



# 營養聲稱

營養聲稱主要用來吸引消費者注意而有的說明，以提供方便快捷的參考。須按法例要求而作出營養聲稱，聲稱可分為「**含量聲稱**」、「**功能聲稱**」和「**比較聲稱**」三種：



營養素  
含量聲稱

## 營養素含量聲稱

說明食物中某種營養素的含量水平，常見例子及法定條件：

- **低糖**（每100克/毫升食物必須含不超過5克糖）
- **不含糖**（每100克/毫升食物必須含不超過0.5克糖）
- **低鈉**（每100克/毫升食物必須含不超過120毫克鈉）
- **不含鈉**（每100克/毫升食物必須含不超過5毫克鈉）



營養素  
功能聲稱

## 營養素功能聲稱

說明某種營養素對人體生長、發育及維持身體正常功能擔當重要的生理角色。必須符合原則、例如具有科學證據支持等。常見例子：

- **蛋白質**有助於構成和修復人體組織
- **鐵**是血紅細胞形成的因數



營養素  
比較聲稱

## 營養素比較聲稱

比較兩種或以上同類食品的營養素含量，常見例子及法定條件：

- **較低脂**（脂肪含量差異不少於25%）
- **較高膳食纖維**（膳食纖維含量差異不少於25%）