

# 食物标签

## 阅读指南



# 目录

.02	食物标签	
.08	了解营养成分标签	
.09	对比营养信息	
.11	解读营养和保健声称	
.14	“较健康选择”标签 (HCS)	
.16	常见问题	
.18	附录A	
.19	附录B	
.20	附录C	
.21	附录D	

## 为何要解读食物标签？

无论您是关心自己的体重、健康、或因为其他原因，时刻了解您摄入体内的食物是非常重要的。食物标签能助我们做出更健康 and 安全的饮食选择，因为它：

- 让我们知道食物是否新鲜或过期
- 解释如何储存、准备或烹煮我们购买的食物
- 列出产品成份
- 提醒我们食物是否含有食物过敏原和添加剂
- 告诉我们食物原产地和进口商
- 告诉我们食物含哪些营养素及其份量
- 提醒我们不同营养素的保健声称和功效
- 让我们知道可以留意有哪些较健康的食物

# 食物标签

## 食物标签的基本信息

### 1. 产品名称

形容食物与其含量。



### 2. 营养信息

每份或100g或 100ml食品中的营养成分

NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: 12		
Serving size: 28g (about 5 pieces)		
	Per serving	Per 100g
Energy	412 kcal*	145 kcal*
Protein	6.7 g	1.9 g
Total fat	18.3 g	4.6 g
saturated fat	0 g	0 g
trans fat	0 g	0 g
Cholesterol	0 mg	0 mg
Carbohydrate	62.2 g	17.4 g
Dietary fibre	3.5 g	7.5 g
Sodium	12 mg	25 mg

### 3. 成份单

内含所有的成份，按重量降序排列。请参阅附录A以查看一系列常见成份的名称。

**Ingredients:** Ingredients: Wheat flour, Wholemeal flour, Malt Extract, Non-hydrogenated vegetable oil, sugar, salt, calcium chloride, thiamin hydrochloride, riboflavin, yeast, tapioca flour.

**Allergen information:** Contains Wheat. Manufactured on equipment that also processes chocolate containing nuts.

**Manufactured By:**  
ABC COMPANY PTE LTD  
(Reg. 123456789AB)  
International Road Singapore 123456

### 4. 制造商/进口商资料

包括原产国、本地生产商名称及地址、包装商、进口商或经销商。

### 5. 使用说明

内含储存和使用说明。

### 6. 过期日

标明“有效期”、“使用日期”、“出售日期”或“最佳食用日期”。

### 7. 容量或净重量

标明食品不含包装的实际净重（固体）或容量（液体）。固体食品若用罐装流质包装，也应单独标出固体食物的净重。

# 过期日



1. 食物不可于此过期日(Expiry date)后售卖。也可标签为“使用日期”(“Use By” date)、“售卖日期”(“Sell By” date)或“最佳使用日期”(“Best Before” date)。
2. 有效期在打开包装后失效。消费者应在食用前检查食物，确保食物可以安全食用。
3. 在有效期前食用，营养、味道、口感最佳。食用过期食品可导致食物中毒，危害健康。
4. 按照食品标签说明来储藏食物，确保有效期内的食品质量。

注解：“过期日”一般出现在生食如生肉类上，与“包装日期”(Packing date)有别。越接近“包装日期”的生食越新鲜。



# 成份单



4 & 5

1, 2 & 3

- 1.** 标出食物配料，按照含量降序依次排列。表中列出的第一种配料含量最高，其次依次排列。也包括由两种或三种原料合成的复方配料。
- 2.** 食品添加剂一般被列在单上的尾端。食品添加剂指的是受允许加入食物，以保存食物或增强其调味、味道和外观的物质。欲避免食入某种成份或添加剂的消费者可参阅成份单，以做出明智的饮食选择。
- 3.** 过敏人群可根据配料表识别过敏食品配料，如乳制品和豆制品。消费者应注意食品中每种配料的来源，谨防食品过敏原衍生物。
- 4.** 有些食品则对所含的过敏物质另行说明。
- 5.** 通过如“含花生”或“含牛奶”的声明，消费者可知道过敏成份的存在。

注解：请参阅附录 B 以更好地了解有关成份单的详情

# 制造商/进口商资料



1. 联络信息，如原产国家，及本地进口商、分销商或供应商的名称和地址都出示在进口食品的标签上。本地制造的产品则会附上本地制造商或包装商的名称和地址。
2. 制造商或供应商的名称和商业地址也可用于回收食品。有时，批号也可帮助回收食品。回收食品是在食物有害于公众健康和安全时进行的。
3. 若您对任何食品有所关注或不满，您可使用标签上所提供的联络资料来提供反馈。

为确保产品的质量，消费者应避免使用以下类型的产品：

- 储存在凹陷、臃肿、生锈或破损的包装内的食品。
- 过期的食品。
- 储存不当的食品。冷藏食品应该储存在冷藏器内，而冷冻食品应该储存在冰柜里装载线以下的部位。



# 了解营养成分标签(NIP)

## 我能从营养成分标签(NIP)上取得什么信息？

### 例子：杏干

**每单一份量。**  
• 帮您决定购买多少食品。

• 帮您计划您的购物单和家庭餐。

杏干的营养含量  
**每单一份量**  
和**每100克**。

营养成分信息		
每包份量：4		
食用份量：47克（约5片）		
	每单一份量	每100克
能量 <sup>^</sup>	106大卡*	225大卡*
蛋白质 <sup>^</sup>	1.2克	2.5克
总脂肪 <sup>^</sup>	0克	0克
饱和脂肪	0克	0克
反式脂肪	0克	0克
胆固醇	0毫克	0毫克
碳水化合物 <sup>^</sup>	26克	55克
膳食纤维	3.5克	7.5克
钠	12毫克	25毫克

每包装含4份杏干。

每单一份量的杏干相等于约5片杏干(47克)。

<sup>^</sup> 须注明基本营养

\* 1大卡=4.2千焦耳

<每单一份量> 栏列出食品每份量的营养含量。消费者可利用此信息来对从每单一份量的食品所吸取的营养同他们的每日所需进行比较。请参阅附录 C 以了解推荐膳食摄入量。

<每100克> 栏帮助消费者比较类似产品的营养含量。

虽然只有当食品作出营养或健康声称时才必须附上NIP标签，市场上多数食品都有NIP标签。

# 对比营养信息

## 我能如何使用营养信息来对比食物？

举例：面包A或面包B较健康？

面包A  
全麦面包



营养信息		
每包份量：7		
食用份量：2片（60克）		
	每单一份量	每100克
能量	145大卡*	242大卡*
蛋白质	7.4克	12.4克
总脂肪	1.4克	2.3克
饱和脂肪	0.7克	1.1克
反式脂肪	0克	0克
胆固醇	0毫克	0毫克
碳水化合物	28克	48克
膳食纤维	3.6克	6克
钠	206毫克	344毫克

面包B  
白面包



营养信息		
每包份量：10		
食用份量：1片（50克）		
	每单一份量	每100克
能量	157大卡*	314大卡*
蛋白质	6.3克	12.5克
总脂肪	3.7克	7.3克
饱和脂肪	1.0克	2.0克
反式脂肪	无数据	无数据
胆固醇	0毫克	0毫克
碳水化合物	26.3克	52.6克
膳食纤维	1.9克	3.7克
钠	142毫克	285毫克

\* 1大卡=4.2千焦耳

由于这两个产品的食用份量不一样，因此使用“每单一份量”对比，结果将会不准确。

- 我们应该使用“每100克”栏中的数字来做公平的对比。
- 面包A比面包B含较少脂肪和饱和脂肪，以及更多膳食纤维。因此，它是比面包B较健康的选择。

# 比较食品的实用贴士

## 1. 比较类似产品

用同类食品做比较。例如，牛奶中可用不同品牌做比较。不要拿牛奶和冰淇淋、乳酪或酸奶做比较，虽然它们都是由牛奶制成的。

## 2. 比较同类营养素

就高纤维面包而论，比较不同品牌面包内的纤维含量。

## 3. 比较相同的份量

制造商所推荐的单一份量可能有异。请务必比较相同的份量。其中一个方法是拿NIP中的“每100克”类别之营养值做比较。

## 4. 关注几个主要的营养成分

选择食物或饮料时，关注几个主要的营养成分以助您做出更好的选择。

- 关心体重的人不妨把焦点放在食物的份量、能量和脂肪成份上。单一份量能够帮您决定食用多少，而能量和脂肪含量帮您选择较低卡路里的食品。
- 食物中的粗粮也在体重管理中扮演着相当重要的角色。消费者可从食物包装上“较高粗粮成份”的较健康选择标志来识别含高粗粮成份的产品。
- 欲寻找较健康的牛奶，您可比较类似食品中所含的脂肪与钙含量。另外，您也可挑选附上较健康选择标志的牛奶，因为它们与普通牛奶相比，含低脂高钙。
- 糖尿病患者不妨注意卡路里、碳水化合物与纤维含量，因为这些营养素对血糖水平较有影响。
- 高血压患者应该注意食品内钠的含量。

## 解读营养和保健声称

### 我应该如何解读营养素含量和保健声称？

许多食品都附上营养素含量声称，如“低脂”或“高纤维”。这些声称能帮助我们更容易做出选择。不过，同时它们也可能会为我们带来困扰。消费者应该参阅NIP以获知更多信息。

例如，一个“减脂”的产品不一定含低脂肪。它可能只是比其他牌子的类似食品含较低脂肪。食物产品上的营养成份声称必须符合保健促进局和农粮兽医局所定的方针。消费者可参阅NIP以获知脂肪的实际含量。



以下为一些营养成分声称的方针。

### **无卡路里**

每100克或100毫升 $\leq$ 1大卡，  
或者每单一份量 $\leq$ 5大卡

### **低脂肪**

每100克 $\leq$ 3克的脂肪  
每100毫升 $\leq$ 1.5克的脂肪

### **低盐**

每100克 $\leq$ 120毫克的盐

### **高膳食纤维**

每单一份量 $\geq$ 4克  
每100大卡 $\geq$ 3克  
每100克 $\geq$ 6克  
每100毫升 $\geq$ 6克

### **高钙**

食品的参考数量不应该/不含少过每日建议摄取的维他命和矿物质（参阅附件D）中的钙份量之50%。

### **低卡路里**

每100毫升的即饮食品 $\leq$  8大卡  
每100毫升的其他液体食品 $\leq$  20大卡  
每单一份量 $<$  40大卡  
或  
每100克 $\leq$  40大卡

### **无糖**

每100克或100毫升糖 $\leq$  0.5克

### **低胆固醇**

每100克 $\leq$  20毫克胆固醇，以及  
每100克 $\leq$  1.5克的饱和脂肪，以及  
 $\leq$  10%的大卡来自饱和脂肪和反式脂肪  
或  
每100毫升 $\leq$  10毫克的胆固醇，以及  
每100毫升 $\leq$  0.75克的饱和脂肪，以及  
 $\leq$  10%的大卡来自饱和脂肪和反式脂肪

欲知更多有关营养成分声称，  
请浏览 [www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)

# 营养功能与保健

食品不可宣称能防止，减低或医治任何疾病。它们也不可以宣称能促进身体健康。

但是食品可以标出营养价值声明，说明某些营养成分对身体发育及正常生理机能有何功效。新加坡农粮兽医局根据科学研究结果，审查并批准食品上的此类声明。

新加坡批准的营养价值声明包括以下几项：

**蛋白质** 为人体提供必要的氨基酸，有助于构成和维护人体组织。

**维他命B6** 对能量代谢至关重要。

**钙** 有助于建立强壮的骨骼和牙齿。

**维他命D3** 促进钙的吸收。

**铁** 是红血细胞的一个重要组成部份，因为它帮助将氧气运送到身体的各个部位。

**维他命C** 促进人体从非肉类产品中吸收铁。

## 简介

- 所有含营养和保健声称的产品必须包括NIP。
- 请参阅NIP以查看营养值。
- 请时刻细读或验证NIP中的营养和保健声称。

# “较健康选择” 标签(HCS)

## HCS标识是什么？标有HCS的产品与其他产品相比有什么不同？

附上HCS标志的食品含较低脂肪、饱和脂肪、糖和盐。相较于同类产品中的类似食品，有些食品也含较高粗粮、膳食纤维和钙。

### 让您轻易地做出健康的选择

您能利用食品标签上的HCS标志识别较健康食物和饮料产品。

### 较健康标志计划

此项计划由保健促进局推出并实施。食品要展现HCS标志，就必须符合保健促进局所设的营养标准。

根据食物类别，现有六种不同的标志：

 Higher in Whole-Grains	 Trans Fat Free	 Lower in Saturated Fat	 Higher in Calcium
糙米/糙米粉、面包、早餐麦片、意粉、馒头	饼干、甜饼、蛋糕、包子和卷(带馅/无馅)、食用脂肪、人造黄油	食用脂肪、人造黄油、油、便餐、乳制品	牛奶和乳制品、豆奶、豆制品
 Lower in Sugar	 Lower in Sodium	 No Added Sugar	 No Added Sodium
甜味料、饮料、发酵乳、酸奶	调味酱、混合调料、便餐、罐头和肉类/家禽、海鲜、豆类制品	干果、冷冻/冷藏水果、果汁和蔬菜汁	干果、香草和香料
 Eat 2+2 servings of fruits and vegetables daily	 Low Glycemic Index		
水果和蔬菜	全谷米糊，全麦面包		

**做一名智慧型消费者。**  
记得在购买食品时，检查食品标签上的资料：

- 成份单
- 每100克的营养
- 每单一份量的营养
- 较健康选择标志，以及零食食品的较健康选择标志

## 常问问题

### 食品标签上的营养信息有多准确？

所有的制造商都有责任将他们的食品送到一间受认证的实验室做化验。农粮兽医局负责监测食品上的信息，以确保它们真实和准确。食品在加工、储存和运输过程中可能发生一些自然变化，所以微小的偏差是被允许的。如果违反法律所制定的食品标签标准，制造商将被农粮兽医局处置。

### NIP营养成分标签应包括反式脂肪这一项吗？

所有零售带包装的脂肪和油脂食品的营养成分标签必须提供反式脂肪的信息。同时，HCS产品的NIP营养成分标签也须提供反式脂肪的信息。其他食品可根据情况决定是否在NIP营养成分标签中声明反式脂肪含量。





## 常见问题（延续）

### **为什么有些食品在标签上声称“不含反式脂肪”，但却将“反式脂肪”列在NIP里？**

如果食品中的反式脂肪含量甚微（每100g反式脂肪含量小于0.5g），产品标签上允许采用“无反式脂肪”的标识。由于产品中仍然有微量的反式脂肪，因此不得将其四舍五入为零，这样消费者便可以清楚地认识到该类食品中其实是含有反式脂肪的。

### **为什么有些植物食油注明它们不含胆固醇？植物食油是否含胆固醇？**

所有的植物食油，包括椰子油和棕榈油都不含胆固醇。只有含动物成份的食品或动物性食品才含胆固醇。因此，将“不含胆固醇”附在从植物提取的食油食品上是无多加意义的，不过这样可令消费者安心。



欲知更多有关食品标签的常见问题，请浏览保健促进局的网页[www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)

# 附录A

## 常见成份名称

油脂	糖	低热量甜味剂	含钠盐料
植物油或脂肪	蔗糖	阿斯巴甜	盐
氢化植物油或脂肪	白糖	糖精	岩盐
黄油	红糖	乙酰磺胺酸钾	海盐
人造黄油*	粗糖	甜叶菊	植物盐*
椰子	糖粉		鸡粉
椰子油	蜂蜜		酱油*
棕榈油	糖蜜		蚝油*
奶油	玉米糖浆		味精
酸奶油	糖浆		肌苷酸钠
油滴	枫糖		鸟苷酸钠
猪油	葡萄糖		发酵粉*
	蔗糖		苏打粉
	果糖		硝酸钠
	麦芽糖		
	乳糖		
	山梨糖醇		
	甘露醇		
	木糖醇		

# 附录B

## 解答使用成份单的常见疑问

### 食物添加剂

食物添加剂能延长食品的生命，以及强化它们的颜色、质感和口味。这些添加剂包括从植物或动物制造或提取的自然萃取。

在新加坡，受批准的添加剂已被验证，可以安全使用。它们只可根据食品法规的条例使用。

### 食物过敏警示

食物标签对患有食物过敏或食物不耐受者是非常重要的。有些食物成份会导致轻微至严重的过敏反应。

一般可能导致过敏的食品包括：

- 花生
- 其他坚果
- 海鲜
- 鱼类
- 牛奶
- 面筋
- 蛋类
- 黄豆
- 小麦

有些人对食物添加剂，如防腐剂和食用色素过敏。细读标签能帮助这些人士避免可能对他们有害的食物成份。

### 食物偏好

许多人因为某种原因，如社交，个人喜好，或是宗教因素，而不食用某些食物成份。

有特别食物喜好的人士可按成份单，更安心地选择食物。



# 附录C

## 推荐膳食摄入量（成人和儿童）

### 儿童推荐膳食摄入量\*

年龄段 (大龄儿童)	能量^		蛋白 g	总脂肪 限量 g	饱和脂肪 酸限量 g	碳水化合物 mg	膳食纤维 g	钠限量 mg
	kcal	kJ						
<b>男孩</b>								
7岁	1600	6720	39	53	18	241	16	2000
8岁	1740	7308	39	58	19	266	17	2000
9岁	1940	8148	39	65	22	301	19	2000
10岁	2110	8862	49	70	23	320	21	2000
11岁	2280	9576	49	76	25	350	23	2000
12岁	2530	10626	61	84	28	382	25	2000
13岁	2740	11508	61	91	30	419	27	2000
14岁	2920	12264	74	97	32	437	29	2000
15岁	3030	12726	74	101	34	456	30	2000
16岁	3120	13104	80	104	35	466	31	2000
17岁	3180	13356	80	106	35	477	32	2000
<b>女孩</b>								
7岁	1500	6300	39	50	17	224	15	2000
8岁	1620	6804	39	54	18	245	16	2000
9岁	1760	7392	39	59	20	269	18	2000
10岁	1910	8022	51	64	21	283	19	2000
11岁	2070	8694	51	69	23	311	21	2000
12岁	2230	9366	63	74	25	327	22	2000
13岁	2310	9702	63	77	26	341	23	2000
14岁	2360	9912	66	79	26	347	24	2000
15岁	2390	10038	66	80	27	352	24	2000
16岁	2400	10080	60	80	27	360	24	2000
17岁	2400	10080	60	80	27	360	24	2000

^ 以上能量参考值是根据中等体能活动水平得出。请参考<http://www.hpb.gov.sg> 查看轻量 and 剧烈活动时的能量推荐膳食摄入量。再使用热量计算器算出个人一天的热量需求。

\* 以印刷时的信息为准。

## 成人推荐膳食摄入量\*

年龄段 (大龄儿童)	能量 <sup>^</sup>		蛋白 g	总脂肪 限量 g	饱和脂肪酸 限量 g	碳水化合物 mg	膳食纤维 g	钠限量 mg
	kcal	kJ						
<b>男孩</b>								
18-<30岁	2700	11340	76.3	90	30	396	27	2000
30-<60岁	2590	10878	76.3	86	29	377	26	2000
60岁及以上	2235	9387	76.3	75	25	315	22	2000
<b>女孩</b>								
18-<30岁	2070	8694	62.6	69	23	300	21	2000
30-<60岁	2035	8547	62.6	68	23	294	20	2000
60岁及以上	1865	7833	62.6	62	21	264	19	2000
孕中期	+370	1554	+9	+ 12	+ 4	+ 56	+ 4	-
孕晚期	+480	2016	+9	+ 16	+ 5	+ 72	+ 5	-
哺乳期- 前6个月	+500	2100	+25	+ 17	+ 6	+ 75	+ 5	-
哺乳期- 6个月后	+500	2100	+19	+ 17	+ 6	+ 75	+ 5	-

建议适度运动之（18 - 60岁）的男人每日热量摄取为2200卡路里，而女性则是1800kcal卡路里。

<sup>^</sup> 以上能量参考值是根据中等体能活动水平得出。请参考<http://www.hpb.gov.sg> 查看轻量 and 剧烈活动时的能量推荐膳食摄入量，再使用热量计算器算出个人一天的热量需求。

\* 以印刷时的信息为准。

# 附录C

## 每日摄入量及参考量（标签）

### 新加坡健康人群推荐膳食摄入量（成人）

表I 维生素和矿物质		
物质	参考计量物	每日摄入量
维生素A、维生素A醇、酯类、胡萝卜素	视黄醇活性(微克)	750 mcg
维生素B1、硫胺、硫胺素、盐酸硫胺、硝酸硫胺	硫胺素含量(毫克)	1 mg
维生素B2、核黄素	核黄素含量(毫克)	1.5 mg
维生素B6、吡哆醇、吡哆醛、吡哆胺	吡哆胺含量(毫克)	2.0 mg
维生素B12、钴胺素、氰钴胺	氰钴胺含量(微克)	2.0 mcg
叶酸、叶酸盐	叶酸含量(微克)	200 mcg
烟碱酸、烟酰胺、烟酸、烟碱	烟酸含量(毫克)	16 mg
维生素C、抗坏血酸	抗坏血酸含量(毫克)	30 mg
维生素D、维生素D2、维生素D3	胆钙化醇含量(微克)	2.5 mcg
钙	钙含量(毫克)	800 mg
碘	碘含量(微克)	100 mcg
铁	铁含量(毫克)	10 mg
磷	磷含量(毫克)	800 mg

## 食品参考量一览表

食品	参考量
面包	240 g
早餐麦片	60 g
肉类或蔬菜或酵母提取物	10 g
果汁和蔬菜汁	200 ml
浓缩果汁(根据标签说明冲调)	200 ml
甜酒或糖浆(根据标签说明冲调)	200 ml
麦乳精	30 g
炼乳	180 g
奶粉(全脂或脱脂)及奶粉含量超过51%的食品	60 g
其他浓缩饮品,包括未列入上述说明的冲泡饮品(根据标签说明冲调)	200 ml
以上未包括的饮品	200 ml
以上未包括的固体食品	120 g



[www.ava.gov.sg](http://www.ava.gov.sg)



[www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)

**欲知更多有关食物标签的详情，请联络：**

**一般食物标签信息**

农粮兽医局

JEM Office Tower, 52 Jurong Gateway Road, #14-01, Singapore 608550

电话：6325 7625

传真：6220 6068

电邮：[ava\\_email@ava.gov.sg](mailto:ava_email@ava.gov.sg)

**营养信息和声称/较健康选择标志**

营养卓越中心，保健促进局

No 3 Second Hospital Avenue Singapore 168937

电话：6435 3500

传真：6438 3848

电邮：[hpb\\_mailbox@hpb.gov.sg](mailto:hpb_mailbox@hpb.gov.sg)

以发布时信息为准（2015年10月）