

## 營養標示與健康宣稱

Nutrition labels and health claims

李永怡

Lee Yung-Yi

國立成功大學公共衛生研究所 碩士生

### 摘要

消費者從各種管道購買食物，可能會以過去的家庭經驗、教育、傳播媒體、廣告來瞭解食物的特性，但是站在健康的立場，營養標示和健康宣稱是最重要用來瞭解食物內含物的，營養標示可以幫助消費者選擇更健康的食物並促使企業能做出更健康的食物。

藉由提供消費者關於食物的營養與健康資訊，可以在潛移默化下達到公共衛生的目標。健康標示能提供消費者食物的營養成分和健康宣稱（該食物有何健康功效），健康宣稱也被食品業用來作為一個行銷的工具。

我們將會回顧全球關於營養標示和健康宣稱的情形，看看國際間關於營養標示和健康宣稱從過去到未來規定的情形，並且將 74 個國家的情形做一個比較，另一個要看的重點是各國推動營養標示的情形，不同處可以做為一個借鏡。

By providing information to consumers, nutrition labels and health claims on foods have the potential to contribute to the achievement of public health objectives. Labeling provides consumers with information about the nutritional properties of a food and health claims (statements connecting a food, food component or a nutrient to a state of desired health) provide information to consumers about the nutritional and health advantages of particular foods or nutrients. Health claims are also a marketing technique used by food companies. This review of the global regulatory environment around nutrition labelling and health claims aims to provide an overview of existing international, regional and national regulations and a description of past and future regulatory developments. It compiles, categorizes, and tabulates international, regional and national regulations, and compares differing regulatory systems in 74 countries and areas. It also reviews regulations on the quantitative declaration of ingredients (information which indicates to consumers the proportion of healthful and less healthful components of the food product). A secondary objective is to provide an overview of the different approaches to developing and implementing these

regulations and highlight some of the associated public health issues.

**關鍵字：**營養標示 (nutrition label)

## 壹、前言

最近WHO糧食與農業組織關於飲食、營養的報告中顯示，營養標示是一個很重要的方法來預防心血管疾病，2004年5月全球健康會議(World Health Assembly) 簽署關於飲食、運動、健康的策略中，就有宣示要提供正確、標準、容易理解的資訊給消費者，以便讓消費者能有更健康的選擇，在健康宣稱上，對於生產者聲稱食物的健康效益，最重要的是不會造成誤導消費者有錯誤的認知。

## 貳、國際間營養標示總覽

表一顯示出74個國家對於營養標示的規範情形，可以明顯看出大部分的國家是採用自願的方式，其他則是有強制規定，沒有規定的也很多，對於營養標示有規定的國家，他們的最主要目標是希望能夠提供消費者正確的資訊、協助消費者能做健康的選擇和鼓勵廠商能生產健康的食品。

74個國家的規範情形可以被分為以下四類：1. 該政府對於包裝產品有強制規定要有營養標示（共有10國） 2. 自願政策，當有營養標示後就有對於營養標示的規範（最多，共有27國） 3. 自願政策，但特定營養用途食品例外（有18國） 4. 沒有營養標示的規定（19國）。

表1：74個國家營養標示規範情形

強制規定	自願 除非已有營養標示		自願 特定營養用途食品例外		沒有規定	
阿根廷(2006/8,現屬自願) 澳大利亞(2002/10) 巴西(2001/9) 加拿大(2003/1) 以色列(1993) 馬來西亞(2003/9) 紐西蘭(2002/12) 巴拉圭(2006/8,現屬自願) 美國(1994) 烏拉圭(2006/8,現屬自願)	奧地利 比利時 汶萊 智利 丹麥 厄瓜多爾 芬蘭 法國 德國 希臘 匈牙利 印尼 義大利 日本	立陶宛 盧森堡 墨西哥 荷蘭 葡萄牙 新加坡 南非 西班牙 瑞典 瑞士 泰國 英國 越南	巴林 中國 哥斯大黎加 克羅埃西亞 共和國 印度 科威特 南韓 模里西司 摩洛哥	奈及利亞 阿曼 秘魯 菲律賓 波蘭 卡達 沙烏地阿拉伯 阿拉伯聯合大 公國 委內瑞拉	巴哈馬 孟加拉共和國 巴貝多 貝里司 百慕達 波西尼雅 波黎那 多明尼加共和國 埃及 薩爾瓦多	宏都拉司 瓜地馬拉 香港 約旦 肯雅 尼泊爾 荷蘭 巴基斯坦 土庫曼

有很多國家目前是屬於正在發展營養標示規範，如阿根廷、香港、中國，在過去的5年中澳洲、巴西、加拿大、立陶宛、馬來西亞、模里西司、墨西哥、新加坡、泰國、紐西蘭他們都有發展出新的營養標示規範，以下針對世界衛生組織不同的劃分區，做一個簡略的概述。

#### (一) 世界衛生組織非洲區 (WHO African Region)

在奈及利亞只有特定營養用途食品需要營養標示，南非則是當有營養標示後就有對於營養標示的規範；波黎那（東非一共和國）和肯亞則是處於正在設立營養標示標準情形。

#### (二) 世界衛生組織美洲區 (WHO Region of the Americas)

美國從1990年開始有營養標示和教育，到1994年強制規定包裝食品營養標示化，在這之前是採用自願政策，最近食品藥物管理局（FDA）通過要標示反式脂肪酸（trans fatty acids）的含量，2006年要執行。

加拿大是在2003年1月開始採用強制規定營養標示化，取代過去採用的自願式，為的就是要讓加拿大人可以選擇過更健康的生活，要列包含卡路里以及13種營養素。

加勒比人國家都沒有對營養標示做規範。

#### (三) 世界衛生組織東南亞區 (WHO South-East Asia Region)

印度僅有某些特定食品需營養標示；孟加拉、尼伯爾、巴基斯坦並無此規定；印尼、泰國屬於自願參與，當有營養標示後就有對於營養標示的規範。

#### (四) 世界衛生組織歐洲區 (WHO European Region)

1990年歐洲委員會歐洲經濟共同體（EEC）通過對於食物的營養標示化規範，要求會員國除了那些已有營養標示的，要有選擇性營養標示，目的是為了能促進歐盟內部市場運作能更順利，並且提供消費者健康的資訊。

整個歐洲國家，大部分是採用自願式的方式，歐洲委員會最近也在考慮是否要修改為強制性規定。

#### (五) 世界衛生組織地中海區 (WHO Eastern Mediterranean Region)

波斯灣協會（Gulf Cooperation Council）的會員國：巴林、科威特、阿曼、卡達、沙烏地阿拉伯、阿拉伯聯合大公國都遵照1995年9月的會議標準，採用自願方式，特定營養用途食品例外。

#### (六) 世界衛生組織西太平洋區 (WHO Western Pacific Region)

中國對特定食品有規定，且最近有在協商新的營養標示法規；澳洲與紐西蘭在2003年1月要開始全面強制新規定，取代過去的自願制度；菲律賓對特定食品有規定，且最近有在協商新的法規。

韓國對特定食品有規定，在2003年開始對麵包類、麵食類規定；汶萊是自願式，當有營養標示後就有對於營養標示的規範。

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g) Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
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

圖 1：美國的營養標示

Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment

## 參、國家營養標示介紹

### 一、台灣—以漸進式推展營養標示制度

以台灣目前的規定，消費者可以從營養標示裡看到熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉這五種基本營養素的含量；如果各家廠商宣稱自己是高鈣、高鐵、富含維生素 C 或者添加維生素 A 等食品，也必須把宣稱的營養素含量標示出來。

台灣營養標示的實行進度為：

1. 乳品及飲料兩類加工食品自民國九十二年應標示營養成分及含量。
2. 包裝食用油脂及包裝冰品兩類加工食品自民國九十三年起應標示營養成分及含量。
3. 包裝烘焙及穀類兩類加工食品自民國九十四年起應標示營養成分及含量。烘焙食品包括：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。穀類食品包括：米、米粉、麵粉、麵條、速食麵、通心粉、冬粉、板條、河粉等供人食用者。
4. 食用罐頭及糖果兩類加工食品自民國九十五年應標示營養成分及含量。
5. 2004 年 7 月 1 日開始，衛生署也進一步與統一、全家、萊爾富、OK、及福客多五大便利商店業者合作，在便當、涼麵、三明治、飯糰等熟食食品標示「份量標示」，同時必須標出各種食品的每日建議攝取量，例如五穀根莖類三到六碗、奶類一到二杯、水果兩個、蔬菜三碟、油脂二到三湯匙、大豆魚肉四份等，方便消費者對照所購買的產品佔每日攝取量的比例，以提醒民眾均衡飲食。

台灣現行的營養標示有五種格式，主要差別在標示的基準值不同，大致上可分成三大類：

1. 以 100 公克（或 100 毫升）做標示基準，市面上大部份飲品都採用這一種。
2. 以「每一份量」做為標示基準，多用在洋芋片、大包裝裡面還有數個小包裝的餅乾這一類食品。
3. 除了標示熱量及各種營養素的含量之外，在後面併列出這些含量佔「每人每日建議攝取量」的百分比。

「每人每日建議攝取量」是以一天 2000 卡為基準來計算，這樣的熱量之下，建議一個人每天攝取蛋白質 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 公克等，適用於輕度活動量的成年男性，例如長時間坐辦公室的上班族。如果是一般成年上班族女性，一天建議攝取熱量是 1600~1800 卡，相對地，各種營養素的建議攝取量會少一點。

台灣的營養標示共有 5 種，以下列舉 2 種：



圖 2：台灣的營養標示  
<http://www.commonhealth.com.tw/content/053/053092.asp>

表 2：台灣的營養標示

營養標示		營養標示	
每一份量	公克(或毫升)	每一份量	公克(或毫升)
本包裝含	份	本包裝含	份
	每份	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	熱量	大卡 %
蛋白質	公克	蛋白質	公克 %
脂肪	公克	脂肪	公克 %
碳水化合物	公克	碳水化合物	公克 %
鈉	毫克	鈉	毫克 %
宣稱之營養成分含量		宣稱之營養成分含量	
其他營養成分含量		其他營養成分含量	

台灣還有健康食品標誌，「健康食品管理法」自八十八年一月通過後，對消費者提供了保障：健康食品必須經過衛生機關審查合格，發給許可證才能上市。所以今後凡是在產品標示或廣告上宣稱「提供特殊營養素或具有特定之保健功效」的食品，事前都必須向衛生機關提出科學證據，證明產品確實含有特殊營養素或保健功效，由衛生機關或委託機構做審查，通過審查，並且發給許可證的產品才能販賣，現階段衛生署初步認定之保健功效有下列七項，調節免疫機能、調節血脂、調整腸胃功能、改善骨質疏鬆、牙齒保健、調節血糖、護肝功能，抗疲勞、延緩衰老，需要注意的是，一般通過認證的健康食品並不得有治療疾病的宣稱。



圖：台灣的健康食品標示  
<http://lis.ly.gov.tw/lghtm1/lawstat/html/0255600.htm>

## 二、新加坡—自願方案鼓勵企業加入

新加坡是從1998年開始推動新營養標示規定，比較特別的是，只要願意加入，食品的營養內容分析是由政府支出，不需企業負擔，而且他們另外還有健康標示，企業可以以此來行銷（如國內的健康食品標示），用此鼓勵企業加入並且製造健康的飲食；一旦企業願意加入有了營養標示後，他們的食品就會受到營養資訊委員會（nutrition information panel）的監督。

新加坡對於營養標示的規定是至少要列出八大營養素：熱量、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、膽固醇、碳水化合物、纖維素、鈉，並且要標示出每一份量的內容，幫助消費者計算每100g或100ml有多少含量。直到2003年12月，已有1071家企業加入，並且受到營養資訊委員會監督，60%的企業有健康標示（至2004年2月），新加坡能推動成功，靠的是他們的自願政策、地方需求和法規的改革。

表 3：新加坡的營養標示

NUTRITION INFORMATION		
Servings per package :4		
Serving size :250mL (1 glass)		
Per serving /per 100mL		
	Per serving	Per 100mL
Energy	163 kcal (680 kJ)	65 kcal (272 kJ)
Protein	7.8 g	3.1 g
Total fat	9.5 g	3.8 g
- Saturated fat	6.0 g	2.4 g
Cholesterol	35 mg	14 mg
Carbohydrate	11.5 g	4.6 g
Dietary fibre	0 g	0 g
Sodium	100 mg	40 mg

馬來西亞是從1985年開始推動營養標示，營養標示的範圍規定很廣，從嬰兒食品、到孩童加工食物等都有，結果是造成有好幾種營養標示產生，有些廠商避重就輕的不談食物內不好的營養素，營養標示常有錯誤，標示營養素的種類從幾個到15個都有，有些是100g或100ml的算一份、有些是每日攝取量算一份，標示內容十分混亂，甚至有些廠商假宣稱食物內沒有含的營養素。

因此馬來西亞的衛生署在2000年有以下新的規定：要列4個基本營養素：熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪（幾乎每個種類食物都要列，乳製品、果汁、麵包、沙拉醬等都要標示）

軟性飲料和甜點糕餅要列每公克的食物糖含量、單元不飽和、多元不飽和、飽和、反式脂肪酸是必列營養素

膽固醇、纖維素是自願標示項目、維他命、礦物質在超過5%時也是自願標示項目

馬來西亞政府規定到了2003年9月所有企業需全面完成，為了幫助企業能全面完成，政府有特別針對小型和中型企業開研討會來討論如何完成，並且還教育消費者如何讀營養標式，來增加民眾對於營養標籤的認識與關注，因此當地企業也不再視此為負擔，反而是一個食品行銷的工具。

### 三、巴西—以營養標示做為反肥胖的策略

2001年巴西政府宣示要對抗年年嚴重的肥胖情形（全巴西有40%的人過重，一年多花掉他們R\$1500 million），因此他們在2001年3月實施包裝飲料、食物的營養標示，因為巴西政府相信營養標示能幫助消費者健康的選擇食物（美國、WHO的研究皆顯示營養標示對肥胖情形的改善有效）。

巴西政府尚未對營養標示立法前，營養標示是自願的，但廠商都沒有標示不好的營養素（如脂肪），迫使政府強制規定營養標示的內容。

十種營養素被規定：熱量、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、膽固醇、碳水化合物、纖維素、鈉、鐵和鈣，每種營養素被要求標示都有背後的學理原因，因為熱量、蛋白質、碳水化合物是人類的基本營養素所以要標示，而總脂肪、飽和脂肪、膽固醇，根據研究若吃多了會造成心臟病危險性，鈣可以預防骨質疏鬆，鈉吃多了會造成冠狀動脈心臟病，鐵可以有效預防貧血因此規定了

此10種營養素。

巴西政府是第一個把營養標示加入營養適當攝取量（nutritionally adequate）的概念，在營養標示旁加上每日均衡攝取量，以提醒民眾適當攝取的份量。

巴西政府在2003年12月與商界達成共識，在營養標示中還要加入過渡脂肪酸（trans fatty acids），並且將每日建議攝取熱量從每日2500大卡向下修正為2000大卡。

表 4：巴西的營養標示圖（2006 年也將會用在阿根廷、巴拉圭、烏拉圭）

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	...kcal =...kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	(Não declarar)
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	
"Não contém quantidade significativa de .....(valor energético e ou nome dos nutrientes)" (Esta frase pode ser empregada quando se utiliza a declaração nutricional simplificada)		

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal, ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maior ou menor dependendo de suas necessidades energéticas.

#### 四、香港—正計畫實行

香港計畫分兩階段實施包裝食品營養標示制度，到2010年，所有預先包裝食品必須標明十大營養含量。

現在香港市面上銷售的食物種類達2萬2千多種，食物生產商和代理商為了符合食品標示制度的要求，必須進行詳盡的營養化驗和包裝改換，因此負擔加重。估計有些銷售額和利潤偏低的小產品將因此停止輸入香港，最高減幅將達5%至10%，即約1000至2000種食品。

香港計畫實施的食品標示制度第一階段從明年開始，規定所有的食品標示必須標明6項內容，包括熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪等含量，同時標明相關的營養素含量。

而到2010年食品標示制度全面實施後，除獲豁免產品外，將強制規定所有預先包裝食物都須附有10項營養標示，包括熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪、鈉、膽固醇、糖、膳食纖維和鈣的含量。

#### 肆、國際間健康宣稱介紹

各國對於健康宣稱的規範都不盡相同，但 74 個國家中大部分國家（35 個）並沒有針對健康宣稱有所規範，30 個國家則是不允許在健康宣稱中提到疾病、療效等，少部分的國家（7 個）則是允許提到降低某疾病的風險，對特定的食品有特定的健康宣稱架構可以用（3 個），而 23 個國家則是允許有營養功效與其他功效宣稱的。

表5：74個國家健康宣稱規範情形

有關疾病的健康宣稱是特別不允許的規定		特定疾病風險下降的宣稱是允許的	營養功效或其他功效宣稱是允許的		特定產品的健康宣稱有特定的架構	沒有對健康宣稱有規定	
澳大利亞 奧地利 比利時 汶萊 哥斯大黎加 丹麥 厄瓜多爾 芬蘭 法國 德國 希臘 宏都拉司 以色列	立陶宛 盧森堡 馬來西亞 摩洛哥 荷蘭 紐西蘭 奈及利亞 葡萄牙 南韓 新加坡 西班牙 瑞士 泰國 英國 越南 義大利 日本	巴西 加拿大 中國 印尼 瑞典 菲律賓 美國	巴西 加拿大 中國 比利時 丹麥 芬蘭 法國 德國 希臘 印度 義大利 日本	荷蘭 馬來西亞 波蘭 南韓 新加坡 西班牙 瑞典 泰國 英國 越南 美國	日本 荷蘭 瑞典	巴哈馬 孟加拉共和國 阿根廷 巴林 巴貝多 貝里司 百慕達 波黎那 多明尼加 共和國 克羅埃西亞共和國 埃及 薩爾瓦多 瓜地馬拉 卡達 沙烏地阿拉伯 秘魯	南非 阿拉伯聯合大公國 土庫曼 委內瑞拉 烏拉圭 香港 匈牙利 約旦 肯亞 科威特 模里西斯 墨西哥 尼泊爾 荷蘭 巴拉圭 阿曼 巴基斯坦

## 伍、結語

回顧各國的健康標示及健康宣稱是爲了比較、瞭解各國實行的方式，健康標示的目的就是爲了要讓消費者能有正確的資訊來幫助他們做健康的選擇，但同時，如果健康標示的形式規範不是以消費者容易接受的方式呈現，也可能會造成了混淆，因此規範的準則應是讓消費者能容易瞭解複雜的營養成分爲主，才能間接達到公共衛生的目的。

## 參考文獻

1. Dr Corinna Hawkes (2004) Nutrition labels and health claims:the global regulatory environment
2. <http://label.nutrition.org.tw/>
3. <http://food.doh.gov.tw/chinese/ruler/ruler.asp>
4. 食品衛生管理法參考網站：<http://food.doh.gov.tw/law/lawshow1.asp?law=1>
5. <http://enews.ccu.edu.tw/modules/news/article.php?storyid=1574>
5. [www.taiwandaily.com.tw/index03.php?news\\_id=23251&datechange=2004-07-01&news\\_top=c7](http://www.taiwandaily.com.tw/index03.php?news_id=23251&datechange=2004-07-01&news_top=c7)