

標籤列明營養 鼓勵食得健康



有產品營養標籤上的英文字母比業界指引建議細近40%。資料圖片

食物標籤制度於2010年在港實施，特區政府規定所有預先包裝食物必須標示「1+7」的營養含量，即是1種熱量加7種營養素。政府指食物標籤可令市民作出有依據的食品選擇、減少市面有誤導成分的食品，以及鼓勵食品商生產健康食品。該制度已推行近7年，能否達到預期成效呢？

林曦彤 特約資深通識科作者

今日香港+公共衛生

1. 細閱以下資料：

資料A: 香港營養標籤制度

名稱：《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》

生效日期：2010年7月1日

內容：

- **營養標籤：**消費者可在營養標籤上看到能量及7種指定標示營養素（蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉）的含量。
- **營養聲稱：**泛指在食物包裝上吸引消費者注意的說明（如低脂、高鐵等字眼），就選定的營養資料提供方便快捷的參考。
- **目的：**幫助消費者作出有依據的食物選擇，鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品，以及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。

資料來源：綜合本港報刊、食物安全中心



多款食品被驗出成分與標籤有差距。資料圖片

資料B: 模擬對話

大明：小明，媽媽不是讓你到超級市場購買牛奶給弟弟喝嗎？為什麼你買了脫脂高鈣奶回家？

小明：兩者不都是牛奶嗎？有什麼分別？

大明：脫脂高鈣奶是牛奶飲品，並非純牛奶，當中加入了添加劑，如穩定劑及乳化劑等成分。

小明：我們可如何分辨牛奶飲品及牛奶？

大明：細閱產品包裝的成分表，如有奶粉、奶固體、乳固體、奶脂、乳脂等成分，即表示產品為牛奶產品；同時參考包裝上的營養聲稱，選擇適合自己的產品。資料來源：綜合本港報刊

資料C: 有關「食物安全中心」的報道

食物安全中心揭發兩宗食物標籤與實物不符的個案。一款泰國製的糖果兩次被發現鈉含量與食物標籤的標示不符，首批樣本經過檢驗後，發現鈉含量為100克內有49毫克，第二批樣本則為41毫克，均與食物標籤上標示的25克有0毫克，即100克有0毫克不符。另一款鮮雞清湯也被發現標籤上的30克有0.7克脂肪含量（100克有2.33克），與實際上100克有4.2克不符。早於2011年，審計署揭發食品標籤不合格的食品多達60%，與食安中心同年調查結果1%有相當大差距，食安中心被指

規管不足，且工作馬虎粗疏。

食安中心曾推出指引，協助業界在產品上印有清楚可閱的食物標籤，惟2014年消費者委員會連同食安中心的研究發現，普遍食品標籤字體過小，須用放大鏡才能看得清楚。其他問題則包括印刷技術差導致文字脫色，亦有食品的標籤與包裝紙顏色接近，影響市民閱讀。由於指引不具法律約束力，業界並不會因為違反指引而受罰，但當局建議把可閱性列入法律規管範圍。

資料來源：綜合本港報刊

想一想

- 參考資料A和B，指出及說明營養標籤制度為市民帶來的兩項好處，並加以解釋。
- 「推行食物標籤有效紓緩肥胖問題。」你同意這個說法嗎？參考資料，試加以解釋。

今日香港+全球化+能源科技與環境

2. 細閱以下資料：

資料A: 香港「廢電器計劃」規定

供應商

- 須申請並獲環保署批准成為登記供應商才可分發受管制電器。
- 須就其分發和使用的受管制電器繳付循環再造費。
- 須向環保署呈交及申報應繳循環再造費的所需資料，以及須安排進行審計並呈交報告。
- 如分發受管制電器，須提供循環再造標籤予受分發者。

銷售商

- 在經營分發受管制電器業務時，須向環保署申請批註的除舊服務方案。
- 以書面形式通知消費者有關法定除舊服務的安排及相關的服務條款。
- 應消費者要求安排免費法定除舊服務，從消費者指定的處所移走一件同類別的舊電器，然後送往循環再造者作妥善處理。
- 提供合適的循環再造標籤予消費者及印有循環再造費的法定字句的收據。

回收商

- 任何人貯存、處理、再加工或循環再造被棄置的受管制電器，須取得廢物處理牌照。
- 輸入及輸出被棄置的受管制電器均須領有許可證。
- 經回收的受管制電器不能棄置在堆填區和其他指定廢物處置設施。

資料來源：綜合本港報刊

資料B: 有關「廢電器生產者責任制」的報道

廢電器生產者責任制在2018年8月生效，電器供應商出售俗稱「四電一腦」（即冷氣機、雪櫃、洗衣機、電視機及電腦相關產品），須向環保署支付每件15元至165元不等的循環再造費。相關收費最直接影响市民的是部分電器售價調高，供應商將費用轉嫁零售商，而零售商也可能調高售價。新例實施後，電器店須為購買四電一腦的市民安排免費除舊。大部分電器店都是找政府唯一資助的回收商「歐綠保」安排職員上門收舊機，並送至屯門環保園廢電器電子回收廠循環再造。

資料來源：綜合本港報刊

資料C: 有關實踐「綠色經濟」的持份者意見

• 社會企業創辦人

一家企業能否達到可持續發展，成為了投資者垂青的最低門檻。曾有跨國金融企業的報告顯示，大量資金流向可持續發展的企業，而且這些企業的回報比傳統企業更高。上世紀末，可持續發展是一個嶄新的觀念，只有極少數企業認真看待，但今天已成為基本要求。

• 前銀行副總裁

良心消費是近年興起的運動，愈來愈多消費者意識到，消費不應只考慮價格，更應該優先考慮商品在採購、生產和銷售等諸多環節中是否都符合道德標準。儘管這個概念在社會上持續普及，但在日常生活中，消費者要履行良心消費還是困難重重，必須到特定的商店購物，這樣很難成為主流模式。如果顧客能直接在大型連鎖超市或百貨公司購買到良心商品，才能真正發揮良心消費的影響力。

• 學者

雖然近年氣候變化愈趨極端，全球資源日見匱乏，很多人都十分了解和同意可持續發展的重要性，但談到影響自身的可持續消費，還可能因此改變原有生活習慣，就猶豫不定，未必身體力行。提到環保和可持續發展，大家只會想起企業和生產商，似乎他們才應對環境保護負上最大責任。不過，消費者的角色及影響力，其實不容小覷。

• 建築師

面對減排的目標，當然是減少消耗化石燃料，這些不是個人行為可以推動的，是要政府在政策上有系統、有策略、有目標去鼓勵研發，扶持和落實可再生能源的應用，通過制訂指標、稅務優惠、財政機制、開放電網、強制回購可再生能源所生產的電力等的方法。如果沒有這般的框架機制，建築物上放一些太陽能發電板、風力發電機等，在高密度的城市內，只可以是聊勝於無，實在幫助有限。

資料來源：綜合本港報刊

想一想

- 根據資料A和B，歸納「廢電器計劃」的三個問題。
- 參考資料，不同持份者可如何推動可持續生產？解釋你的答案。

今日香港+全球化+能源科技與環境

3. 細閱以下資料：

資料A: 有關「速食時裝」的報道

Fashion Tech 服飾網購平台創辦人諱言：「都市人生活節奏急促，很易買下大批不合身的衣服；加上時裝品牌及零售業加速潮流汰換，消費者一窩蜂追逐平靚正及最新款速食時裝，但往往只是一時之快，穿不到這麼多衣服。結果有大堆衣服廢棄，非常浪費。」

「速食時裝」營運方式講求低成本、大批量生產，為爭取競爭優勢，不少製衣工廠設於人工低廉、政策鬆散的地區，生產過程使用大量化學物質、消耗大量水源及排放數量驚人的溫室氣體，極不環保。

資料來源：綜合本港報刊

資料B: 環保團體對減塑情況的調查

綠色和平跟進市面三大連鎖快餐店的減塑政策執行情況，發現快餐店未能嚴守堂食減塑措施，如有些快餐店聲稱不主動派飲管，但有分店擺放飲管盒讓食客自取；又有外賣店設堂食同樣照派即棄餐具。雖然許多快餐店都參與了政府推動的「外賣走塑，餐具先行」計劃，惟店內欠有力宣傳鼓勵顧客參加，走塑成效成疑。該會推算三大快餐店去年外賣共提供逾一億件即棄塑膠，比堂食逾8,000萬件為多。

此外，環保觸覺發表美食廣場和熟食中心使用即棄餐具調查結果，發現表現較環保的美食廣場，統一要求食肆不能主動派發餐紙巾和飲管，並採用可清洗重用餐具，另建議無洗滌區食肆與洗碗公司合作。環保觸覺指有食肆為減省回收清潔工序，濫派即棄餐具，造成額外浪費，增加堆填區負荷。日後政府實施垃圾徵費，相關成本恐轉嫁消費者。

資料來源：綜合本港報刊



不少製衣工廠設於人工低廉、政策鬆散的地區，生產過程使用大量化學物質、消耗大量水源及排放數量驚人的溫室氣體，極不環保。資料圖片

想一想

- 哪些因素可能影響人們購買速食時裝的決定？參考資料，解釋你的答案。
- 「為改善環境問題，香港特區政府應立法禁止食肆使用即棄塑膠物品。」你是否同意這看法？參考資料，解釋你的答案。

總結

「速食時裝」一直被視為製造垃圾、破壞環境的產業。英國國會一個委員會建議營業額超過3,600萬英鎊（約3.65億元）的時裝品牌及零售商，每售出一件衣服便須支付1便士（約0.1港元），用作支付衣服廢物回收及循環再造的計劃。香港人生活上充斥即棄文化，經常濫用即棄用品以求方便，製造大量塑膠垃圾。為解決塑膠衍生的環境問題，世界各地紛紛立法規管使用即棄用品，香港特區政府應否仿效外地經驗，實行源頭減廢，鼓勵市民奉行「走塑」生活？