

The People's Republic of China

EDICT OF GOVERNMENT

In order to promote public education and public safety, equal justice for all, a better informed citizenry, the rule of law, world trade and world peace, this legal document is hereby made available on a noncommercial basis, as it is the right of all humans to know and speak the laws that govern them.

GB WTO 1580 (2010) (Chinese): National Food Safety Standard Standard for labelling of pre-packaged foods



BLANK PAGE





中华人民共和国国家标准

GB XXXX—201X

食品安全国家标准 预包装食品营养标签标准

National food safety standard

Standard for nutrition labeling of prepackaged foods

(征求意见稿)

201X-XX-XX 发布

201X-XX-XX 实施

中华人民共和国卫生部 发布

预包装食品营养标签标准

1 范围

本标准规定了直接提供给消费者食用的预包装食品标签营养成分标示和声称的基本原则和要求。

本标准适用于预包装食品营养标签上营养信息的描述和说明。

2 术语和定义

2.1 营养标签 nutrition labeling

指食品标签上向消费者提供食品营养成分信息和特性的说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养标签是食品标签的一部分。

2.2 核心营养素 Core Nutrients

营养标签中的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠。

2.3 营养成分 nutritional component

食品中具有的营养素和有益成分，包括营养素、水分、膳食纤维等。

2.4 营养成分表 nutrition information

标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考数值（NRV）百分比的规范性表格。

2.5 营养素参考值 nutrient reference values; NRV

是专用于食品标签、用于比较食品营养成分含量多少的营养参考标准；是消费者选择食品时的一种营养参考尺度。

2.6 营养声称 nutrition claims

对食品营养特性的描述、声明或暗示，如能量水平、蛋白质含量声明等；营养声称包括含量声称和比较声称。

2.6.1 含量声称 nutrient content claims

描述食品中能量或营养成分含量水平的声称。声称用语包括“含有”、“高”、“低”或“无”等。

2.6.2 比较声称 nutrient comparative claims

与消费者熟知的同类食品的营养成分含量或能量值进行比较后的声称。声称用语包括、“增加”和“减少”等。

2.7 营养成分功能声称 nutrient function claims

某营养成分可以维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的声称。

2.8 数值修约 rounding off for numerical values

通过省略原数值的最后若干位数字，调整所保留的末位数字，使最后所得到的值最接近原数值的过程。

2.9 修约间隔 rounding interval

修约值的最小数值单位。

2.10 可食部

按照消费者烹调 and 饮食习惯，食品包装内净含量去除其中不可食用的部分后，剩余部分的即为该食品的可食部分。

包装食品可食部分的计算可用下面的公式：

可食部重量 = 包装内食物总重量 - 不可食用部分重量

食物的可食部分可根据《中国食物成分表》查找，也可以采用实际方法测定。

3 基本要求

- 3.1 食品营养标签标示的任何营养信息，应真实、客观，不得虚假，不得夸大产品的营养作用。
- 3.2 营养标签应使用中文。如同时使用外文标示的，其内容应当与中文相对应，外文字号不得大于中文字号。
- 3.3 营养声称和营养成分功能声称应符合附录 D 的相应的声称要求和条件，营养声称的字号不得大于产品名称的字号。
- 3.4 食品营养成分含量应以具体数值标示。营养成分含量数值可以通过原料成分计算或者产品检测获得。
- 3.5 营养标签可直接标在向消费者交货的最小销售单元食品标签上。

4 营养标签标示内容

4.1 强制标示的项目

能量和核心营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠），是营养成分表中强制标示的内容。当标示其它成分时，应采取适当形式使能量和核心营养素的标示更加醒目。

4.2 营养成分名称和顺序

营养成分表包括营养成分的名称、含量和占营养参考数值（NRV）的百分比。营养成分的名称和顺序如下。当缺少某一营养成分时，依序上移。

能量

蛋白质

脂肪

- 饱和脂肪（酸）
- 单不饱和脂肪（酸）
- 多不饱和脂肪（酸）
- 反式脂肪（酸）

胆固醇

碳水化合物

- 糖（乳糖^a）
- 膳食纤维（或单体成分^b）
 - 可溶性膳食纤维
 - 不溶性膳食纤维

钠

维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 B₁（硫胺素）、维生素 B₂（核黄素）、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 C（抗坏血酸）、烟酸（烟酰胺）、叶酸、泛酸、生物素和胆碱；

钙、磷、钾、镁、铁、锌、碘、硒、铜、氟、铬、锰和钼。

^a 乳及乳制品的营养标签中可直接标示乳糖。

^b 以公认的方法测定的膳食纤维单体成分的数据，可标示出膳食纤维和单体成分如“膳食纤维（以 XX 计）...克或 g”。

4.3 营养声称

4.3.1 本标准中营养声称所涉及的营养成分仅指 4.2 列出的营养成分名单。

4.3.2 当某营养成分含量标示值符合附录 D 中表 D.1 的条件和要求时，方可对该成分进行营养声称。

4.3.3 当某营养成分同时符合含量声称和比较声称的要求时，可以同时使用两种声称方式，或仅使用含量声称。

4.3.4 含量声称和比较声称的同义语见附录 D 中表 D.2 和表 D.3。

4.4 营养成分功能声称

4.4.1 本标准允许的营养成分功能声称仅限于附录 D 中表 D.1 的成分。

4.4.2 当某营养成分的含量标示值符合附录 D 中表 D.1 营养声称的条件时，方可使用附录 E 中相应功能声称标准用语。

4.4.3 功能声称标准用语可以使用一条或多条，但不得进行任何形式的删改、添加和合并。

5 营养成分表达方式

5.1 营养成分含量的标示单位

营养成分应以每 100 克 (g) 或每 100 毫升 (ml) 或每份食品中的含量的来标示，可根据需要选择使用其中一种或以上的方式表示营养成分的含量。

当用份表示时，应标明每份食品的量。份的大小可根据食品的特点定义。

营养成分表中营养成分含量的表达单位应与营养素参考数值 (NRV) 单位一致，如表 1 所示。

5.2 数值表达

数值修约间隔、“0”界限值应符合表 1 的规定。当营养素检测数值小于等于“0”界限值时，应标识为“0”。

表 1 营养成分表达单位、修约间隔和“0”界限值

能量或营养成分	表达单位 ^a	修约间隔	“0”界限值（每 100g 或 100ml） ^b
能量	千焦 (kJ)	1	≤17 kJ
蛋白质	克 (g)	0.1	≤0.5 g
脂肪	克 (g)	0.1	≤0.5 g
饱和（单不饱和、多不饱和）脂肪（酸）	克 (g)	0.1	≤0.1 g
反式脂肪（酸）	克 (g)	0.1	≤0.3 g
胆固醇	毫克 (mg)	1	≤5 mg
碳水化合物	克 (g)	0.1	≤0.5 g
糖（或乳糖）	克 (g)	0.1	≤0.5 g

膳食纤维	克 (g)	0.1	≤ 0.5 g
维生素 A	微克视黄醇当量 (μgRE)	1	≤ 1% NRV
维生素 D	微克 (μg)	0.1	≤ 2% NRV
维生素 E	毫克 α-生育酚当量 (mg α-TE)	0.01	≤ 2% NRV
维生素 K	微克 (μg)	0.1	≤ 2% NRV
维生素 B ₁	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
维生素 B ₂	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
维生素 B ₆	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
维生素 B ₁₂	微克 (μg)	0.1	≤ 2% NRV
维生素 C	毫克 (mg)	0.1	≤ 2% NRV
烟酸	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
叶酸	微克 (μg) 或 微克叶酸当量 (μgDFE)	1	≤ 2% NRV
泛酸	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
生物素	微克 (μg)	0.1	≤ 2% NRV
胆碱	毫克 (mg)	0.1	≤ 2% NRV
钙	毫克 (mg)	1	≤ 1% NRV
磷	毫克 (mg)	1	≤ 2% NRV
钾	毫克 (mg)	1	≤ 1% NRV
钠	毫克 (mg)	1	≤ 5 mg
镁	毫克 (mg)	1	≤ 2% NRV
铁	毫克 (mg)	0.1	≤ 2% NRV
锌	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
碘	微克 (μg)	0.1	≤ 2% NRV
硒	微克 (μg)	0.1	≤ 2% NRV
铜	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
氟	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
铬	微克 (μg)	0.1	≤ 2% NRV
锰	毫克 (mg)	0.01	≤ 2% NRV
钼	微克 (μg)	0.1	≤ 2% NRV

^a 营养成分的表达单位可选择表格中的中文或英文，也可以两者都使用；

^b 当使用“份”的计量单位标示营养成分含量时，也要同时符合每 100g 或 100ml 的“0”界限值的规定。

5.3 营养成分含量的允许误差

在产品保质期内，营养成分含量的误差范围判别应符合表 2 的规定。

表 2 营养成分含量的允许误差范围

食品营养成分	允许误差范围
食品的蛋白质，多不饱和及单不饱和脂肪（酸），碳水	≥ 80%标示值

化合物、糖, 总的、可溶性或不溶性膳食纤维及其单体, 维生素 (不包括维生素 D、维生素 A), 矿物质 (不包括钠)	
食品中的能量以及脂肪、饱和脂肪(酸)、反式脂肪(酸), 胆固醇, 钠, 糖	≤ 120%标示值
食品中的维生素 D 和维生素 A	80% ~ 180%标示值

6 格式要求

6.1 营养成分表

营养成分应以一个“方框表”的形式表示, 方框可为任何尺寸, 并与包装的基线垂直。表头为“营养成分表”。

营养成分表包括营养成分名称、含量数值和占营养素参考值 (NRV) 的百分比。

6.1.1 当营养成分表中有能量和核心营养素之外的营养成分时, 应选择适当方法使得能量和核心营养素醒目 (如字体加黑、横线隔开等)。

6.1.2 推荐的营养成分表格式共 6 种, 参见附录 C。食品企业可根据食品的营养特性、包装面积的大小和形状等因素选择使用其中的一种格式。

6.2 营养声称、营养成分功能声称可以在标签的任意位置。

7 豁免原则

下列预包装食品可免除标示营养标签:

- 7.1 生鲜食品, 如包装的生肉、生鱼、生蔬菜和水果、禽蛋等;
- 7.2 乙醇含量 $\geq 0.5\%$ 的饮料酒类;
- 7.3 包装总表面积 ≤ 100 平方厘米 (cm^2)、或最大表面面积 ≤ 20 平方厘米 (cm^2) 的食品;
- 7.4 现制现售的食品;
- 7.5 瓶装、桶装的饮用水。
- 7.6 标签上注明每日食用量 $\leq 10\text{g}$ 或 10ml 的预包装食品。
- 7.7 其它法律法规标准规定可以不标示标签的预包装食品

豁免的食品如果在其包装上出现任何营养信息时, 则需按照本标准要求执行。

8 其他

8.1 本标准不适用于保健食品、婴幼儿食品、特殊医学用途食品、孕产妇配方食品等适应于特定人群食用的食品;

8.2 其他涉及营养标签的标准与本标准不一致的, 按本标准的要求执行。

8.3 有强制性产品标签标准的食品, 按相关标准中的标签要求进行标示。

8.4 本标准的附录 A、附录 D 和附录 E 为规范性附录, 附录 B、附录 C 为资料性附录。

附录 A

(规范性附录)

中国食品标签营养素参考值 (NRV)

本规范性附录给出了预包装食品用食品标签营养素参考值 (NRV) 的具体数值及其使用方法。

A.1 食品标签营养素参考值 (NRV)

规定的 32 种营养成分参考数值如表 A.1 所示。

表 A.1 营养素参考值 (NRV)

营养成分	NRV	营养成分	NRV
能量 ^a	8400 kJ	泛酸	5 mg
蛋白质	60 g	生物素	30 μg
脂肪	≤60 g	胆碱	450 mg
饱和脂肪酸	≤20 g	钙	800 mg
胆固醇	≤300 mg	磷	700 mg
碳水化合物	300 g	钾	2000 mg
膳食纤维	25 g	钠	2000 mg
维生素 A	800 μgRE	镁	300 mg
维生素 D	5 μg	铁	15 mg
维生素 E	14mg α-TE	锌	15 mg
维生素 K	80 μg	碘	150 μg
维生素 B ₁	1.4 mg	硒	50 μg
维生素 B ₂	1.4 mg	铜	1.5 mg
维生素 B ₆	1.4 mg	氟	1 mg
维生素 B ₁₂	2.4 μg	铬	50 μg
维生素 C	100 mg	锰	3 mg
烟酸	14 mg	钼	40 μg
叶酸	400 μgDFE		

^a 能量相当于 2000kcal; 蛋白质、脂肪、碳水化合物供能分别占总能量的 13%、27%与 60%。

A.2 使用方式

用于比较和描述能量或营养成分含量的多少, 使用营养声称和零数值的标示时, 用做标准参考数值。

表达方式为占营养成分含量占营养素参考值的百分数 (NRV%) ;

指定 NRV%的修约间隔为 1, 如 1%, 5%, 16%等。

A.3 标示和计算

计算公式为: $NRV\% = X / NRV \times 100\%$

式中: X — 食品中某营养素的含量

NRV — 该营养素的营养素参考值

附 录 B
(资料性附录)
营养成分的定义和转化系数

本资料性附录给出了营养标签上部分营养成分的定义、转化系数和计算方法。

B.1 能量 Energy

食品中的蛋白质、脂肪和碳水化合物等营养素在人体代谢中产生的能量。

食品中产能营养素的能量折算系数如表 B.1 所示:

表 B.1 食品中产能营养素的能量换算系数

成分	kJ/g	成分	kJ/g
蛋白质	17	有机酸	13
脂肪	37	膳食纤维(或单体成分)	8
碳水化合物	17	乙醇(酒精)	29

B.2 蛋白质 Protein

是含氮的有机化合物，以氨基酸为基本单位组成。

食品中蛋白质含量可通过“总氮量”乘以“氮折算系数”，或食品中各氨基酸含量的总和来确定。在测定出“总氮量”后，食品中蛋白质含量的计算公式如下：

$$\text{蛋白质 (g/100g)} = \text{总氮量 (g/100g)} \times \text{氮折算系数}$$

不同食品的氮折算系数如表 B.2 所示，对于非单一原料的加工或配方食品，应使用折算系数 6.25。

表 B.2 不同食品氮折算系数^a

食品	折算系数	食品	折算系数
小麦		鸡蛋	
全小麦粉	5.83	鸡蛋(整)	6.25
麦糠麸皮	6.31	蛋黄	6.12
麦胚芽	5.80	蛋白	6.32
麦胚粉	5.70	肉类和鱼类	6.25
燕麦	5.83	动物明胶	5.55
大麦、黑麦粉	5.83	乳及乳制品	6.38
小米	6.31	酪蛋白	6.40
玉米	6.25	人乳	6.37
大米及米粉	5.95	豆类	
坚果、种子类		大豆	5.71
巴西果	5.46	其它豆类	6.25
花生	5.46	大豆蛋白	6.25
杏仁	5.18		
其他如核桃、榛子等	5.30	其它食品	6.25

^a 《中国食物成分表》第一册

B.3 脂肪和脂肪酸 fat and fatty acid

由于检测方法的不同，脂肪有粗脂肪（crude fat）或总脂肪（total fat）之分，在营养标签上均可标示为“脂肪”。

当使用索氏提取法测定粗脂肪含量时，可使用以下公式和脂肪酸折算系数来计算食品中总脂肪(酸)的含量。

总脂肪（酸）含量(g/100g)=该食品中粗脂肪的含量(g/100g)×脂肪酸折算系数
不同食品脂肪酸折算系数见表 B.3。

表 B.3 不同食品脂肪酸折算系数^a

食品名称	折算系数	食品名称	折算系数
小麦、大麦和黑麦		牛肉（瘦）	0.916
全麦	0.720	牛肉（肥）	0.953
面粉	0.670	羊肉（瘦）	0.916
麦麸	0.820	羊肉（肥）	0.953
燕麦	0.940	猪肉（瘦）	0.910
大米	0.850	猪肉（肥）	0.953
豆类		家禽	0.945
大豆及制品	0.930	脑	0.561
其它豆类	0.775	心	0.789
蔬菜和水果	0.800	肾	0.747
鳄梨	0.956	肝	0.741
坚果	0.956	乳及乳制品	0.945
花生	0.951	蛋类	0.830
莲子	0.930	鱼	
油脂类		鱼肉（含油多）	0.900
油脂类（椰子油除外）	0.956	鱼肉	0.700
椰子油	0.942		

^a 《中国食物成分表》第一册

B.4 碳水化合物 Carbohydrate

食品中的总碳水化合物是指糖、寡糖、多糖的总称。

碳水化合物的计算 食品营养标签中的碳水化合物数值可由减法或加法获得。

减法：食品总质量分别减去蛋白质、脂肪、水分、灰分和/或膳食纤维的质量，即是碳水化合物的量。

加法：淀粉和糖的总和即为碳水化合物。

B.4.1 糖 Sugar

指所有的单糖、双糖。如葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖等。

B.4.2 寡糖 Oligosaccharide

也称低聚糖，指聚合度（Degree of Polymerization, DP）为 3-9 的碳水化合物。

B. 4. 3 多糖 Polysaccharide

指聚合度 $DP \geq 10$ 的碳水化合物，包括淀粉和非淀粉多糖。

B. 5 膳食纤维 Dietary Fiber

膳食纤维是指聚合度不小于 10 ($DP \geq 10$) 的碳水化合物多聚体，并且不能在小肠内消化和吸收的可食用的食物组分。膳食纤维具有以下一条或多条性质：

- * 可食用的、天然存在于食物中的碳水化合物多聚体。
- * 膳食纤维可通过物理的、酶解(enzymatic)或化学的方法获得，并具有可接受的科学证据表明其生理健康效应。
- * 合成的物质必须具有可接受的科学证据表明其生理健康效应。
- * 难消化的低聚糖是膳食纤维的组成部分。

B. 6 维生素 A Vitamin A

食品中维生素 A ($\mu\text{g RE}$) = 维生素 A ($\mu\text{g RE}$) + β -胡萝卜素 (μg) /6

胡萝卜素转换为维生素 A 的公式为：维生素 A ($\mu\text{g RE}$) = β -胡萝卜素 (μg) /6

B. 7 维生素 E Vitamin E

食品中的维生素 E 指 α -生育酚、 β -生育酚、 γ -生育酚、三烯生育酚和 δ -生育酚的分析测定数值的总和。

维生素 E 用以下公式进行计算：

维生素 E ($\text{mg } \alpha\text{-TE}$) = α -生育酚(mg) + $0.5 \times \beta$ -生育酚(mg) + $0.1 \times \gamma$ -生育酚(mg) + $0.3 \times$ 三烯生育酚(mg) + $0.01 \times \delta$ -生育酚(mg)

B. 8 叶酸 Folacin

天然食品的叶酸当量 ($\mu\text{g DEF}$) :

$1 \mu\text{g DEF} = 1 \mu\text{g}$ 叶酸含量

强化了叶酸的食品中叶酸当量的计算 ($\mu\text{g DEF}$) :

$1 \mu\text{g DEF} = 1.7 \times 1 \mu\text{g}$ 叶酸含量

附 录 C
(资料性附录)
营养标签的推荐格式

本资料性附录给出了营养标签的推荐格式。

C1 营养成分表

C1.1: 仅标示能量和核心营养素

营养成分表

项目	每 100 克 (g) 或 100 毫升 (ml) 或每份	营养素参考值% 或 NRV%
能量	千焦 (kJ)	%
蛋白质	克 (g)	%
脂肪	克 (g)	%
碳水化合物	克 (g)	%
钠	毫克 (mg)	%

C1.2: 标注更多营养成分

营养成分表

项目	每 100 克 (g) 或 100 毫 升 (ml) 或每份	营养素参考值% 或 NRV%
能量	千焦 (kJ)	%
蛋白质	克 (g)	%
脂肪	克 (g)	%
--饱和脂肪	克 (g)	
胆固醇	毫克 (mg)	%
碳水化合物	克 (g)	%
--糖	克 (g)	
膳食纤维	克 (g)	%
钠	毫克 (mg)	%
维生素 A	微克视黄醇当量(μg RE)	%
钙	毫克 (mg)	%

注：核心营养素应采取适当形式使其醒目。

C1.3: 附有外文的格式

营养成分表 Nutrition Information

项目/Items	每 100 克 (g) 或 100 毫升 (ml) 或每份 per 100g/100ml or per serving	营养素参考值% / NRV%
能量/Energy	千焦 (kJ)	%
蛋白质/Protein	克 (g)	%

脂肪/ Fat	克 (g)	%
碳水化合物/Carbohydrate	克 (g)	%
钠/ Sodium	毫克 (mg)	%

C1.4: 横排格式^a

营养成分表

项目	每 100 克 (g) /毫升 (ml) 或每份	营养素参考 值% 或 NRV%	项目	每 100 克 (g) /毫升 (ml) 或 每份	营养素参考 值%或 NRV%
能量	千焦 (kJ)	%	蛋白质	克 (g)	%
碳水化合物	克 (g)	%	脂 肪	克 (mg)	%
钠	毫克 (g)	%	其它营养成分		%

^a 根据包装特点, 可将营养成分从左到右横向排开, 分为两列或以上进行标示。

C1.5: 文字格式

包装的总面积小于 100cm² 的食品, 如进行营养成分标示, 允许用非表格的形式, 并可省略营养素参考值 (NRV) 的标示。根据包装特点, 营养成分从左到右横向排开, 或者自上而下排开。例如:

营养成分/100g: 能量 XX kJ, 蛋白质 XX g, 脂肪 XX g, 碳水化合物 XX g, 钠 XX mg。

C2 附有营养声称和/或营养成分功能声称的格式

营养声称、营养成分功能声称可以在标签的任意位置。例如:

营养成分表

项目	每 100 克(g)或 100 毫升(ml) 或每份	营养素参考值% 或 NRV%
能量	千焦 (kJ)	%
蛋白质	克 (g)	%
脂肪	克 (g)	%
碳水化合物	克 (g)	%
钠	毫克 (mg)	%

营养声称如: 低脂肪 XX

营养成分功能声称如: 每日膳食中脂肪提供的能量比例不宜超过总能量的 30%。

附录 D
(规范性附录)
营养成分声称和比较声称的要求和条件

表 D.1 含量声称和比较声称的要求和条件

项目	声称方式	含量要求 ^a	限制性条件
能量	无能量	≤17 kJ/100g (固体) 或 100ml (液体)	
	低能量	≤170 kJ/100g 固体 ≤80 kJ/100ml 液体	
	减少能量	与基准食品相比减少 25%以上	基准食品应为消费者熟知的同类食品。
蛋白质	低蛋白质	来自蛋白质的能量 ≤总能量的 5%	总能量指每 100g/ml 或每份
	蛋白质来源, 或含有蛋白质	每 100 g 的含量 ≥10% NRV 每 100 ml 的含量 ≥5% NRV 或者 每 420 kJ 的含量 ≥5% NRV	
	高, 或富含蛋白质	“来源”的两倍以上	
	增加蛋白质	与基准食品相比增加 25%以上	
脂肪	无或不含脂肪	≤0.5 g/100g (固体) 或 100ml (液体)	
	低脂肪	≤3 g/100g 固体; ≤1.5 g/100ml 液体	
	减少脂肪	与基准食品相比减少 25%以上	基准食品的定义同上
	瘦	脂肪含量 ≤10%	仅指畜肉类和禽肉类
	脱脂	液态奶和酸奶: 脂肪含量 ≤0.5%; 奶 粉: 脂肪含量 ≤1.5%。	仅指乳品类
	无或不含饱和脂肪	≤0.1 g/100g (固体) 或 100ml (液体)	指饱和脂肪及反式脂肪的总和
	低饱和脂肪	≤1.5 g/100g 固体 ≤0.75 g/100mL 液体	1. 指饱和脂肪及反式脂肪的总和 2. 其提供的能量占食品总能量的 10%以下
	无或不含反式脂肪酸	≤0.3 g/100g (固体) 或 100ml (液体)	
胆固醇	无或不含胆固醇	≤5 mg/100g (固体) 或 100ml (液体)	应同时符合低饱和脂肪的声称含量要求和限制性条件
	低胆固醇	≤20mg /100g 固体; ≤10mg g /100ml 液体。	
	减少胆固醇	与基准食品相比减少 25%以上	基准食品的定义同上
碳水化合物	增加或减少	与基准食品相比增加或减少 25%以上	基准食品的定义同上
糖	无或不含糖	≤0.5 g/100g (固体)或 100ml (液体)	
	低糖	≤5 g/100g (固体)或 100ml (液体)	
	减少糖	与基准食品相比减少 25%以上	基准食品的定义同上
	无乳糖	乳糖含量 ≤0.5 g/100g (ml)	仅指乳品类

项目	声称方式	含量要求 ^a	限制性条件
	低乳糖	乳糖含量 $\leq 2 \text{ g}/100\text{g (ml)}$	
	减少乳糖	与基准食品相比减少 25%以上	
膳食纤维	膳食纤维来源或含有膳食纤维	$\geq 3 \text{ g}/100\text{g}$, $\geq 1.5 \text{ g}/100\text{ml}$	膳食纤维总量符合其含量要求；或者可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维或单体成分任一项符合含量要求
	高或富含膳食纤维或良好来源	“来源”的两倍以上	
	增加, 或 减少	与基准食品相比增加或减少 25%以上	
钠	无或不含钠	$\leq 5 \text{ mg}/100\text{g}$ 或 100ml	也可用“盐”字代替“钠”字, 如“低盐”、“减少盐”等, 其条件应符合“钠”相应的声称条件。
	极低钠	$\leq 40 \text{ mg}/100\text{g}$ 或 100ml	
	低钠	$\leq 120 \text{ mg}/100\text{g}$ 或 100ml	
	减少钠	与基准食品相比减少 25%以上	
维生素	维生素 X 来源或含有维生素 X	每 100 g 中 $\geq 15\% \text{ NRV}$ 每 100 ml 中 $\geq 7.5\% \text{ NRV}$ 或者 每 420 kJ 中 $\geq 5\% \text{ NRV}$	含有“多种维生素”指 3 种或 3 种以上维生素含量符合“含有”的声称要求
	高或富含维生素 X	“来源”的 两倍以上	富含“多种维生素”指 3 种或 3 种以上维生素含量符合“富含”的声称要求
	增加或减少维生素 X	与基准食品相比增加或减少 25%以上	基准食品的定义同上
矿物质	X 来源, 或含有 X	每 100 g 中 $\geq 15\% \text{ NRV}$ 每 100 ml 中 $\geq 7.5\% \text{ NRV}$ 或者 每 420 kJ 中 $\geq 5\% \text{ NRV}$	含有“多种矿物质”指 3 种或 3 种以上矿物质含量符合“含有”的声称要求
	高, 或 富含 X	“来源”的 两倍以上	富含“多种矿物质”指 3 种或 3 种以上矿物质含量符合“富含”的声称要求
	增加, 或 减少	与基准食品相比增加或减少 25%以上	基准食品的定义同上

^a 使用每份食品作为计量单位时, 也应符合 100g(ml) 的含量才可以进行声称。

表 D.2 含量声称的同义语

水平	负声称		正声称	
	标准语	同义词	标准语	同义词
0 级	不含, 无	零 (0), 没有, 100% 不含 (无, 没有), 0%	—	—
1 级	极低	—	含有, 来源	提供, 含, 有,
2 级	低	瘦 ^a , 脱 ^b , 少油 ^c	富含, 高	良好来源, 含丰富 xx、丰富 (的) xx, 提供高 (含量) xx

^a“瘦”仅用于畜肉类和禽肉类; ^b“脱”仅用于乳及乳制品; ^c“少油”仅用于低脂肪的声称。

表 D.3 比较声称的同义语

负或低声称		正或高声称	
标准语	同义词	标准语	同义词
减少	减少 X %	增加	增加 X %
	减、减 X %		增、增 X % (X 倍)
	少、少 X %		加、加 X % (X 倍)
	减低、减低 X %		增高、增高 (了) X % (X 倍)
	降 X %		添加 (了) X % (X 倍)
	降低 X % (X 倍) 等		多 X %，提高 X 倍 等

附 录 E
(规范性附录)
营养成分功能声称标准用语

E.1 能量

人体需要能量来维持生命活动。
机体的生长发育和一切活动都需要能量。
适当的能量可以保持良好的健康状况。
能量摄入过高和缺少运动与超重和肥胖有关。

E.2 蛋白质

蛋白质是人的主要构成物质并提供多种氨基酸。
蛋白质是人体生命活动中必需的重要物质，有助于组织的形成和生长。
蛋白质有助于构成或修复人体组织。
蛋白质有助于组织的形成和生长。
蛋白质是组织形成和生长的主要营养素。

E.3 脂肪

脂肪提供高能量。
每日膳食中脂肪提供的能量比例不宜超过总能量的 30%。
脂肪是人的重要组成成分。
脂肪可辅助脂溶性维生素的吸收。
脂肪提供人体必需脂肪酸。
饱和脂肪
饱和脂肪可促进食品中胆固醇的吸收。
饱和脂肪摄入量应少于每日总脂肪的 1/3，过多摄入有害健康。
过多摄入饱和脂肪可使胆固醇增高，摄入量应少于每日总能量的 10%。

E.4 胆固醇：

成人一日膳食中胆固醇摄入总量不宜超过 300mg。

E.5 碳水化合物

碳水化合物是人类生存的基本物质和能量主要来源。
碳水化合物是人类能量的主要来源。
碳水化合物是血糖生成的主要来源。
膳食中碳水化合物应占能量的 60%左右。

E.6 膳食纤维

膳食纤维有助于维持正常的肠道功能。
膳食纤维是低能量物质。

E.7 钠

钠能调节机体水分，维持酸碱平衡。
成人每日食盐的摄入量不超过 6 克。
钠摄入过高有害健康。

E.8 维生素 A

维生素 A 有助于维持暗视力。

维生素 A 有助于维持皮肤和粘膜健康。

E.9 维生素 D

维生素 D 可促进钙的吸收。

维生素 D 有助于骨骼和牙齿的健康。

维生素 D 有助于骨骼形成。

E.10 维生素 E

维生素 E 有抗氧化作用。

E.11 维生素 B₁

维生素 B₁ 是能量代谢中不可缺少的成分。

维生素 B₁ 有助于维持神经系统的正常生理功能。

E.12 维生素 B₂

维生素 B₂ 有助于维持皮肤和粘膜健康。

维生素 B₂ 是能量代谢中不可缺少的成分。

E.13 维生素 B₆

维生素 B₆ 有助于蛋白质的代谢和利用。

E.14 维生素 B₁₂

维生素 B₁₂ 有助于红细胞形成。

E.15 维生素 C

维生素 C 有助于维持皮肤和粘膜健康。

维生素 C 有助于维持骨骼、牙龈的健康。

维生素 C 可以促进铁的吸收。

维生素 C 有抗氧化作用。

E.16 烟酸

烟酸有助于维持皮肤和粘膜健康。

烟酸是能量代谢中不可缺少的成分。

烟酸有助于维持神经系统的健康。

E.17 叶酸

叶酸有助于胎儿大脑和神经系统的正常发育。

叶酸有助于红细胞形成。

叶酸有助于胎儿正常发育。

E.18 泛酸

泛酸是能量代谢和组织形成的要素。

E.19 钙

钙是人体骨骼和牙齿的主要组成成分，许多生理功能也需要钙的参与。

钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨密度。

钙有助于骨骼和牙齿的发育。

钙有助于骨骼和牙齿更坚固。

E.20 镁

镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要物质。

E.21 铁

铁是血红细胞形成的因子。

铁是血红细胞形成的必需元素。

铁对血红蛋白的产生是必需的。

E.22 锌

锌是儿童生长发育必需的元素。

锌有助于改善食欲。

锌有助于皮肤健康。

E.23 碘

碘是甲状腺发挥正常功能的要素。