

# 認識食品及營養標示

為什麼要認識食品及營養標示？因這些「標示」可以提供商品的重要訊息，作為選購時的參考。購買前一定要詳加閱讀，並選擇有完整標示的食品，才能吃得健康又安心。

首先，認識食品及營養標示有以下這些好處：

1. 同樣是 240 毫升的飲料，哪種所含的熱量較高？
2. 哪種飲料的營養標示，有清楚標示內容物的營養成分？
3. 哪種飲料添加了人工香料及食用色素，多吃對身體無益？

平時要多留意常買的包裝食品，選擇營養價值較高的食物，少吃高熱量、低營養的零食呵！

什麼是食品標示？什麼是營養標示？

食品標示須包含下列事項：

- 一、品名。
- 二、材質名稱及耐熱溫度；其為二種以上材質組成者，應分別標明。
- 三、淨重、容量或數量。
- 四、國內負責廠商之名稱、電話號碼及地址。
- 五、原產地（國）。
- 六、製造日期；其有時效性者，並應加註有效日期或有效期間。
- 七、使用注意事項或微波等其他警語。
- 八、其他經中央主管機關公告之事項。

營養標示須包含下列事項：

- 一、「營養標示」之標題。
- 二、熱量。
- 三、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉之含量。（註：此碳水化合物包括膳食纖維）
- 四、其它出現於營養宣稱中之營養素含量。  
廠商自願標示之其他營養素含量。

104 年 7 月 1 日增修訂重點包括：

1. 將糖含量增列為強制標示項目
2. 營養標示之格式由 5 種縮成以下 2 種計量方式，且均須以「每份」之熱量及營養素含量標示，讓消費者更清楚每一次之食入量：  
\*每份及每 100 公克/毫升；\*每份及每日參考值百分比(%)。
3. 配合最新的國民營養調查結果，增修訂熱量及各項營養素之每日參考值，並增訂 1-3 歲及孕乳婦兩個族群之每日參考值，讓消費者可以從每日參考值百分比的資訊，快速知道自己所攝取的食物，其熱量及各項營養素含量，已達每日所需的熱量及營養素含量的百分比。