



# 一次看懂食品包裝標示

口述／資料提供：臺大醫學院毒理學研究所副教授暨腎臟科主治醫師 姜至剛

採訪／撰稿：公共事務室中級管理師 劉宣昕

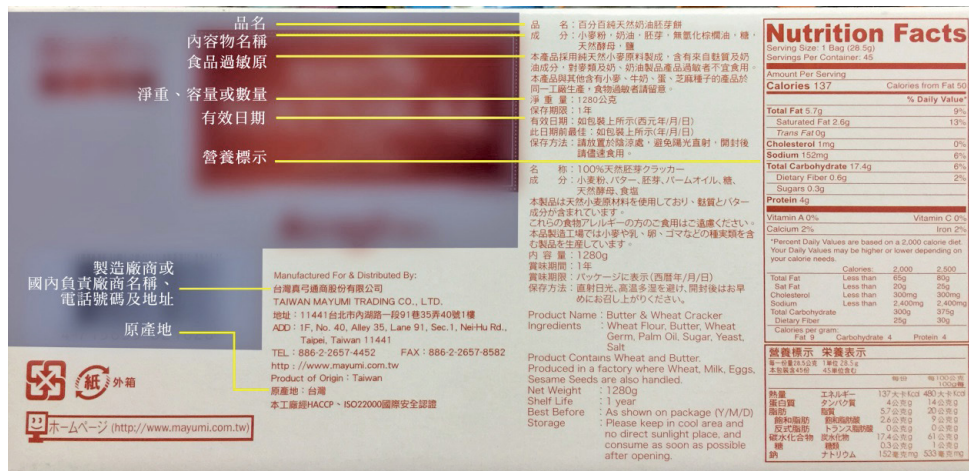
根據 2015 年衛福部公布之國民營養健康狀況變遷調查顯示：以 BMI 值大於 24(大於 24 為過重，大於 27 為肥胖) 有肥胖風險來看，肥胖率有其城鄉差距，超過該值的比例以偏遠人口居多；熱量攝取過多、運動量少的生活型態，易造成肥胖；因此不同的消費型態、有無運動習慣、獲得食物的便利性、是否瞭解或懇切的知道吃進去的食物的營養成分、熱量等，都是影響身體健康的可能因素。不論城鄉，民眾對於飲食都應該要建立正確概念。此次，帶大家一同認識食品包裝標示，看懂這些可以讓我們知道吃下多少熱量、營養成分各占多少，讓我們更容易進行自我健康管理。

### 管理食品標示之「食品安全衛生管理法」

現行食品安全衛生管理法第 22 條規定，食品及食品原料之容器或外包裝，

應以中文及通用符號，明顯標示下列事項（如圖一）：

1. 品名。
2. 內容物名稱。
3. 淨重、容量或數量。
4. 食品添加物名稱。
5. 製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
6. 原產地（國）。
7. 有效日期（延伸閱讀：詳第 140 期，乳瑪琳～啊！過期再製？）。
8. 營養標示。
9. 含基因改造食品原料。
10. 其他經中央主管機關公告之事項。（如：阿斯巴甜使用注意事項、蒟蒻成分應加標警語、咖啡因含量、素食、減鈉、食品過敏原、食用鹽中氟及碘等之標示）。



圖一 食品包裝依現行食品安全衛生管理法第 22 條規定標示

## 針對「營養標示」規定之必要項目及標示方式

其中針對上述第 8 項「營養標示」規定，包裝食品營養標示方式，須於包裝容器外表之明顯處依格式提供下列標示之內容：

1. 「營養標示」之標題。
2. 熱量。
3. 蛋白質含量。
4. 脂肪、飽和脂肪、反式脂肪含量（指食品中非共軛反式脂肪（酸）之總和）。
5. 碳水化合物（即醣類，指總碳水化合物）、糖含量（指單醣與雙醣之總和）（延伸閱讀：詳第 121 期，減糖大作戰）。
6. 鈉含量。
7. 出現於營養宣稱中之其他營養素含量。
8. 廠商自願標示之其他營養素含量。

自願標示項目如為膳食纖維，得列於碳水化合物項下縮一排，於糖之後標示；膽固醇得列於脂肪項下縮一排，於反式脂肪之後標示。

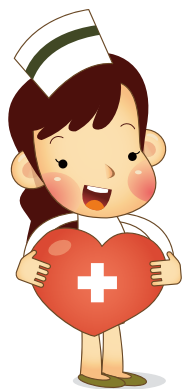
且包裝食品之熱量及營養素含量標示，應依下列規定擇一辦理：

營養標示		
每一份量 24.0公克		
本包裝含 3份		
	每份	每100公克
熱量	124 大卡	518 大卡
蛋白質	2.6 公克	11.0 公克
脂肪	6.6 公克	27.5 公克
飽和脂肪	3.0 公克	12.7 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	13.6 公克	56.7 公克
糖	0.2 公克	1.0 公克
鈉	167 毫克	695 毫克

圖二 營養標示範例

(一) 以「每一份量（或每份）」及每 100 公克（或毫升）」標示，並加註該產品每包裝所含之份數。

(二) 以「每一份量（或每份）」及其所提供「每日參考值百分比」標示，並加註該產品每包裝所含之份數。對訂定每日營養素攝取參考值之營養素，應另註明所標示各項營養素之每日參考值；對未訂定每日營養素攝取參考值之營養素，應於每日參考值百分比處加註「\*」符號，並註明「\*參考值未訂定」字樣。



營養標示		
每一份量 400 毫升		
本包裝含 1 份		
每份 每100毫升		
熱量	146.4大卡	36.6大卡
蛋白質	2.0公克	0.5公克
脂肪	2.4公克	0.6公克
飽和脂肪	1.6公克	0.4公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	29.2公克	7.3公克
糖	28.4公克	7.1公克
鈉	92毫克	23毫克

咖啡因含量20mg/100mL以下

(a)

營養標示		
每一份量22公克		
本包裝含1份		
		每日參考值 百分比
每份		
熱量	90 大卡	4%
蛋白質	3.3 公克	6%
脂肪	1.3 公克	2%
飽和脂肪	0.9 公克	5%
反式脂肪	0 公克	*
碳水化合物	16.3 公克	5%
糖	14.3 公克	*
鈉	39 毫克	2%

每份咖啡因含量79毫克  
\*參考值未訂定  
每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克  
有效日期：西元 年/月/日  
20181006

(b)

圖三 (a) 包裝食品之熱量及營養素含量標示標示方式一  
(b) 包裝食品之熱量及營養素含量標示標示方式二

### 哪些食品需要進行營養標示

目前，散裝食品並未強制規範要有營養標示，包裝食品才須進行營養標示。市售完整包裝的食品皆必須有營養標示，除非是符合免除提供營養標示規定之包裝食品，像飲用水、生鮮蔬果、蛋品、水產品、沖泡且未含其他原料或添加物之茶葉或咖啡、非直接食用之調味香辛料或滷包、非直接售給消費者之食品原料等；以上可自願標示。另外包裝維生素礦物質類之膠囊狀食品，因產品特性另有規定之營養標示格式；食品添加物、基因改造食品也另有規定標示應遵行事項。

### 食品廠商之努力

因民眾對於食的安全越來越重視，食品廠商也開始不遺餘力在生產端、製造端、產出端著力於各種標示。比如買蔬菜，可以透過二維條碼看到該蔬菜之生產履歷；買零食，可以透過二維條碼看到零食製作過程的原料產地、送檢資訊等；這些種種作為也可以讓消費者在購買時更加安心。



圖四 農產品二維條碼認證追溯生產履歷



圖五 透過網路可查到該產品生產履歷及送檢資訊

## 身為民眾的我們該如何更進一步自我管理

有政府、食品廠商的努力後，我們也學會了看懂上述的食品標示，接下來還有什麼能做的呢？

我們可以視情況多選擇低糖、低鈉、低油的產品。世界衛生組織於 2015 年 3 月 4 日發布「Guideline: Sugars intake for adults and children」，建議游離糖（free sugar，也就是「營養標示」中的「糖」）攝取量應低於攝取總熱量的 10%；並建議各國在經過社會各界討論有共識下，將游離糖攝取量降低至攝取總熱量的 5%。以成人每日攝取熱量 2,000 大卡計算，經由糖所攝取之熱量若低於 10%，應低於 200 大卡，換算成一天糖攝取量應少於 50 公克；若控制在

總熱量的 5%，則應少於 20 ~ 25 公克。根據國健署調查，「全糖」珍珠奶茶若一杯 700 毫升，含糖量近 62 公克，幾乎一天一杯就糖量爆表，如果要進行自我健康管理，對每天或偶爾要來杯飲料以提振精神的許多學生、上班族，應該會需適應一段時間。

活動活動活著就要動，每個人每天都在動、都應該要動，才能消耗熱量，熱量的消耗包括基礎代謝率及活動量造成的消耗。當出現肥胖狀況時，往前回推絕不是吸空氣、喝水就會胖，而是飲食量太多或運動量不足，故需適當的熱量消耗及飲食控管，才可降低肥胖，也才能降低肥胖可能帶來的疾病問題；健康是一輩子的課題，為了您好、為了家人好，現在開始不晚！