

解讀標籤知牛奶營養含量

奶類及奶類飲品是重要的營養來源，適當的營養標籤，有助消費者瞭解及比較產品營養成分，作出明智選擇。消費者委員會就此比較了市面上的奶類飲品標籤資料。

參考分量不統一難以比較

在檢驗樣本標籤，發現參考分量 (serving size) 並不統一，有採用100、200或250毫升，致令消費者不容易直接比較營養成分。所以我們先把各樣本的數據轉換為每杯(240毫升)的含量才作比較。

「全脂」樣本

4個樣本(#12、#13、#14、#15)沒標籤脂肪、熱量和鈣含量。根據貼有營養標籤的樣本，每杯脂肪含量由8克至10.3克，鈣由264毫克至295毫克，而熱量則由149卡路里至168卡路里。

「低脂」樣本

除#21沒有標籤熱量外，其餘9個樣本均有列出脂肪、熱量和鈣含量。脂肪含量平均為每杯3.8克，由最低2.4克至最高5.0克，差異頗大。熱量由115至158卡路里，其中最高的樣本，比全脂其中7個樣本的熱量為高。鈣含量則由319毫克至480毫克。

「脫脂」樣本

全部5個樣本均列出脂肪、熱量和鈣含量。既然聲稱脫脂奶，脂肪含量比其他兩組產品明顯低，熱量也隨之較低。鈣

含量由295毫克至413毫克。

聲稱「高鈣」一定含較高鈣？

所有低脂奶及部分脫脂奶樣本在名稱或標籤上均有「高鈣」或「含豐富鈣質」之類的聲稱。然而，沒有高鈣聲稱的樣本，不一定鈣含量不高，例如樣本#26的鈣含量(413毫克)就比不少有高鈣聲稱的樣本高。

結論

在標籤方面，食環署已成立專責小組，研究實施營養標籤制度的可行性。這項研究包括參考其他國家的相關法例或指引，以及在本港進行一項營養標籤的市場調查。整個研究預計會在2002年完成。

本會建議當局推行強制性營養標籤制度，並且統一營養標籤格式和營養成分的參考分量。亦須為「高鈣」、「低脂」和「低鈉」等食品常用營養含量聲稱，作出明確定義，讓消費者更易比較到不同牌子產品的營養分量。

據食環署，上述聲稱屬於「營養含量水平聲明」(Nutrient Content Claims)。本會建議當局參考美國的做法，規定廠商對產品作出「高鈣」、「低脂」等聲稱前，須經適當及準確的分析驗證，才能放在包裝上，確保營養含量與聲稱相符。

表三：奶類產品標籤營養成分比較

樣本編號	產品名稱
全脂	
1	保利牛奶 Pauls Milk
2	雀巢牛奶公司100%純牛奶 Nestlé Dairy Farm 100%
3	First Choice 純牛奶 First Choice Whole Milk Full
4	特惠牌純牛奶 No Frills UHT Processed Whole Milk
5	麥士得寶萊鮮奶 Masters Pura Fresh Milk
6	北海道特選3.6牛乳 Hokkaido Specially Select 3.6%
7	子母100%純牛奶 Dutch Lady 100% Pure Milk
8	維他純鮮牛奶 Vita Fresh Milk
9	維他家庭奶牛奶飲品 Vita Family Milk Milk Beverage
10	Devondale Pure Full Cream Milk
11	百佳純鮮牛奶 ParknShop Pure Fresh Milk
12	香滿樓高級鮮奶 Flower Fresh Brand Premium Grade
13	維記鮮奶 Kowloon Dairy Fresh Milk
14	雀巢牛奶公司鮮牛奶 Nestlé Dairy Farm Fresh Milk
15	十字牌純鮮奶 Trappist Dairy Fresh Milk
低脂	
16	安怡高鈣低脂牛奶飲品 Anlene Hi-Calcium Low Fat
17	雀巢牛奶公司鈣 ⁺⁺ 低脂高鈣牛奶飲品 Nestlé Dairy Farm Calcium ⁺⁺
18	雀巢牛奶公司低脂高鈣牛奶飲品 Nestlé Dairy Farm Low Fat
19	保利高鈣低脂牛奶1.4%脂肪飲品 Pauls Physical
20	First Choice 低脂高鈣牛奶飲品 First Choice High Calcium
21	十字牌高鈣低脂牛奶飲品 Trappist Hi-Calcium Low Fat
22	維他高鈣低脂牛奶飲品 Vita Hi-Calcium Low Fat
23	維記高鈣低脂牛奶飲品 Kowloon Dairy Hi-Calcium Low Fat
24	子母高鈣牛奶飲品 Dutch Lady Hi-Calcium Milk Drink
25	麥士得寶萊高鈣低脂牛奶飲品 Masters Pura Hi-Calcium
脫脂	
26	雀巢牛奶公司脫脂牛奶飲品 Nestlé Dairy Farm Skimmed
27	麥士得寶萊脫脂牛奶飲品 Masters Pura Slim
28	維記高鈣脫脂牛奶飲品 Kowloon Dairy Hi-Calcium Skimmed
29	保利脫脂牛奶 Pauls Skim Skimmed Milk
30	子母脫脂奶 Dutch Lady Skimmed Milk

註：

* 標籤比較由消費者委員會分析。

營養成分資料根據樣本標籤，將參考分量統一為每杯240毫升，然後折算營養分量。

NUTRITIONAL INFORMATION 營養成份 SERVINGS PER CONTAINER 每份可作10份計 SERVING SIZE: 100ML 每份100毫升計		營養成分表示 一コップ1杯(200ml)あたり		PURE FULL CREAM MILK LONG LIFE ULTRA HEAT TREATED MILK Milk Fat Minimum 3.25% Milk Solids Non Fat Min. 8.5%	
MILK FAT 奶脂	3.5%	エネルギー	138 kcal	Nutrition Facts Serving Size: 7.5 FL OZ (250mL) Servings Per Container: 4 Amount Per Serving Calories 163 Calories from fat 76 % Daily Value* Total Fat 8.3g 13% Saturated Fat 5.8g 29% Cholesterol 35mg 14%	
PROTEIN 蛋白質	3.3%	たんぱく質	6.8 g		
LACTOSE 乳糖	4.6%	脂質	8.0 g		
MINERALS 礦物質	0.7%	糖質	9.7 g		
CALCIUM 鈣	120mg / 毫克	ナトリウム	90 mg		
ENERGY 能量	63kcal / 仟卡路里	カルシウム	223 mg		
USA recommended dietary allowance		(製造者の調査による年間標準成分です。)			

4個樣本沒有詳細的營養標籤。



營養成分比較*

	容量 (毫升)	生產或包裝 國家/地區	包裝	售價 (1)	根據產品標籤資料換算成 每杯(~240毫升)所含的成分(2)		
					脂肪 (克)	鈣 (毫克)	熱量 (卡路里)
100% Pure Milk	1000	澳洲	紙盒裝	\$14.5	8.4	295	154
100% Cream	1000	中國	紙盒裝	\$13.4	8.2	288	149
100% Milk	1000	紐西蘭	紙盒裝	\$12.9	8.4	288	151
100% Milk	1000	紐西蘭	紙盒裝	\$8.9	8.4	288	151
100% Milk	1000	澳洲	紙盒裝	\$23.5	9.1	274	156
100% Milk	1000	日本	紙盒裝	\$27.9	9.6	268	166
100% Milk	1000	中國	塑膠瓶裝	\$12.8	8.4	264	149
100% Milk	946	中國	紙盒裝	\$22.9	9.6	264	163
100% Milk	946	香港	紙盒裝	\$16.0	9.6	264	166
100% Milk	1000	澳洲	紙盒裝	\$13.9	8.0	◆	156
100% Milk	946	香港	紙盒裝	\$21.9	10.3	無標明	168
100% Milk	236	香港	紙盒裝	\$5.0	無標明	無標明	無標明
100% Milk	946	香港	紙盒裝	\$23.0	無標明	無標明	無標明
100% Milk	235	香港	玻璃瓶裝	\$6.0	無標明	無標明	無標明
100% Milk	946	香港	紙盒裝	\$23.5	無標明	無標明	無標明
100% Milk Drink	1000	馬來西亞	紙盒裝	\$12.9	2.4	480	120
100% Dairy Farm Ca ⁺⁺ Low Fat Hi-Calcium Milk Drink	1000	中國	紙盒裝	\$14.1	3.1	480	115
100% Dairy Farm Calci-N Low Fat Hi-Calcium Milk Drink	236	香港	紙盒裝	\$6.0	5.0	480	158
100% High Calcium Low Fat Milk Drink 1.4% Fat	1000	澳洲	紙盒裝	\$14.9	3.4	420	120
100% Calcium Low Fat Milk Beverage	1000	紐西蘭	紙盒裝	\$12.9	3.6	408	142
100% Low Fat Milk Drink	185	香港	玻璃瓶裝	\$5.6	3.6	408	無標明
100% Milk Drink	946	香港	紙盒裝	\$22.9	4.3	408	134
100% Slimilk 2% Low Fat Milk Drink	236	香港	紙盒裝	\$6.0	4.8	396	137
100% Milk Drink	1000	中國	塑膠瓶裝	\$14.5	3.6	360	130
100% High Calcium Low Fat	1000	澳洲	紙盒裝	\$23.5	4.0	319	125
100% Skimmed Milk Drink	236	香港	紙盒裝	\$6.0	0.60	413	98
100% Skimmed Milk Drink	1000	澳洲	紙盒裝	\$23.5	0.24	398	115
100% Skimmed Milk Drink	236	香港	紙盒裝	\$6.0	0.72	384	93
100% Skimmed Milk Drink	1000	澳洲	紙盒裝	\$14.5	0.24	305	84
100% Skimmed Milk Drink	1000	澳洲	紙盒裝	\$11.9	0.24	295	84

(1) 按本會購買時的售價表列，
個別零售商的售價可能有異。

(2) 在標有脂肪含量的同組樣本中，脂肪含量最低。
◆ 標籤無標示實際鈣含量。
在標有鈣含量的同組樣本中，鈣含量最高。
在標有熱量的同組樣本中，熱量最低。