



FDA 的食品標示法

發展背景

在 1960 年中期 FDA 建立了“包裝真實性”的條款，包括處理食品的標準。漸漸地也加入更多的營養資訊，但事實上食品的標示應包括可能引起輿論的部份。以下這兩種資訊對消費者而言皆很重要：

一、**食品的標準**：基本的認定標準需要標示出食品中所有成份，而無需再建立相關參考資料的標準，另外食品標準資訊也可將相關於食品的品質，填充的物質和強化的營養素皆可標示出來。

二、**營養的資訊**：在 1973 年增訂的條款，FDA 開始發展一套標示系統以描述食品的主要營養素食量，以符合消費者對營養的興趣與關心的提昇。有些製造廠商自己加添有限的營養知識以符合市場的需求。很多人仍然表示出他們感到營養標示有些不足，但這真正的問題是有那些營養素、有多少和什麼型態等問題。消費團體想要列於標示上的是營養素食品的內容物，包括大分子的營養素如蛋白質、脂肪和醣類及其總熱量的值，重要的微量營養素（如維生素和礦物質）和一些可能與健康有關的因子（如鈉、膽固醇和飽和脂肪酸）。

最近 FDA 法規的發展程序

最近 FDA 對於標示法規的重要發展有以下四步驟

一、在 1990 年簽定並制定法規以執行的 1990 營養標示和教育行動（NLEA，Nutrition Labeling and Education Act）。目前比營養標示和教育行動食品加工所需的標示委任給 FDA 管轄，FDA 食品標示的核心工作是進行改革，也包括了新鮮水果、蔬菜和生的魚蝦海產類的自願標示。

二、在 1991 年，FDA 發表有關食品的法規提議和指導大綱，可供對於新鮮水果、蔬菜和生的魚蝦海產類的自願標示。

三、在 1992 年，基於一年來引進了許多專業和消費者團體和延伸擴充的調查與研究，FDA 發表了最後的標示法規。

四、於 1993 年食品工廠開始利用這項新的法規。

對於修訂標示法規的基本特色，目前包括了以下項目的指導大綱和定義：熱量和營養素、專門用語的描述、供應份量及每一包裝所含供應份量、健康宣告和標準化的標示形式，目前相近的週邊審查小組稱為「營養事件」，乃是基於

消費者調查的結果。

未來的指針

FDA 的營養標示法規及指導大綱：

1990 年完成的營養標示和教育行動（NLEA）已改變得使消費者注視食品的標示。這法規（NLEA）的發展是透過 FDA 整合了消費者、食品工廠、健康專家們眾人費心的過程。

目前授權給 FDA 對食品工廠實行法規要求，進而幫助消費大眾對食品做明智的抉擇。這標示法規的指導大綱包括了 5 項主要領域即營養素和熱量、專有名詞的定義、供應的分量、標示的格式和健康的宣告等。

營養素和熱量

NLEA 要求食品製造者提供營養素和熱量的資訊如下：

- 蛋白質（以胺基酸的品質角度來看）。

- 熱量（相當於卡路里數）。

- 脂溶性維生素 ADE 和 K。

- 水溶性維生素 C、B1、B2、B6、B14、菸鹼酸和葉酸。

- 鈣、磷、鎂、鐵、鋅、碘和硒。

在修訂標示方面，目前參考營養價值已取代過去易於混淆的名詞，如美國的每日營養需求允許量「U.S. RDA」，取而代之的是RDI（每日攝取參考量）和DRV（每日參考值）。RDIs（Reference Daily Intake）是衍生於近來RDAs皆以所有年齡的族群不管性別的平均值（排除懷孕、哺乳婦的標準使用的RDA值），而RDV則表示在加工食品所給予的每種營養素在RDI所佔的百分比。

供應量

在修訂的標示法中，一項標準參考使用量是設定在一般常用的食用量其所含的食品熱量值，這是一般在家庭中所供應的量，USDA也有制定對肉品和禽畜肉製品的標準使用量。

描述用語

為了促進消費者與生產者之間的溝通，每一個人都需要使用FDA所提供的相同的字典。在這字典中定義了9個名詞：不含（free）、低量（low）、輕微或微量（light or lite）、少量（less）、高量（high）、富含（source of）、多量（more）、新鮮（fresh）、和減量（reduced）。舉例如下：

- 不含脂肪（fat free）：即每個供應量的脂肪少於0.5公克。

- 低膽固醇（low cholesterol）：每個供應量或每100公克量的膽固醇含量少於20

毫克以下，飽和脂肪酸為2公克以下。任何一個有關膽固醇標示，在所有食品中禁止有膽固醇的，在每個供應量下，則其飽和脂肪酸也不得超過2公克。

- 輕微或微量（light or lite）：至少在熱量上減少1/3量（如減少40卡路里，至少減少3公克油脂，如脂肪佔了50%以上的卡路里，則在相對參考食品中至少減少50%的量。

- 少量鈉（less sodium）是每一供應量至少減少25%以上，即140毫克的鈉。

- 高量（high）是每一個供應量佔20%以上的RDI或RDV值。

- 減量飽和脂肪酸（Reduced saturated fat）是每個供應量中飽和脂肪酸含量減50%以上，即至少減量1公克以上。

營養標示格式

FDA對於所有食品製造者和市場代理商所委任目前已提供了標準營養標示格式。此格式是經消費者研究調查所發展的健全營養資訊，消費者能讀得懂的，並持續扮演著營養教育重要的媒介，就如NLEA的法令要求般。

FDA的指導大綱中指示任何標示健康的宣告必須經由科學充分証明的支持，目前僅有4個提出符合這種試驗，包括：（1）鈉和高血壓；（2）鈣和骨質疏鬆症；（3）脂肪和癌症和（4）脂肪和心血管疾病。

政府的管理部門

許多政府管理部門包括：對我們所供應的食品品質與安全進行管理，有關的部門有在FDA的美國人民健康服務部（US Department of Health and Human Service）USDA則管理農場的殺蟲劑和農業研究服務所指定的相關工作，以及消費者市場服務。聯邦貿易委員會和國家標準局也有保護消費者的服務，這些不同的部門，不管如何，FDA對食品安全具有專一性的管理。

食品藥物管理部

FDA是具有執行法律，管理並經研討會確保我們所有供應食品的安全、純淨和整體事務的部門，在美國這部門實行聯邦的食品安全法規管理是經由：

- (1) 食品衛生和品質管制
- (2) 化學污染和殺蟲劑的管制
- (3) 食品添加物之管制
- (4) 食品的營養和營養標示
- (5) 公眾食品服務的安全
- (6) 肉品和乳品的安全，最常使用的方法是撤銷污染的食品，其次是扣押污染的食品。

FDA的消費者教育部門是執行保護消費者的行動計畫，經由消費者教育和一般大眾的資訊。對於錯誤的營養資訊特別注意。準備一些教材分送給個別的消費者或學生以及社團和工作於FDA的地方辦公室裏的消費者專家。 翹