



「少甜」不屬營養聲稱，亦不等於「低糖」。

小心魚目混珠

當大家都注重健康時，很多食物都加上一些似是而非的所謂營養聲稱，但大家要留意，部分聲稱沒有監管，只是任佢講，消費者購買時要注意。以下字句，不視作營養聲稱：

- 不含味精
- 少甜
- 含電解質
- 無添加糖
- 不加甜味

比較聲稱點解讀

這類聲稱中，亦有以「較低脂」，「較低鈉」等字眼出現，到底代表甚麼呢？

陳勁芝說：「較低脂或較低鈉等字眼，只是說該產品與同類產品比較，少含25%的脂肪或鈉質，但在實質數值上，不代表該產品是低脂、低鈉類別。」

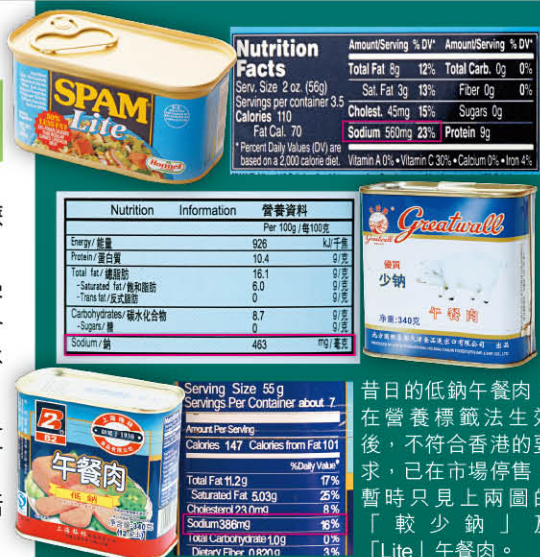
這類「較低」的聲稱，可以「更低」、「較少」、「更少」、「減低」、「降低」、「減」等字眼出現。英文包括有「less」、「reduced」、「lower」、「fewer」、「light」。

亦有食物以「較高XX」作賣點，例如「較高纖」，即該食物所含的膳食纖維比同類或原裝版本高25%纖維，但不代表高纖。

法例規定，任何預先包裝食物如加上任何營養聲稱或比較聲稱，都必須列出該項營養素的含量，縱使該營養素不是1+7中必須列出的資料，例如有「較高纖」聲稱的，在營養標籤中必須列出膳食纖維含量，如聲稱「低膽固醇」的，必須列出膽固醇含量及符合低脂要求。



「Light」版益力多，屬比較聲稱，只要比原來版本低25%糖便屬合格。



選低鈉 最著數

低鈉聲稱亦受規管。法例規定，每100克或毫升食物，含不超過120毫克鈉質，便可稱為低鈉，不超過40毫克者，可稱為「很低鈉」。

「很低」又可以「非常低」、「極低」、「超低」、「特低」、「勁低」或「激低」等字眼出現，在中文字義下，這些字眼雖然代表程度上有別，但在營養標籤法中是一樣的。這些字眼的英文包括有「very low」、「extremely low」、「super low」。「很低」此等聲稱，只可用在鈉質上。

有「低鈉」聲稱的食品，一般可見於穀類早餐。而一些含鹽量高的食物，如罐頭食物、即食麵，每100克食物含鈉量高達2,000毫克或以上，超過每日最高攝取量，所以這類食物如能選擇有「低鈉」聲稱的，可大大減低鹽分攝取量。



美國註冊營養師
陳勁芝

低糖、無糖

怎樣才算低糖？陳勁芝說，每100克或毫升食物中，含少於5克糖便符合法例下的低糖資格。至於無糖，則每100克或毫升含少於0.5克糖。

常見標出低糖或無糖字眼的，大多為飲品，例如碳酸飲品（即汽水）、豆奶等。一般紙包飲品為250毫升，即每包含少於12.5克糖；如果是樽裝飲品，一般為500毫升，即每樽應含少於25克糖。以每克糖提供4卡路里計算，糖分為此樽飲品提供100卡路里熱量。



市面上有低糖檸檬茶、低糖豆奶，所含糖分必須少於5克/100毫升，「低卡」聲稱需每100毫升低於20卡路里。

這包生命麵包註明「contains calcium」，標籤上註明每100克含155毫克鈣質，符合每100克含120毫克的最低要求。

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g / 每100克
Energy / 能量	248kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	8.4g / 克
Total fat / 總脂肪	3.6g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	1.6g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	44.6g / 克
- Sugars / 糖	5.1g / 克
Sodium / 鈉	422mg / 毫克
Calcium / 鈣	155mg / 毫克

怎樣才算高鈣？

「含鈣」及「高鈣」聲稱常見於奶類食物、豆製品，亦有高鈣餅乾、高鈣麵包等。要符合「含鈣」聲稱，包裝上必須列明鈣質含量。法例下，每100克固體食物必須含不少於120毫克鈣質，液體食物則每100毫升含不少於60毫克鈣。

如要符合「高鈣」聲稱，每100克固體食物含不少於240毫克鈣質，液體食物則每100毫升含120毫克鈣質。

以鮮奶為例，一般236毫升的盒裝奶，應含283.2毫克鈣質或以上才符合「高鈣」要求。

含鈣聲稱，亦會以「來源」、「含有」、「提供」、「有」等字眼出現，英文有「source」、「contains」、「with」、「provides」、「has」。

零脂、低脂點睇？

在脂肪類別中，分別有「零」、「低」兩種營養聲稱。

要符合「零脂肪」規定，並非要完全不含脂肪，而是脂肪在食物中含量微不足道或極低。法例規定，每100克/毫升食物，含不超過0.5克總脂肪的，就可以作出「零脂肪」營養聲稱。

零脂肪又可以「不含脂肪」、「無脂肪」、「沒有脂肪」等字眼出現。英文為「free fat」、「no fat」、「without fat」、「zero fat」、「does not contain fat」。

Nutrition Information 營養資料	
	(Per 100ml) (每100毫升)
Energy 能量	60Kcal(千卡/千焦)
Protein 蛋白質	4.4g(克)
Total fat 總脂肪	1.5g(克)
- Saturated fat 飽和脂肪	0.5g(克)
- Trans fat 反式脂肪	0g(克)
Carbohydrates 碳水化合物	7.1g(克)
Sugars 糖	7.1g(克)
Sodium 鈉	58mg(毫克)
Calcium 鈣	170mg(毫克)
Cholesterol 膽固醇	8mg(毫克)

零脂肪或低脂常見於奶類產品，如圖中維記高鈣低脂奶便註明「1.5% low fat」；另一盒脫脂奶則註明0.3%，屬零脂肪。

Nutrition Information 營養資料	
	(Per 100ml) (每100毫升)
Energy 能量	39Kcal(千卡/千焦)
Protein 蛋白質	3.5g(克)
Total fat 總脂肪	0.3g(克)
- Saturated fat 飽和脂肪	0.2g(克)
- Trans fat 反式脂肪	0g(克)
Carbohydrates 碳水化合物	5.3g(克)
Sugars 糖	5.3g(克)
Sodium 鈉	46mg(毫克)
Calcium 鈣	170mg(毫克)
Cholesterol 膽固醇	4mg(毫克)

寫上「低脂」聲稱的，則每100克固體食物不能超過3克脂肪；而每100毫升液體食物，不可含超過1.5克總脂肪。與低脂相通的字眼，包括「少」、「提供少量」、「含量低」、「略含」、「薄」，英文有「low」、「little」、「low source」、「few」、「contains a small amount of」等。

如註明低或零飽和脂肪、零反式脂肪、低或零膽固醇，每100克/毫升食物所含的飽和及反式總和不能多於1.5克（固體）及0.75克（液體），並不能多於此食物的10%熱量。

七月一日生效的營養標籤法中，亦包括規管「營養聲稱」，所有在包裝盒上註明「高鈣」、「低脂」、「低鈉」等字眼必須符合法例要求；然而有一些「類似」的字眼，卻不受法例規管，大家選購時一定要睇大雙眼睛真啲，以免被魚目混珠。以下，陳勁芝就為大家逐項解構，教大家如何善用營養標籤選出健康食品。

撰文：陳旭英 攝影：張文智
設計：霍明志

每100克/毫升食物	
低脂肪	≤ 3克（固體）
	≤ 1.5克（液體）
零/不含脂肪	≤ 0.5克（固體/液體）
低飽和脂肪	≤ 1.5克（固體）
	≤ 0.75克（液體）
零反式脂肪	≤ 0.3克（固體/液體）
低鈉	≤ 120毫克（固體/液體）
極低鈉	≤ 40毫克（固體/液體）
零/不含鈉質	≤ 5毫克（固體/液體）
低膽固醇	≤ 20毫克（固體）
	≤ 10毫克（液體）
高鈣	≥ 240毫克（固體）
	≥ 120毫克（液體）
含鈣	≥ 120毫克（固體）
	≥ 60毫克（液體）
高纖	≥ 6克（固體）
	≥ 3克（液體）
含纖維	≥ 3克（固體）
	≥ 1.5克（液體）

解讀

營養聲稱