

食品標示之教育功能

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局

當今社會人口年齡日趨老化，慢性病、文明病、減肥者漸多，需要利用營養標示來幫助控制其飲食。加上外食者多於在家用膳者。因此，食品有了營養的標示，就能給消費者有更多的選擇與青睞。

當明智的消費者在決定購買食品時，都會注意標示的製造廠商是否信譽良好？保存期限有多久，是否還新鮮？貯存條件為何？可置於室溫保存嗎？是否需要冷藏或冷凍？內容物、大小、規格、含量、品級為何？其他營養素又為何？等等…這些標示攸關著該食品之品質、衛生與安全，甚至是營養的價值。

早在1960年中期，美國FDA建立了「包裝真實性」的條款，包括處理食品的標準，也加入更多的營養資訊，標示出食品中所有成分，另相關於食品的品質，添加的物質和強化的營養素皆可標示出來。在1973年增訂的條款增加標示食品的營養素量，以符合並提昇消費者對營養的興趣與關心。消費團體期望標示於食品的營養素，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）及其他保健營養素的量（如黃豆蛋白、魚油、卵磷脂、甲殼素、異黃酮）。

在1991年，美國FDA發表有關食品的法規提議和指導大綱，管轄營養標示和教育行動中要求食品加工的標示，並包括了新鮮水果、蔬菜和生的魚蝦海產類的自願標示。接著在1992年，基於1年來許多



專業和消費者團體和延伸擴充的調查與研究，經整合發表了最後的標示法規。

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，包括了指導大綱和定義：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。這法規（NLEA）的發展是透過美國FDA整合了消費者、食品工廠、健康專家們眾人費心的過程，已改變得使消費者注視食品的標示，目前授權給美國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、供應的份量、標示的格式和健康的宣告等。

食品加工製造業者提供營養素和熱量的資訊

如下：蛋白質（胺基酸的品質）、熱量（卡路里數）、脂溶性維生素A、D、E和K，水溶性維生素C、B1、B2、B6、B12、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，取而代之的是RDI（每日攝取參考量）和DRV（每日參考值）。每種營養素在RDI所佔的百分比。在供應量是一項標準參考使用量，設定在一般常用的食用量其所含的食品熱量值，即一般在家庭中所供應的量。

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美國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。

目前美國FDA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，能便於消費者能讀得懂的，並持續扮演著營養教育重要的媒介。而且其中任何標示健康的宣告必須經由科學充分証明的支持。

我國衛生署目前食品標示的管理，在營養標示方面採取廠商自願性的標示為主。事實上，食品加工製造廠商與業者如能自願性增加營養的標示，使商品更能被接受，尤其社會人口年齡日趨於老化，慢性病、文明病、減肥者漸多，其他年輕的減肥族群也需要利用營養標示來幫助控制其飲食。加上外食者多於在家用膳者。因此，食品有了營養的標示，就能給消費者有更多的選擇與青睞。消費者如能善用這些標示，為個人的食品衛生安全把關外，亦能藉由讀懂食品標示自我教育增進營養知識，廣泛的攝取安全衛生又健康的食品，以促進身體健康。

■

動手
做米食

米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30