



藥物食品安全週報



2024年4月5日
發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 968 期

0卡就是零卡路里嗎？食藥署帶您一探究竟！

市售的蒟蒻經常標榜0卡，還有許多點心會標示低卡零食，當這些熱量、脂肪、糖含量標示為0卡，就真的不含熱量、脂肪和糖嗎？本期就讓食品藥物管理署(下稱食藥署)帶著愛吃又愛美的各位，一窺0卡的秘密吧！

您知道熱量怎麼計算嗎？

熱量之計算方式為：蛋白質的熱量以每公克4大卡計算；脂肪的熱量以每公克9大卡計算；碳水化合物的熱量以每公克4大卡計算，但碳水化合物項下標示膳食纖維者，其膳食纖維的熱量得以每公克2大卡計算；糖醇的熱量以每公克2.4大卡計算（赤藻糖醇的熱量以每公克0大卡計算）；有機酸的熱量以每公克3大卡計算；酒精（乙醇）的熱量以每公克7大卡計算。

究竟「0卡」、「低卡」是什麼意思？

依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，包裝食品所含之熱量只有符合宣稱規定者，才能以「0」、「無」、「不含」或「零」標示，或是以「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」標示。

若宣稱「零熱量」時，表示該食品每100公克之固體（半固體）或每100毫升之液體所含熱量不超過4大卡。若宣稱「低熱量」時，表示該食品每100公克之固體（半固體）不超過40大卡，或每100毫升之液體所含熱量不超過20大卡。

看懂0卡或低卡的意思，未來就可當個聰明的消費者！食藥署也提醒，均衡飲食，適當運動，會讓您更加愉悅無負擔。



0卡 真的就沒熱量嗎？

該食品每100公克(固體/半固體)或每100毫升(液體)所含熱量不超過4大卡,得以標示為0大卡。

食安監測體系小尖兵， 食品業者主動通報！



食品與我們的日常生活密不可分，不僅有各種風味、口感，樣式更是五花八門，有生鮮、冷藏、冷凍、真空包裝或罐頭食品等。面對複雜多樣的飲食模式，食藥署提醒，食品業者應善盡責任及義務，實施自主管理，保障所提供的產品安全無虞，避免因原料品管不當、人為疏失及環境條件變化大，而造成食品污染或變質。

隨著民眾食安意識抬頭，愈來愈多人開始重視自身「食」的安全，食品安全衛生管理法(下稱食安法)在2013、2014年經過大幅修正，加強規範食品之衛生、檢驗及查核，同時也增修訂定相關罰則。其中食安法第7條規定，食品業者依其類別與規模，應訂定食品安全監測計畫，並定期將產品送檢或自主檢驗；當發現產品有危害衛生安全之虞、接獲民眾客訴或品保疏失時，應主動停止製造、販售及辦理回收，並主動通報當地衛生主管機關，以維護國民健康。

國際常見主動通報，鼓勵臺灣業者展現高度

這種業者主動通報機制在國際上較為常見，像是歐洲各國和日本都有類似的制度，美國則是由衛生主管機關，分階段依照不同程度，督導業者將不符合規定的食品回收，並由業者主動回報辦理進度。

食藥署於2018年訂定食品業者主動通報作業程序，讓食品業者透過食品藥物業者登錄平台，向轄區衛生局通報疑似不符合規定的產品，衛生局人員在確認相關佐證資料後，即完成通報，並依產品危害輕重安排實地稽查。透過此主動通報機制，可更加強化我國的食安監測體系，衛生主管機關能更及時掌握潛藏的食安風險，同時也展現出食品業者對自身產品負責的態度。

購買益生菌食品，教您先看懂標示！

隨著國人健康意識提升，市面上的益生菌食品玲瓏滿目，常讓人難以抉擇。食藥署提醒，含益生菌產品的外包裝可能有一些宣稱，這些宣稱不可有不實、誇張或易生誤解的詞句，也不能涉及醫療效能。

含乳酸菌的健康食品，確認需求再購買

根據健康食品管理法，只有依規定向衛生福利部申請健康食品查驗登記，並通過審查後，取得「小綠人標章」的食品，才能稱為「健康食品」。臺灣目前有53件含乳酸菌產品取得健康食品小綠人標章，所涵蓋之相關保健功效項目共9項，包含：免疫調節、胃腸功能改善、骨質保健、調節血糖、輔助調整過敏體質、調節血脂、不易形成體脂肪、抗疲勞及牙齒保健。產品數量占比前三項分別為：胃腸功能改善、輔助調整過敏體質及免疫調節。



益生菌食品百百款，食藥署呼籲業者遵循相關標示規範，以利消費者透過標示辨明產品資訊。提醒業者需特別留意下列三點：

- (1)成分中標示的乳酸菌，不能以「益生菌」取代，建議在外包裝內容物欄位明確標示乳酸菌的菌種中英文名稱，讓消費者了解業者實際投入原料。
- (2)在包裝上有標示含菌量時，要確保該產品在有效日期前所含的活菌數皆符合標示值。
- (3)益生菌產品的培養基，如未經去除、分離培養基製程，為終產品內容物一部分，要先確認培養基成分為可供食用的原料，並展開標示，使消費者透過產品外包裝便能一目了然。

食藥署提醒，業者的產品標示如有不實或導致消費者誤解的情況，可能會違反食品安全衛生管理法的規定。因此，業者若不清楚產品標示是否違反食品安全衛生管理法的規定，可上網查詢「食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則」，該準則對於違規的詞句，以及可使用的詞句皆有清楚說明，供業者做進一步的自我檢查，從而提升產品的品質及信譽。

跨境購買國外食品 勿超量免觸法

每人限量

膠囊、錠狀：
每種最多 **12** 瓶
共計 **36** 瓶

其他種類：
6公斤 以內且 **1,000美元** 以下

超過限量者，須向衛福部食藥署申辦輸入查驗並取得許可。

守護台灣食藥安全

Biotin

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA Taiwan Food and Drug Administration

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、郭曉文、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年4月5日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次