

萬芳醫院徐沛甄營養師帶您「認識食品營養標示」

走在街上隨處可見的便利商店及城市中林立的購物商場中，供應著一般外食族的微波食物、麵包、飲料、餅乾，甚至大賣場的各類包裝食物、冷凍食物或食材雜糧及營養補充品等，雖然包裝上都標示著食材成分及營養標示，但代表什麼意思？目前又有哪幾類標示？

近年來政府推動食安相關政策及修訂相關法規，自 2015 年 7 月 1 日起陸續實施新制包裝食品營養標示，至今年已全數實施下列 8 項標示內容，民眾可透過這些標示檢視相關成分，為自己的食品安全把關。

- 1.基因改造食品標示：含基因改造食品原料的食品或添加物，應標示「基因改造」。
 - 2.包裝食品過敏原標示：蝦、蟹、芒果、花生、牛奶與蛋等容易引發過敏的相關食品，應標示出「本產品含有○○，不適合其過敏體質者食用」。
 - 3.包裝食品營養標示：標示簡化為兩種格式，並強制標示含糖量，其標示的「糖」包含「單糖與雙糖之總量」。
 - 4.真菌類食品標示原則：市面上常見靈芝、樟芝等真菌類食品，需標示清楚原料、使用部位與培養方式。
 - 5.連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業的現場調製飲料標示：現做飲料的業者應標示出糖的用量、茶與咖啡原料來源，及咖啡因含量。
 - 6.直接供應飲食場所火鍋類湯底標示：湯底的主要食材及調味料應標示明確。
 - 7.國內通過農產品生產驗證之散裝食品標示：通過驗證農產品可追溯來源。
 - 8.重組肉食品標示：重組肉食品應明顯標示「重組」、「組合」，並加註「僅供熟食」。
- 【圖：食品包裝上的各類標示，協助民眾把關食品安全】



（文/徐沛甄，萬芳醫院營養師）