

# 高纖 麵包・餅乾 虛有其名?!

隨着消費者注重飲食健康的程度與日俱增，食品的健康聲稱也愈來愈多，無論在包裝上或廣告上都可看到諸如「高纖維」、「高鈣」或「低脂」等字眼。為了讓消費者瞭解標籤背後的實況，本會以食品成分為主題，包括纖維、鈉、鈣質、脂肪量等，作一系列的標籤檢查和相關測試。今期率先曝光的是餅乾和麵包測試。



## 餅乾

檢測11個餅乾樣本的纖維和鈉含量，由於大部分樣本均為克力架(Cracker)和曲奇(Cookie)，故參照美國《營養標籤及教育法》，定參考分量(Reference Amount)為每份30克，各樣本的每份價錢由\$1.1至\$2.6。

測試結果，每30克餅乾的纖維含量由0.8克至2.0克。當中4個型號「EDO Pack 天然營養麥餅」、「時興隆高纖全麥餅」、「莊家方塊酥」和「老楊高鈣餅乾(杏仁果)」的包裝上有明顯的「高纖」聲稱，但測試發現「老楊高鈣餅乾(杏仁果)」的纖維含量為各樣本中最低，反而纖維含量最高的「奇宝太平奶鹽梳打餅」並沒有高纖聲稱。

鈉含量差異很大，每30克餅乾含0.8毫克至271.2毫克！鈉含量最高是「嘉頓芝士夾心餅」，每30克含271.2毫克，為美國建議每日容許量(US Recommended

Daily Allowance, 簡稱RDA)2,400毫克的一成有多，若顧及其他日常食品也含鈉的話，高血壓者不宜吃太多這類高鈉餅。

有3個型號列出鈉含量，「時興隆高纖全麥餅」的測試結果比聲稱含量高43.7%，而「Ritz Cheese Sandwich Cracker」則比聲稱含量低12.0%。「莊家方塊酥」的

鈉含量遠比其他樣本低，可能因為屬曲奇比較甜，但比聲稱含量低98.5%，使人懷疑其成分表的可靠性。

## 麵包

比較9個麵包樣本的纖維含量，參考分量為每份50克，每份樣本的價錢由\$0.9至\$2.0。

每50克麵包的纖維含量由1.9克至3.9克。當中「大班高纖健康麥包」和「嘉頓生命麥包高纖維質」的包裝上有明顯的「高纖」聲稱，但測試發現「嘉頓生命麥包高纖維質」的纖維含量卻為第二低，「嘉頓純麥包」則屬最高，每份含3.9克纖維，佔美國建議每日容許量25克約16%，消費者



# 表一：餅乾樣本纖維及鈉含量

樣本編號	產品名稱	聲稱來源地	標籤淨重(克)	檢出淨重(克)	零售價		纖維(克)			鈉(毫克)		
					每包	每份(30克)	相關聲稱	檢出每份	比聲稱高(+)或低(-)	相關聲稱	檢出每份	比聲稱高(+)或低(-)
					[1]		[2]	[3]	[4]	[2]		[4]
A1	奇宝太平奶鹽梳打餅 Keebler Pacific Saline Crackers	中國	117	125	\$5.5	\$1.4	—	2.0	◆	—	170.2	◆
A2	EDO Pack 天然營養麥餅 Oat Plus Cracker	馬來西亞	180	183	\$9.5	\$1.6	「含有豐富的纖維質」	1.8	*	—	128.4	◆
A3	Jacob's Bran Crackers	英國	200	204	\$10.5	\$1.6	—	1.6	◆	—	213.8	◆
A4	時興隆高纖全麥餅 (餅乾) Hi-Fibre Wholemeal Crackers	馬來西亞	322	332	\$11.5	\$1.1	「高纖」 每24克含1克膳食纖維	1.4	+12.0%	每24克含94毫克鈉	168.9	+43.7%
A5	EDO芝士加鈣餅 EDO Pack Cheese Calcium Cracker	韓國	222	223	\$14.5	\$2.0	—	1.4	◆	—	134.4	◆
A6	Ritz Cheese Sandwich Cracker	中國	110	113	\$6.8	\$1.9	—	1.3	◆	每25克含241毫克鈉	254.5	-12.0%
A7	嘉頓香葱薄餅 Garden Pop-Pan Spring Onion Crackers	香港	225	239	\$9.8	\$1.3	—	1.1	◆	—	196.0	◆
A8	嘉頓芝士夾心餅 Si-Si-Sic Cream Sandwich Biscuits Cheese	香港	47	50	\$2.3	\$1.5	—	1.1	◆	—	271.2	◆
A9	莊家方塊酥 Chin Tai Chang Natural/Health Cookies	台灣	145	130.3	\$12.5	\$2.6	「高纖」 每30克含0.3克纖維	0.9	+200%	每30克含54毫克鈉	0.8	-98.5%
A10	麥維他消化餅 McVitie's Digestive	英國	250	256	\$9.5	\$1.1	—	0.9	◆	—	195.1	◆
A11	老楊高鈣餅乾 (杏仁果) Delicious Biscuit	台灣	120	119	\$10.4	\$2.6	「高纖」	0.8	*	—	1.9	◆

註

[1] 零售價由本會於1月進行市場調查時取得，會因時間、地點和零售店不同而有差異，A1已換了新包裝，標籤淨重為124克，零售價\$5.8。  
[2] — 無相關聲稱。

[3] 本會參考美國分析化驗師公會(AOAC)測試方法第16版編號985.29的方法測試纖維含量。

[4] \* 由於聲稱沒有標明實數，故無法計算此欄數值。  
◆ 由於無相關聲稱，故本欄不適用。





表二：麵包樣本纖維含量

樣本編號	產品名稱	標籤淨重(克)	檢出淨重(克)	零售價		纖維(克)		
				每包	每份(50克)	相關聲稱	檢出每份	比聲稱高(+)或低(-)
		[1]		[2]		[3]	[4]	[5]
B1	嘉頓純麥包 Garden Original Wholemeal	430	428	\$12.9	\$1.5	—	3.9	◆
B2	百佳黑麥麥皮包 ParknShop Dark Rye Oat Bread	—	227	\$6.9	\$1.5	—	3.5	◆
B3	Delifrance 百穀包 (8片) 9 Cereal Loaf	—	287	\$10.0	\$1.7	—	3.3	◆
B4	大班高纖健康麥包 (4片裝) Taipan Natural Wheat Bread	165	199	\$4.8	\$1.5	「高纖」	3.1	*
B5	美心高級麥包 (8片)	380	371	\$ 7.0	\$0.9	—	3.0	◆
B6	羅馬麵包12精選穀麥包 Roman Meal 12 Grain Bread	400	419	\$15.9	\$2.0	每100克含5克纖維	2.4	-4.0%
B7	東海堂麥包 Arome Whole Wheat Bread (8片)	400	403	\$9.5	\$1.2	—	2.4	◆
B8	嘉頓生命麥包高纖維質 Life Bread High Fibre	450	457	\$8.5	\$0.9	「高纖維質」 「纖維含量10.8%」	2.2	-58.6%
B9	聖安娜純麥方包 Wheat Bread (4片)	—	177	\$ 4.5	\$1.3	—	1.9	◆

**註** [1] — 無標籤淨重。  
 [2] 零售價由本會於1月進行市場調查時取得，會因時間、地點和零售店不同而有差異，B3已由8片裝改為4片裝，零售價\$6.5。  
 [3] — 無相關聲稱。  
 [4] 本會參考美國分析化驗師公會(AOAC)測試方法第16版編號985.29的方法測試纖維含量。  
 [5] \* 由於聲稱沒有標明實數，故無法計算此欄數值。  
 ◆ 由於無相關聲稱，故本欄不適用。

除了吃「高纖」麵包外，還需吃更多含纖維的蔬果以吸收足夠纖維素。

「羅馬麵包 12精選穀麥包」包裝上的營養含量表列出纖維含量為每2片(100克)含5克纖維，測試結果比這聲稱低4.0%。

## 呼籲製造商列出可靠的營養成分表

為了令產品更吸引消費者，食品製造商往往注意產品包裝精美，卻忽略了成分資料其實也是吸引消費者的重要一環。只要製造商有質量控制，掌握了產品的營養成分資料，要在產品包裝上標示可靠的成分表，不應有困難。若消費者發現產品有清晰的營養成分表提供，對該產品也比較有信心。

## 麵包小知識

麵包製造過程中，會加入發粉(Baking Powder)，目的是讓發粉所含的膨鬆劑(Leavening Agent)在麵粉團內釋出氣體，使麵粉團漲大而變成較鬆軟的麵包產品。部分發粉使用硫酸鋁(Aluminium Sodium Sulphate)來做膨鬆劑，有讀者向本會表示，擔心鋁成分會影響健康。

本會就此向食物環境衛生署查詢，該署認為，消費者從食物和藥物都會攝入鋁，例如含鋁的胃藥、菠菜、西梅汁、茶，或一些香料和草藥等。現時並無足夠科學證據顯示攝入鋁會損害健康，或引致俗稱老人癡呆症的阿基默氏病(Alzheimer's Disease)。



此外，部分產品沒有營養成分表，卻在產品名稱或包裝當眼位置加上「高纖」之類的聲稱。

## 「高」「低」定義應有規定

根據美國《營養標籤及教育法》，聲稱某種營養成分(包括蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維和鉀)高(High)的食品，該成分的每份含量須為每日建議攝入量或每日參考分量的20%或以上，若該成分並未有每日建議攝入量，則不能聲稱含量高。以纖維為例，美國的每日參考分量為：2,000卡路里的膳食應含25克纖維。即食品每參考分量的纖維含量必須達25克的20%，即5克，才合資格聲稱纖維含量高。

聲稱某種營養成分低(Low)或不含某成分(Free)的食品，一般須曾經作出特別處理或屬改良配方，以減低或清除該營養成分，才可作此聲稱，例如脫脂牛奶。若該食物原本已不含脂肪，例如西蘭花原本已不含脂肪，則只可聲稱「西蘭花——一種不含脂肪的食物」。

上述只為該美國規例的撮要，消費者如欲取得更詳細資料，可瀏覽美國食品及藥物管理局的網頁(www.fda.gov)。

本會希望政府訂立營養標籤法，列明各項營養成分的高低聲稱的標準，以免消費者被信口開河的聲稱所誤導。

## 美國FDA容許的膳食纖維健康聲稱

除上述的功能外，有研究指高纖維

## 美國關於營養標籤的規定

美國在1990年通過《營養標籤及教育法》後，有着比較嚴格的營養標籤規定。當地出售的食品除非屬豁免類別，否則須有「營養事實表」(Nutrition Facts)。該表的基本項目應包括：

- ◆ 食用該食品一份的分量(Serving Size)；
- ◆ 一盒/包有多少份(Number of Servings per Container)；
- ◆ 每份的熱量(Caloric Content per Serving)；
- ◆ 以克為單位列出每份的蛋白質、碳水化合物和脂肪含量；
- ◆ 每份提供的維生素和礦物質分量，佔每日建議攝入量的百分比；
- ◆ 以毫克為單位列出每份的鈉含量。

的食品有助防癌和心血管疾病。

根據美國的標籤法例，「高纖而低脂」的食品，包括穀類產品、蔬菜和水果這些含有膳食纖維的食品，可以標籤「可能減低患上某些癌症的機會」字眼，亦不能表示特定的纖維品種才有此效能。然而，若食品只屬高纖而又不是低脂，則必須在高纖聲稱旁邊，加上總脂肪含量的資料，並且不能有關於癌症的健康聲稱。

## 食物環境衛生署意見

食品法典委員會已就營養標籤和營養宣稱的使用訂定指引，但個別國家所採用的定義、測試方法或標籤規範可能有差異。故此，比較不同國家產品的營養成分會有一定難度。

根據現時本港《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》，預先包裝的食物必



Nutrition Facts		Amount/serving		%DV*	
Total Fat	7.0g	11.8%	Total Carb.	18.0g	6.0%
Sat. Fat	5.0g	25.0%	Fiber	0.3g	1.0%
Cholest.	5mg	2.0%	Sugars	1.0g	
Sodium	54mg	2.0%	Protein	3.0g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 1% • Iron 0%					

只有少數樣本有詳細營養資料表



Nutrition Facts		Amount/serving		%DV*	
Total Fat	7.0g	11.8%	Total Carb.	18.0g	6.0%
Sat. Fat	5.0g	25.0%	Fiber	0.3g	1.0%
Cholest.	5mg	2.0%	Sugars	1.0g	
Sodium	54mg	2.0%	Protein	3.0g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 1% • Iron 0%					

須附有清晰正確的標籤。現行法例並沒有規定營養成分必須展示

在食物標籤上。不過，如選擇在標籤上顯示含有某種成分，則絕對不可作虛假說明，誤導消費者，否則即屬違法。在是次調查中被發現可能有問題的樣本，該署將會採取適當的跟進行動。

該署注意到世界若干國家已訂立營養標籤制度，近期亦已完成了有關營養標籤制度的可行性研究。該署將為營養標籤制度釐定方向，並聯同衛生署增強市民對營養的認識。

## 廠商意見

「聖安娜娜麥方包」的供應商表示，該型號是以每包4片計算，所以每包的淨重量會有差異，大約重量190克，誤差為+/-10%。

## 膳食纖維是甚麼？

膳食纖維(Dietary Fibre)是膳食七大元素之一，範圍主要包括澱粉質以外的植物性碳水化合物和木質素(Lignin)。較為人熟悉的功能為幫助腸道蠕動，增加大便的重量和排便頻率。人體本身沒有酵素分解膳食纖維，進食後要待纖維流到大腸內，作為微生物的發酵基質(Fermentation Substrate)，但仍不會完全分解。

雖然國際間對膳食纖維未有統一定義，而本港亦沒有就此定立明確的法規，但由於不少穀物產品都採用纖維含量來吸引消費者，所以本會參考了美國AOAC 985.29的測試方法來檢定此類食品的纖維含量。由於美國對營養標籤有相當嚴格的規定，因此，測試結果有參考價值。