使未標有營養宣稱之市售包裝食品，如擬提供營養標示，則亦應遵循此營養標示規範。依據「包裝食品營養標示規範」，市售包裝食品營養標示方式，須於包裝容器外表之明顯處所提供以下標示之內容：

（一）標示項目：

- 1、「營養標示」之標題。
- 2、熱量。
- 3、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物（含膳食纖維）與鈉之含量。
- 4、其他出現於營養宣稱中之營養素含量。
- 5、廠商自願標示之其他營養素含量。

其中熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、鈉等營養素被要求標示，都有其學理根據，如：熱量、蛋白質、碳水化合物是人類的能量來源及基本營養素，所以需要標示；而脂肪、飽和脂肪、反式脂肪，有許多研究證明了它們與心血管疾病的高度關聯性；鈉的過量攝取會造成冠狀動脈心臟病與腎臟疾病等。至於營養宣稱與廠商自願標示之其他營養素，則為重點提示消費者產品中特殊營養素的補充與攝取。

（二）對熱量及營養素含量標示之基準：

固體（半固體）須以每 100 公克或以公克為單位之每一份量標示，液體（飲料）須以每 100 毫升或以毫升為單位之每一份量標示，但以每一份量標示者須加註該產品每包裝所含之份數。

（三）對熱量及營養素含量標示之單位：

食品中所含熱量應以大卡表示，蛋白質、脂肪、碳水化合物應以公克表示，鈉應以毫克表示，其他營養素應以公克、毫克或微克表示。

（四）每日營養素攝取量之基準值：

各營養素亦得再增加以每日營養素攝取量之百分比(daily value; DV%)表示，惟應依據並擇項加註下列數值做為每日營養素攝取量之基準值：

表一 每人每日建議營養素攝取量

營養素與熱量	攝取量
熱量	2000 大卡
蛋白質	60 公克
脂肪	55 公克
碳水化合物	320 公克
鈉	2400 毫克
飽和脂肪酸	18 公克
膽固醇	300 毫克
膳食纖維	20 公克
維生素 A	600 微克
維生素 B <sub>1</sub>	1.4 毫克
維生素 B <sub>2</sub>	1.6 毫克
維生素 C	60 毫克
維生素 E	12 毫克
鈣	800 毫克
鐵	15 毫克

【註】：反式脂肪係指食用油經部分氫化過程所形成的非共軛反式脂肪酸。

其中表一中之「每人每日建議營養素攝取量」是以輕度活動量的平均成年男性為計算；如為一般成年女性，則一天建議攝取熱量約為 1600~1800 大卡，各種營養素的建議攝取量相對地會略減一些。在臺灣常見的營養標示有下列五種形式（表二(A)~(F)）。

表二(A)常見標示事項及方法範例 1

營養標示

每一份量○○公克（或○○毫升）	
本包裝含○份	
每份	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
飽和脂肪	公克
反式脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克
宣稱之營養素含量	
其他營養素含量	

表二(B)常見標示事項及方法範例 2

營 養 標 示	
每 100 公克（或每 100 毫升）	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
飽和脂肪	公克
反式脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克
宣稱之營養素含量	
其他營養素含量	

表二(C)常見標示事項及方法範例 3

營 養 標 示	
每一份量○○公克(或○○毫升)	
本包裝含○份	
每份	每 100 公克（或每 100 毫升）

熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

表二(D)常見標示事項及方法範例 4

營 養 標 示		
每一份量○○ 公克(或毫升)		
本包裝含○份		
每份提供每日營養素攝取量		
	每份	基準值*之百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	%
碳水化合物	公克	%
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

\*每日營養素攝取量之基準值為：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 55 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 320 公克、鈉 2400 毫克。

表二(E)常見標示事項及方法範例 5

營 養 標 示
每一份量○○公克（或○○毫升）
本包裝含○份

每 100 公克(或每 100 毫升)	每 100 公克(或每 100 毫升)提供每日營養素攝取量基準值*之百分比	
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	%
碳水化合物	公克	%
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

\*每日營養素攝取量之基準值為：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 55 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 320 公克、鈉 2400 毫克。

消費者了解營養標示的意義之後，可以在購買產品時，利用產品所提供的淨重與容量，對照基準值；再由基準值的份數、每 100 公克（或 100 毫升），計算此產品所提供的熱量與營養素。

(五) 數據修整方式：營養素以有效數字不超過三位為原則。每一份量、熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉得以整數標示或標示至小數點後一位；另熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪酸、糖等營養素若符合下表之條件，得以「0」標示（表三）：

表三 營養素與熱量得以「0」標示之條件

營養素與熱量	以「0」標示的條件
熱量	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 4 大卡
蛋白質	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5 公克
脂肪	
碳水化合物	
鈉	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 5 毫克
飽和脂肪酸	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養

	素量不超過 0.1 公克
反式脂肪酸	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.3 公克
糖	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5 公克

表三的意義為：以汽水飲料為例，一瓶常見的 2L 寶特瓶瓶裝可樂，只要其總熱量低於 80 大卡，即可宣稱是「零熱量」；糖含量只要低於 10 公克，即可宣稱是「無糖」了。所以所謂業者宣稱的「無」或「零」，與消費者認知中絕對的「無」或「零」是不同的，消費者不可不慎。

#### 四、營養宣稱

衛生福利部於 102 年 9 月 10 日公告修正「市售包裝食品營養宣稱規範」。營養宣稱 (Nutritional claim) 為營養素含量之高低使用形容詞句；加以描述時，其表達方式應視各營養素攝取對國民健康之影響情況。可分為「需適量攝取」營養宣稱及「可補充攝取」營養宣稱兩種：

##### (一) 需適量攝取之營養宣稱：

熱量、脂肪、飽和脂肪酸、膽固醇、鈉及糖等營養素如攝取過量時，將對消費者健康有不利之影響，故此類營養素列屬「需適量攝取」之營養素含量宣稱項目。相關標示標準詳見下表四(A)與表四(B)。

表四(A)第一欄所列營養素標示「無」、「不含」或「零」時，該食品每 100 公克之固體 (半固體) 或 100 毫升之液體所含該營養素量分別不得超過本表第二欄或第三欄所示之量。

第一欄	第二欄	第三欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升
熱量	4 大卡	4 大卡
脂肪	0.5 公克	0.5 公克
飽和脂肪酸	0.1 公克	0.1 公克
膽固醇	5 毫克 (且飽和脂肪酸須在 1.5 公克以下，飽和脂肪酸之熱量須在該食品總熱量之 10% 以下)	5 毫克 (且飽和脂肪酸須在 0.75 公克以下，飽和脂肪酸之熱量須在該食品總熱量之 10% 以下)
鈉	5 毫克	5 毫克

糖	0.5 公克	0.5 公克
---	--------	--------

【註】：糖係指單醣與雙醣之總和。

表四(B)第一欄所列營養素標示「低」、「少」、「薄」或「略含」時，該食品每 100 公克之固體（半固體）或每 100 毫升之液體所含該營養素量分別不得超過本表第二欄或第三欄所示之量。

第一欄	第二欄	第三欄
<b>營養素</b>	<b>固體 (半固體) 100 公克</b>	<b>液體 100 毫升</b>
熱量	40 大卡	20 大卡
脂肪	3 公克	1.5 公克
飽和脂肪酸	1.5 公克（飽和脂肪酸之熱量須在該食品總熱量之 10% 以下）	0.75 公克（飽和脂肪酸之熱量須在該食品總熱量之 10% 以下）
膽固醇	20 毫克（且飽和脂肪酸須在 1.5 公克以下，飽和脂肪酸之熱量須在該食品總熱量之 10% 以下）	10 毫克（且飽和脂肪酸須在 0.75 公克以下，飽和脂肪酸之熱量須在該食品總熱量之 10% 以下）
鈉	120 毫克	120 毫克
糖	5 公克	2.5 公克

【註】：1.糖係指單醣與雙醣之總和。

2.第一欄所列營養素標示「較…低」或「較…少」時，該固體（半固體）或液體食品中所含該營養素量與同類參考食品所含該營養素量之差距必須分別達到或超過本表第二欄或第三欄所示之量，且須標明被比較的同類參考食品之品名及其減低之量或其減低之比例數。

(二) 可補充攝取之營養宣稱：

膳食纖維、維生素 A、維生素 B<sub>1</sub>、維生素 B<sub>2</sub>、維生素 C、維生素 E、鈣、鐵等營養素如攝取不足，將影響國民健康。所以這些營養素屬「可補充攝取」之營養素含量宣稱項目，其標示應遵循下列之原則；但不可以以其他形容詞句做「可補充攝取」營養宣稱。相關標示標準詳見下表四(C)與表四(D)。

表四(C)第一欄所列營養素標示「高」、「多」、「強化」或「富含」時，該食品每 100 公克之固體（半固體）、每 100 毫升之液體或每 100 大卡之液體所含該營養素量必須分別達到或超過本表第二欄、第三欄或第四欄所示之量。

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
-----	-----	-----	-----

營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素 A	180 微克	90 微克	60 微克
維生素 B <sub>1</sub>	0.42 毫克	0.21 毫克	0.14 毫克
維生素 B <sub>2</sub>	0.48 毫克	0.24 毫克	0.16 毫克
維生素 C	18 毫克	9 毫克	6 毫克
維生素 E	3.6 毫克	1.8 毫克	1.2 毫克
鈣	240 毫克	120 毫克	80 毫克
鐵	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克

表四(D)第一欄所列營養素標示「來源」、「供給」或「含有」時，該食品每 100 公克之固體(半固體)、每 100 毫升之液體或每 100 大卡之液體所含該營養素量必須分別達到或超過本表第二欄、第三欄或第四欄所示之量。

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
膳食纖維	3 公克	1.5 公克	1.5 公克
維生素 A	90 微克	45 微克	30 微克
維生素 B <sub>1</sub>	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
維生素 B <sub>2</sub>	0.24 毫克	0.12 毫克	0.08 毫克
維生素 C	9 毫克	4.5 克	3 克
維生素 E	1.8 毫克	0.9 毫克	0.6 毫克
鈣	120 毫克	60 毫克	40 毫克
鐵	2.25 毫克	1.13 毫克	0.75 毫克

【註】：第一欄所列營養素標示「較…高」或「較…多」時，該固體(半固體)或液體食品中所含該營養素量與同類參考食品所含該營養素量之差距必須分別達到或超過本表第二欄、第三欄或第四欄所示之量，且須標明被比較的同類參考食品之品名及其增加之量或其增加之比例數。

## 五、結語

不正確的營養標示會誤導消費者，影響健康，也不符合商品重要資訊應充分揭露的精神；然而許多業者在營養標示與營養宣稱方面，標示不明；或遊走於相關規範的「灰色地帶」，肇因於之前的法規尚不完備所致。隨著 102 年 9 月 10 日公告修正「市售包裝食品營養標示規範」及「市售包裝食品營養宣稱規範」上路，再加上最新版的 103 年「食品安全衛生管理法」作

為後盾，期待政府能為消費者的飲食安全與健康，更有效地把關。

#### 參考文獻

1. 行政院衛生福利部(2013)。市售包裝食品營養標示規範。
2. 行政院衛生福利部(2013)。市售包裝食品營養宣稱規範。
3. 行政院衛生福利部(2014)。食品安全衛生管理法。
4. 行政院衛生福利部(2012)。散裝食品標示相關規定。
5. 財團法人消費者文教基金會(2010)。大湖草莓優酪沒有草莓、薏仁即食罐頭燕麥比較多！  
破解食品宣稱陷阱。取自 <http://www.consumers.org.tw/unit412.aspx?id=1366> 2014/
6. 陳樹功、葉彥宏、施養志、林錫斌、廖萱蓉、呂雅蕙、蔡永祥、謝宥諒、林仲聖、周薰修、  
陳石松、黃書政、謝承紘、黃鈺茹、簡希文、林欣榮(2013)。新編食品衛生與安全，二版。  
臺中：華格納。