

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

除有機食品外，天然和有機個人護理用品近年亦開始受到消費者追捧，例如皮膚較敏感的人士、孕婦和哺乳中的婦女，以及支持環境保護的人士。不過，標榜天然和有機的護膚品是否真的可以放心使用呢？如何從云云護理用品中挑出真正天然和有機的產品呢？



尋找真正的「有機」護膚品

「天然」、「有機」疑團

市面不少產品引發下列的「天然」、「有機」疑團：

1. 某些品牌的產品名稱以「Organics」或與「Organic」有關聯的字眼掛帥，亦有不少產品標榜含「有機XXX（某植物成分）」，有關的產品是否就是有機製品？有機成分所佔的比例又有多少？另有產品名為「Naturals」、「Natural」、「草本」、「天然」等，但怎樣才稱得上天然呢？



2. 產品標榜天然、有機，又或以相關字眼命名，或標榜所含的有機成分，但產品會否同時含有合成成分？我們能否知悉？

3. 某些產品標示成分天然，不含合成化學物質（如合成香料、着色劑等），是否意味產品為有機製品？

以上提及的例子到底有多少是真正屬於天然或有機的護膚品？在目前欠缺統一標準的情況下，「天然」、「有機」陷阱隨處可見，要選出真正天然及有機的護膚品不妨參考下列3步曲：

第1步：檢視有機認證標識

國際上已有不少認證機構負責為農產品和加工製品作有機認證，如產品符合相關的標準，包裝可蓋上天然或有機標識，供消費者識別。選購時應留意產品標示的有機認證標識，所認證的是產品本身、產品成分還是種植某些成分的農場。如獲認證的只是產品成分或有關的農場，未必代表

產品本身符合天然或有機製品的標準。常見與護膚品有關的認證標識見圖一。

部分認證系統分不同類別

歐洲 NaTrue 按產品含有的天然物質、萃取自天然物質和有機成分的百分比，劃分「natural cosmetics（天然護膚品）」、「natural cosmetics with an organic portion（含有機成分的天然護膚品）」和「organic cosmetics（有機護膚品）」3個類別。

法國的 ECOCERT 採用「natural cosmetic（天然護膚品）」和「natural and organic cosmetic（天然及有機護膚品）」2個類別，後者的標識為「organic cosmetic」，而 COSMEBIO 則分「ECO」和「BIO」兩個類別。這兩套認證系統，都要求宣稱「天然及有機」的護膚品，須含95%或以上的天然或源自天然（natural origin）的成分，而植物成分中至少95%源自有機種植（organic agriculture），ECOCERT 另要求整個產品配方中最少10%的成分獲得有機認證。至於「天然」級別的護膚品，兩套認證系統都要求源自有機種植的植物成分須佔最少50%，ECOCERT 則進一

residue, leaving smooth, soft skin

100% FRAGRANCE FREE

No Colour, Fragrance & Irritant

無添加人造色素、香料、刺激物

DO NOT contain:

No Sodium Lauryl Sulphate
No Sodium Laureth Sulphate
No Animal Derivatives
No Harsh Detergents

步要求配方中獲得有機認證的成分須佔最少5%。

美國有機標準認證農產品

美國的國家有機計劃(National Organic Program, NOP)是有機農產品的認證系統,不過化妝品亦可向美國農業部(USDA)按NOP標準申請有機認證。按該標準,如產品含95%或以上的有機成分,可在包裝上標示「USDA Organic」標識;如有機成分含量為70%或以上,只可標示「Made with Organic Ingredients」。

市場現況:部分標榜天然或有機的護膚品都標有認證系統的標識,大部分已清楚說明產品屬於「天然」還是「有機」類別,有的更詳細說明獲得有機認證的成分及/或簽發認證的機構,亦有的標示配方中源自天然及/或來自有機種植的成分比例。

另有部分源自美國的產品標示「USDA Organic」或「Made with Certified Organic Ingredients」。

不過,美國近月有消息指部分標榜有機的個人護理用品的有機成分含量不明,部分列明含有合成成分,這些產品的有機聲稱涉及誤導,須作修正。有本地產品供應商向本會表示,有關產品標籤資料



何謂「有機」種植?

以可持續發展的形式種植農產品,種植過程中避免使用人工合成的化學肥料(chemical fertilizers)及農藥(pesticides),善用天然資源,不使用基因改造(genetically modified)的種子或含經基因改造的物料,以適當的耕種方法(如輪作及間作)、養分管理、害蟲防治等管理農田及維持土壤的生產力。

「有機」護膚品成分百分百有機?

有機農產品可經加工直接製成有機食品,但護膚品的成分和製作過程相對複雜,很多成分須經化學處理或進行化學反應取得,再經配方組合成護膚品。

最理想而直接的「有機成分」是將有機農產品加入配方,例如橄欖油。不過,很多功能性成分不可能直接取自農產品,即使在植物油脂中可取得製造部分成分的原料,但仍須以化學處理和反應,才可得到加入配方中的成分,這些屬經化學處理(chemically processed)的成分。

「有機護膚品」和「有機成分」的定義目前仍備受爭議,在歐洲COSMOS有機認證系統的標準下,只要成分的原料來自有機種植,生產過程又符合要求,經化學處理的成分亦可歸類為「有機成分」,不過,美國的NOP標準則排除任何經化學反應的成分。



預料會於明年初作修改,刪除與有機有關的字眼。

市面亦見有品牌或產品名為「Naturals」、「Natural」、「草本」、「天然」等,本會向有關產品供應商查詢該些產品與其同品牌其他系列產品的分別,有供應商表示「天然」系列的產品含有的植物成分比例較高。

醒目貼士

除留意產品是否標有天然或有機認證標識外,更要留意認證的類別。其他標識如「environmental earth friendly packaging(環保包裝)」、「carbon neutral products(碳中和產品)」等只表示產品包裝和碳排放量符合一定規定,但不代表產品的原料來自有機種植,更不代表產品符合天然或有機護膚品的標準。

圖一:常見於護膚品的天然和有機認證標識

天然護膚品



歐洲 NaTrue



法國 ECOCERT



德國 BDIH



法國 COSMEBIO

天然及有機/有機護膚品或農產品



歐洲 NaTrue



法國 ECOCERT



法國 COSMEBIO



英國 The Soil Association



澳洲 Australian Certified Organic



美國 USDA

關於天然和有機護膚品的迷思

產品不致敏、更安全？

歐盟化妝品及非食品科學小組的資料顯示，精油香料成分無論是來自合成或萃取自植物，在致敏性 (allergenicity) 方面並無分別。新加坡衛生科學局 (Health Sciences Authority of Singapore) 認為，「天然」護膚品不一定代表「更好」或「更安全」。部分植物和草本植物是有毒的，而部分則可能會令某些人產生敏感反應。

化妝品同業協會表示，無論護膚品的成分是源自天然還是來自石油副產品，只要是化學結構相同，其實並無分別。例如植物油經水解造成的甘油 (glycerin)，與由石油提煉所得的，本質、功能和安全性等方面都相同。要證實化妝品是否安全須經過測試驗證。

香港醫學會會董及皮膚科專科醫生陳厚毅表示，雖然合成香料、色素、防腐劑和添加劑是引致皮膚敏感的元兇之一，但很多天然成分也可能會引致敏感反應。例如苯甲醇 (benzyl alcohol)、苯甲酸苄酯 (benzyl benzoate)、檸檬醛 (citral)、香茅醇 (citronellol)、丁香酚 (eugenol)、香葉醇 (geraniol)、檸檬烯 (limonene) 及芳樟醇 (linalool) 等天然香料都是較常引致皮膚敏感的接觸性致敏物。

陳醫生提醒，選購天然或有機護膚品不容掉以輕心，應先以小劑量試用，觀察會

否引致紅腫、痕癢等敏感反應，才決定購買。皮膚敏感人士宜避免使用含香料成分的護膚品，即使是天然香料。

護膚效果特別理想？

即使產品標有不同認證系統的標識，只代表其生產程序符合特定要求，並不代表產品品質、提供的效用較其他沒有認證標識的好，其聲稱的效能或功效須另行驗證。

化妝品同業協會表示，要符合「有機」護膚品級別，產品的組合成分受到很多條件的限制，許多功能性成分不能採用（例如化學防曬劑、部分乳化劑、止汗劑及防腐劑等），故此「有機」護膚品目前只能停留於較基本的品種，功能亦較簡單。

陳厚毅醫生表示，護膚品的效用視乎有效成分的濃度、整體配方、吸收程度等，成分是否源自有機種植無甚關係。

怎樣選擇和使用更放心？

陳厚毅醫生提醒，使用部分含柑橘類精油成分（如佛手柑、葡萄柚、檸檬）的產品後，宜避免進行日光浴或照太陽燈，否則可能會增加皮膚灼傷和引致色斑的機會。

此外，部分標榜天然或有機的護膚品亦可能含有 α -羥基酸 (alpha hydroxy acids, 簡稱AHAs)，這種成分有去除皮膚的部分角質層的作用。由於角質層既可反射亦有吸

收紫外線的效用，使用含AHAs的產品後應特別注重防曬措施，以免增加因紫外線照射而導致皮膚損傷的機會。

AHAs亦可能會刺激皮膚，刺激性受其濃度和產品的酸鹼度影響，應先以小劑量試用確定不會引致敏感，亦須按指示使用，留意產品標示駐留在皮膚上的時間。

婦產科醫生羅致廉表示，很多護膚品的成分複雜，但一般皮膚吸收程度有限，除非產品含有荷爾蒙成分，否則日常使用一般護膚品對胎兒的健康和發展影響不大。此外，孕婦於懷孕期間對氣味會變得特別敏感，購買護膚品時應留意產品的氣味會否引致不適。

同一「有機」品牌的產品都是有機製品？

不同產品的成分和配方各有不同，即使是同一標榜「有機」的品牌，並不代表其所有產品都是有機製品，有機會是部分屬「天然」產品，部分是「有機」產品，購買產品時須留意產品包裝上的標識，或向銷售人員查詢。

在某些銷售地點，不同品牌的各類型產品都放於同一貨架上，闢為「有機天然」角落，容易令消費者誤以為所有產品都是天然及有機製品。要買得精明，還得留意個別產品包裝上的標識、成分列表和其他說明。

第2步：參考成分列表

一般而言，成分列表中列明的產品成分以其含量排序，即排序較前的成分所佔的比例較高。而一般獲得有機認證的產品都會在成分列表中，註明獲得有機認證的成分，例如以符號標註獲得有機認證的成分，或以數字註明該有機成分以及簽發有

機認證的機構資料。

市場現況：某些品牌的產品名稱以「Organics」或與「Organic」有關聯的字眼掛帥；亦有不少產品以「有機XXX（某植物成分）」命名。不過這些產品中部分的配方中只有少數成分甚或只有用以命名的植物成分來自有機種

INGREDIENTS: WATER (AQUA), HAMAMELIS VIRGINIANA (WITCH HAZEL) LEAF WATER*, SALIX NIGRA (WILLOW) BARK EXTRACT, GLYCERIN, ZINC PCA, MELALEUCA ALTERNIFOLIA (TEA TREE) LEAF WATER*, ALCOHOL*, XANTHAN GUM, CITRUS MEDICA LIMONUM (LEMON) PEEL OIL*, CITRUS AURANTIUM DULCIS (ORANGE) PEEL OIL, LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVENDER) OIL*, ALGAE EXTRACT, ZINGIBER OFFICINALE (GINGER) EXTRACT*, NYMPHAEA COERULEA FLOWER EXTRACT, NYMPHAEA COERULEA FLOWER WATER, FRAGRANCE (PARFUM), GLYCYRRHIZA GLABRA (LICORICE) ROOT EXTRACT*, CHAMOMILLA RECUTITA (MATRICARIA) FLOWER EXTRACT*, ALOE BARBADENSIS LEAF EXTRACT*, CAMELLIA SINENSIS LEAF EXTRACT* *INGREDIENT PRODUCED BY ORGANIC FARMING

▲產品清楚標示哪些成分來自有機種植，而部分有機成分排列位置亦較前。

植，其所佔比例很小，有部分更列明含有合成成分，與消費者預期中的有機護膚品可能有差異。

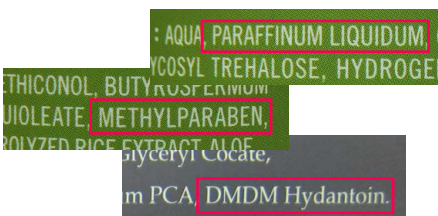
醒目貼士

留意有機成分的排列次序

舉例說，某個名為「有機糙米XXX乳液」的產品雖標明含獲有機認證的糙米，不過在其成分列表中並無說明哪一成分獲得有機認證，而在列出的成分中與「米」有關的成分的排序較後（在列出的27種成分中排列第23及26位），表示這些成分在配方中所佔比例較小，產品所含的有機成分可能極有限。

留意有否石油製品、合成防腐劑成分

部分名為「有機XXX（某植物成分）」乳液/沐浴露的產品，成分列表列明含有石油製品「paraffinum liquidum」、合成防腐劑「methylparaben」、「propylparaben」或「DMDM hydantoin」等。由此可見這些產品可能只是個別植物成分源自有機種植，產品中會含有合成化學物質，而非消費者想像中般天然。



第3步：參考其他說明資料

部分產品有說明成分源自天然來源的成分所佔的百分比，以及配方或植物成分中源自有機種植的比例。檢視這些資料，就可以知道產品中天然或有機成分所佔的比例。

醒目貼士

未必可以直接比較百分比數值

不同認證系統對天然及有機成分比例的計算方法不盡相同，消費者未必可以將獲得不同認證的產品列出的有機成分比例直接作比較。

不含某些化學物質 ≠ 成分源自有機

有產品標示不含某些化學物質（如合成香料和着色劑等），但消費者須留意這些說明都不代表產品成分源自有機種植，或產品符合有機護膚品的標準。

總結

選擇護膚品須切合個人膚質、皮膚問題、季節變化和個人期望。如要選購天然或有機護膚品，消費者應檢視（1）產品有否標示天然或有機認證標識，（2）成分列表有否標示獲得有機認證的成分，以及（3）配方中天然和有機成分的比例說明。

近年多個認證系統計劃協調有關天然和有機護膚品的標準，市面可見的認證標識可能會越來越多，相信業界和消費者都需要時間適應。

現時本港法例並沒有就聲稱天然和有機護膚品的命名、有機聲稱或標籤資料要求制定標準，為免令消費者產生誤會，本會建議有關產品的供應商在標籤上如實及清楚說明產品的成分來源、所獲認證的類別，避免具誤導性的聲稱或陳述。

香港有機資源中心的意見

現時國際間對有機護膚品的標準仍未統一，雖然有新標準（歐洲COSMOS）的終稿已於今年1月定稿，但還需時才能正式執行，能否獲得其他歐洲組織或歐洲以外地區的接納和採用仍是未知之數。

不含人工化合物？

某些有機認證系統容許產品加入指定的合成物質（如防腐劑），但有些認證系統則不容許。大部分天然或有機護膚品的認證標準都容許產品含不多於5%的人工化合物，而這些化合物必須為無法被源自天然的成分取代。

基於可持續發展的原因，合成染料（synthetic dyes）、合成香料（fragrances）、乙氧基化合物（ethoxylated chemicals）、矽（silicone）、石蠟及其他石油提煉成分（paraffin and other petroleum products）等一般並不容許用於製造標榜天然或有機的產品。

皮膚是人體最大的器官，我們每日都會用上不少護膚品，其中的化學物質可經皮膚吸收進體內。該中心認為護膚品的有機成分越高，人體吸收到化學物質的風險亦相對減少。選用有機護膚品可減低石化資源的耗用和對環境的污染外，有機耕作更可減少二氧化碳的排放。無論對用者或地球，有機護膚品都是一個更佳的选择。

化妝品同業協會的意見

「天然」、「有機」是一種生活態度和取向，而天然、有機護膚品是按市場需要應運而生。在不同國家或地區的化妝品管理系統，都要求市場上的化妝品必須是安全，聲稱必須誠實和有科學根據。不過，「天然」或「有機」的聲稱與產品的安全性並無任何關係。消費者應按自己的需求、膚質選擇合適的護膚品。如有需要，宜選擇標有國際認可有機認證標識的產品，較有保障。

99.68% of the total ingredients from natural origin.

57.37% of the total ingredients from Organic Farming.

70% ORGANIC

不同認證系統有機成分的計算方法不同，未必可將產品列出的有機成分百分比直接作比較。