

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。



營養標籤系列之四

世界盃熱門小食： 薯片蝦片高脂高鈉

四年一度的世界盃足球盛事剛剛開鑼，球迷都已投入當中，為支持的隊伍吶喊助威！看球賽，少不免邊看邊吃零食，如果由初賽至決賽，都捧着薯片、粟米片、蝦條不放手，就會不知不覺攝入很多額外的脂肪和鈉。檢視結果發現四成薯片及脆片的總脂肪和鈉含量都屬於高。

「營人之家」世界盃攻略——揀薯片篇

世界盃來了！球迷「營爸」已做足準備，迎接64場賽事，而「營媽」、「營女」和「營仔」亦加入啦啦隊行列，一齊湊熱鬧。早前他們便到超市選購薯片和脆片，準備邊吃薯片，邊為球隊打氣！看他們如何利用營養標籤，做個「有營」球迷吧！



研究樣本

本會聯同食物安全中心於3月至6月初在超市搜集了共32款附有營養標籤的薯片和脆片（包括17款薯片、5款粟米片/粟米條、4款芝士波/芝士圈及6款蝦片/蝦條），檢視包裝上的營養標籤。

檢視營養素

由於薯片、脆片等零食一般含較高脂肪和鈉，是次研究主要比較樣本間的能量、總脂肪及鈉。

檢視結果

以下有關樣本的營養成分的分析，如無其他註明，均以每100克食物計。

每人每日的營養素攝入上限

總脂肪	不高於60克(約4湯匙油) *
反式脂肪	少於2.2克 *
鈉	少於2,000毫克(約1 平茶匙鹽)

註 根據世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織的建議。

* 以一個每日攝入2,000千卡能量的人計算。

樣本中有11款只以每食用分量來標示營養成分,14款只以每100克來標示,其餘7款則同時以每食用分量及每100克來標示。對於只以每食用分量來標示營養成分的樣本,表列數據是根據本會換算得出。

而有關總脂肪及反式脂肪的攝入上限,均以一個每日攝入2,000千卡能量的人計,即分別為60克及2.2克。

九成樣本總脂肪含量高

32個樣本的總脂肪含量由0.4克至41.6克,九成樣本(29個)的總脂肪含量屬於高,最高的是「時興隆芝士圈」(#24),此樣本同時亦是能量最高的樣本(582千卡),如進食一包(60克),便攝入25克總脂肪(約1 2/3湯匙油),約等於每日攝入上限(60克)的40%。

而其他類別,即薯片、粟米片/粟米條、蝦片/蝦條類中總脂肪含量最高的樣本分別是:「高邦BOURBON條裝低鹽薯片」(#9)(36.2克)、「美味米(香脆雞味條)」(#21)(29克)和「Frito Lay Doritos Nacho Cheese Flavored Tortilla Chips」(#22)(29克)、「明輝印尼蝦片」(#31)(28.3克)。

另一方面,兩個蝦餅樣本的總脂肪含量屬於低,分別是「EDO Pack岡田屋細筒蝦餅」(#27)(0.4克)及「四洲脆脆蝦餅」(#28)(1.2克);不過,#28的鈉含量(1,800毫克)是所有樣本中最高的。

總脂肪高 能量也高

由於薯片和脆片大多經油炸處理,總脂肪高能量也高。樣本的能量由378千卡至



老師話,薯仔是根莖類蔬菜,主要成分是碳水化合物,點解做成薯片後,會變為高脂肪和高鈉的食物?



薯片是加工食物,除了薯仔外,通常還加入植物油、鹽或其他調味料,再經油炸處理,變成脆卜卜的零食,所以營養成分一般含較多脂肪和鈉,脂肪亦成為薯片的主要能量來源,多吃容易發胖。



582千卡,約八成半樣本(27個)達500千卡或以上。若以每日能量為2,000千卡的膳食計算,進食100克上述薯片或脆片便攝入一日所需能量的25%或以上。

1個樣本的反式脂肪量值得留意

大部分樣本(28個)標示的反式脂肪含量為零。

然而,1個樣本「Lady Liberty Cheez



▲大部分樣本能量含量偏高,以#11為例,進食100克(如圖所示分量),便攝入548千卡能量,超過一個成年人(以2,000千卡能量需要計)一日所需能量的25%。



薯片及脆片的營養標籤檢視結果

樣本編號 [1]	樣本名稱 [2]	淨重 [3]	能量 (千卡) [5] [6]
薯片			
1	EDO Pack 巨浪大切蕃茄味薯片(不思議的U之食感) EDO Pack Tomato Flavour Potato Chips *	160克	513
2	EDO Pack 巨浪大切七味唐辛子味薯片(不思議的M之食感) EDO Pack Potato Chips (Assorted Chili Pepper Flavour) *	55克	527
3	MAMEE MISTER POTATO Crisps (Hot & Spicy Flavor)	160克	522
4	KETTLE Potato Chips (Unsalted)	142克	536
5	珍珍薯片(燒烤味薯片) JACK'nJILL Potato Chips (BBQ Flavour)	60克	527
6	品客洋芋片(原味) Pringles Potato Crisps (Original) *	140克	520
7	威斯比番茄醬風味薯片 WISE Cottage Fries Potato Chips Tomato Ketchup Flavour *	100克	540
8	WALKERS Ready Salted Potato Crisps	34.5克	529
9	高邦 BOURBON 條裝低鹽薯片	45克	543
10	珍珍烤香腸味薯片(旺角風味篇) JACK'nJILL Potato Chips Roasted Sausage Flavour Mongkok Style	60克	548 ◆
11	卡樂B燒烤味薯片 Calbee BBQ Flavoured Potato Chips	60克	548 ◆
12	卡樂B熱浪香辣味薯片 Calbee Hot & Spicy Flavoured Potato Chips	60克	548 ◆
13	Frito Lay Lay's Stax Sour Cream & Onion Potato Crisps	155.9克	500 ◇
14	首選牌燒烤味薯片 FIRST CHOICE Potato Chips BBQ Flavoured	110克	519
15	BURGER KING Ketchup & Fries Flavored Potato Snacks * ⊕	156.2克	528
16	KETTLE Krinkle Cut Potato Chips (Salt & Fresh Ground Pepper)	56克	536
17	Frito Lay Lay's Classic Potato Chips *	42.5克	541
粟米片/粟米條			
18	GARDEN of EATIN' Blue Chips All Natural Tortilla Chips (No Salt Added)	255克	489 ◇
19	MEXI-SNAX Corn Tortilla Chips with Sesame Seeds * ⊕	255克	525
20	卡樂B燒烤味粟一燒(香脆粟米條) Calbee Barbecue Flavoured Grill-A-Corn	80克	522
21	美味米(香脆雞味條) Fonzie's Corn Snacks Chickentor Flavour	70克	532
22	Frito Lay Doritos Nacho Cheese Flavored Tortilla Chips *	198.4克	536 ◆
芝士波/芝士圈			
23	NABISCO Cheez Mania Cheese Balls *	78克	536
24	時興隆芝士圈 Super Oooh Cheese Flavoured Snacks	60克	582 ◆
25	Fonzie's Big Ring Cheese Flavoured Snack	60克	519
26	Lady Liberty Cheez Balls Cheese Flavored Corn Snacks *	127克	500 ◇
蝦片/蝦條			
27	EDO Pack岡田屋細筒蝦餅 Ebikomaru Shrimp Cracker	75克	378 ◇
28	四洲脆脆蝦餅 Four Seas Crispy Prawn Cracker	36克	384
29	時興隆卡拉咪鮮蝦條 HANAMI Prawn Crackers	105克	476
30	卡樂B原味蝦條 Calbee Original Flavour Prawn Crackers	110克	475
31	明輝印尼蝦片 Brilliant Brand Indonesian Shrimp Chips	45克	514 ◆
32	BOURBON Ebi Assari Shio Aji *	50克	510

註

[1] 各食物類別的樣本分別以下列原則排序：樣本首先分別以每100克食物內的能量、總脂肪及鈉含量多寡排次，含量越低排次越高，再根據三者排次的總和表列，綜合含量較理想的樣本會表列在較前位置(排次總和相同的樣本，則按樣本英文名稱順序排列)。若樣本的總脂肪含量或鈉含量屬於高，會被表列在較後位置。

[2] *：樣本沒有標示每100克的營養成分，表列數據以下列算式計算得出：每100克的營養成分=每包裝(或每食用分量)的營養成分 x 100 ÷ 每包裝(或每食用分量)的重量。

⊕：樣本#15和#19分別在包裝上聲稱「ZERO GRAMS TRANS FAT」和「No Trans Fat」。在營養資料標籤制度生效後，因反式脂肪連同飽和脂肪含量合計後超過有關的規定，將不能作出該等聲稱。

[3] 樣本的標籤資料。

[4] 樣本的標籤資料或根據標籤資料而換算得出的數據。

[5] 以每100克食物計，◇：能量、總脂肪或鈉含量在是次研究的食物類別中最低；◆：能量、總脂肪或鈉含量在是次研究的食物類別中最高。

[6] 能量單位換算：1千卡(kilocalorie, kcal) = 4.2千焦(kilojoule, kJ) = 1大卡(Calorie, Cal)。

營養成分 (每100克食物) [4]						
總脂肪 (克) [5] [7]	鈉 (毫克) [5] [8]	蛋白質 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克) [9]	碳水化合物 (克) [10]	糖 (克)
28.1	181	9.4	12.5	0	55.9	10
30.5	436	6.9	14.4	0	50	1.3
28.3	506	10	13	0	57	3.7
32.1	18 ◇	7.1	3.6	0	50	0
31	520	7.4	12	0	51.9	2.6
34	520	4	12.8	0	49.2	0
33.3	467	7.3	15.3	0	53.3	0
34.1	600	5.9	2.5	0.1	49.7 ^	0.4
36.2 ◆	380	5.3	16.9	0.4	49	0.3
35.1	480	6.3	16.7	0	50.2	4.1
36	496	5.9	14.6	0	50.1	1.2
36	573	5.3	14.6	0	50.7	1.8
28.5	632	6.3	2.8	0	54.5	4.5
27.1 ◇	736.2	7.6	12.8	0	59	4.7
28	845 ◆	4	4	0	63	4
32.1	679	7.1	3.6	0	50	0
35	635	7	5	0	49	0
24.1 ◇	39 ◇	5.4	2	0	56.8	1.1
28	250	8	3	0	63	0
28.3	612	5.9	13.9	0	60.8	4.2
29 ◆	620	6.8	13.5	0	61	7.3
29 ◆	643 ◆	7	5.4	0	57	4
36	500	4	5.4	0	50	7
41.6 ◆	486 ◇	5.5	17.1	0	47.2	5.2
28 ◇	906	7.4	12.7	0.1	59.4	3.4
29	1,321 ◆	4	5.4	11 ▲	56	7
0.4 ◇	840	1.1	0.03	0	92.6	0.5
1.2	1,800 ◆	2.5	0.3	0	89.8	0.9
18.1	893	7.49	4.81	0	65.2	3.16
21	787 ◇	5.5	10.3	0	66	2.9
28.3 ◆	836	1.6	2.1	0	63.2	8.9
25.2	1,012	2	1.92	0	69	10.62

[7] 紅色：總脂肪含量屬於高，即每100克食物含超過20克總脂肪。

[8] 紅色：鈉含量屬於高，即每100克食物含超過600毫克鈉。

[9] ▲：樣本#26的包裝上標示的食用分量為28克，如進食1食用分量，便會攝入3克反式脂肪，超過每人每日反式脂肪攝入上限(2.2克，以每日攝入2,000千卡能量計)。

[10] 為可獲得的碳水化合物(available carbohydrates)。可獲得的碳水化合物含量 = 總碳水化合物(total carbohydrates)含量 - 膳食纖維(dietary fibre)含量。

^：樣本#8沒有列出膳食纖維含量，表列數據為標籤所列的總碳水化合物含量。

反式脂肪的壞處較飽和脂肪大

反式脂肪可能來自部分氫化植物油 (partially hydrogenated vegetable oil)，例如一些炸油、人造牛油和用來製造餅乾、蛋糕、鬆餅的植物起酥油都可能含較高的反式脂肪。反式脂肪會增加血液中低密度脂蛋白膽固醇 (俗稱「壞膽固醇」)，並同時降低高密度脂蛋白膽固醇 (俗稱「好膽固醇」)，因此，相比起飽和脂肪主要增加壞膽固醇而言，反式脂肪對健康造成更大損害。簡單來說，反式脂肪會增加罹患心血管系統疾病的風險。

本港的營養資料標籤制度對「不含反式脂肪」聲稱的規定

本港的營養資料標籤制度下，所有在本地出售聲稱「不含反式脂肪 (No Trans Fat)」的固體預先包裝食物必須符合以下三項條件：

1. 每100克食物含不超過0.3克反式脂肪；
2. 每100克食物含不超過1.5克飽和脂肪及反式脂肪 (兩者合計)；及
3. 飽和脂肪及反式脂肪合共提供不超過該食物的10%能量。

另外，若聲稱涉及任何脂肪，營養標籤亦須標示膽固醇含量。

兩個樣本不符合「不含反式脂肪」的法例規定

「BURGER KING Ketchup & Fries Flavored Potato Snacks」(#15) 及「MEXI-SNAX Corn Tortilla Chips with Sesame Seeds」(#19) 的包裝上分別有「ZERO GRAMS TRANS FAT」及「No Trans Fat」的聲稱，但它們的飽和脂肪及反式脂肪總和均超過法例規定的1.5克 (以每100克固體食物計算)。上述兩個樣本在制度生效後將不能作出該等聲稱。

怎樣分食物的鈉及總脂肪含量屬「高」或「低」？

以每100克食物計算：

	總脂肪	鈉
高 [1]	> 20克	> 600毫克
低 [2]	< 3克 (固體食物) < 1.5克 (液體食物)	< 120毫克

- 註**
- [1] 根據英國食物標準局的資料，以每日能量為2,000千卡的膳食計算，進食100克總脂肪或鈉含量高的食物，攝入的總脂肪或鈉已佔每日攝入上限的三成。
- [2] 根據本港的營養資料標籤制度，即《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》中「低脂」及「低鈉」聲稱的規定。

又開波嘞，薯片呢？

「營仔」老實，薯片呀、粟米片呀、芝士波呀、蝦片呀，始終是正餐以外的零食，所含的營養素不平均，大部分能量來自脂肪，所以不要吃太多。邊看球賽邊食，很容易睇得忘形，不經不覺吃下整包薯片，大大增加能量、脂肪和鈉的攝入量啊！

爸爸，獨食易肥，都是分給大家吃吧！

Balls Cheese Flavored Corn Snacks」(#26) 標示的反式脂肪含量高達11克。該樣本包裝上建議的食用分量為28克，稍多於1/5筒，如進食一份，即攝入3克反式脂肪，超過每日攝入上限(2.2克)；吃進整筒(127克)，則攝入13.6克反式脂肪，為上限的6倍。

半數樣本鈉含量高

樣本的鈉含量由18毫克至1,800毫克。一半樣本(16個)的鈉含量屬於高；最高的是「四洲脆脆蝦餅」(#28)，進食一包(36克)已攝入648毫克鈉，約等於每日攝入上限(2,000毫克)的30%。

在其他類別，即薯片、粟米片/粟米條、芝士波/芝士圈中鈉含量最高的樣本分別是：「BURGER KING Ketchup & Fries Flavored Potato Snacks」(#15)(845毫克)、「Frito Lay Doritos Nacho Cheese Flavored Tortilla Chips」(#22)(643毫克)、「Lady Liberty Cheez Balls Cheese Flavored Corn Snacks」(#26)(1,321毫克)。

另一方面，2款樣本的鈉含量屬於低，分別是「KETTLE Potato Chips (Unsalted)」(#4)(18毫克)及「GARDEN of EATIN' Blue Chips (No Salt Added)」(#18)(39毫克)。

薯片



粟米片/粟米條





芝士波/芝士圈

蝦片/蝦條



法例規定「低鈉」=每百克少於120毫克鈉

「高邦BOURBON 條裝低鹽薯片」(#9)標示的鈉含量為每100克380毫克，而根據本港營養資料標籤制度的規定，聲稱「低鹽」跟「低鈉」一樣，每100克或毫升食物須含不超過120毫克鈉。上述樣本在制度生效後，將不會符合有關規定。

本會鼓勵以每100克標示營養成分

營養資料標籤制度將於今年7月1日生效，屆時預先包裝食物須標示「1+7」，「1」是指能量，「7」是指7種指定須標示的營養素（包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉）。

本會察覺到超過三分一的樣本只以

每食用分量來標示營養成分，這標示方法讓消費者較易得知進食一分量下營養素的攝取量。惟以每食用分量標示，因食物各有不同食用分量，消費者在貨架上要挑選哪款食物最低鈉、最低脂肪，便非常困難。故本會鼓勵製造商亦盡量以每100克食物來標示營養成分，讓消費者在貨架上選擇食物時更方便及容易作出比較。



「營人之家」健康之道

想食少些鈉，在營養資料標籤制度生效後，可以挑選一些聲稱「低鈉」的產品。至於「無加鹽」（如「Unsalted」、「No Salt Added」）等字眼，雖可作參考，但也要看看所標示的鈉含量。

媽媽話薯片、脆片的脂肪和鈉始終較高，選擇時要留意營養標籤，進食時也不宜吃得過量。

參考食物安全中心印製的營養素每天攝入上限指南卡，可以幫助我們挑選食物及控制食量。

營養素	每天攝入上限 (不超過)	攝入過量會 增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	高血壓及胃癌
鈉	2000 毫克	

*按2000千卡的膳食計算，個人攝入量會因應能量需要而有所增減。

或者可以吃些較健康的小食，例如無加糖的乾果、無經油炸和調味的果仁。

廠商意見

「卡樂B」產品（樣本#11、#12、#20、#30）的生產商表示，他們製作產品的營養標籤時，以食物安全中心的「營養標籤及營養聲稱技術指引」的規管容忍限為準則，在接獲化驗所的營養成分測試結果後，會將結果進行整理，而不會直接套用於標籤上。例如，有關能量、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖的含量，會把測試結果數據增加20%，才用於標籤上；而有關蛋白質和碳水化合物的含量，則會減少20%。生產商不贊成和不建議將有關數字與其他公司之營養標籤資料在沒有驗證下作直接比較，建議以獨立測試之結果作為依歸，才可避免消費者對數據產生疑慮或對該公司的產品作出偏頗的報道。