

訂含量上限 公眾諮詢三個月

政府擬規管甜味劑 由10種增至22種

甜蜜問題

從汽水、糖果到烘焙食品，甜味劑在現代飲食中無處不在。政府昨日就修訂《食物內甜味劑規例》展開三個月公眾諮詢，建議將准許甜味劑的數目，由現時10種增至22種，涵蓋常用於香口膠及減糖食品的糖醇、高強度甜味劑「愛德萬甜」以及羅漢果提取物，又建議為超過900組指明食物制定甜味劑最高准許含量。政府期望透過修例，加強保障食物安全，增加業界及消費者的選擇，同時讓本港的甜味劑食安標準與外地接軌，促進食品貿易。

有立法會議員認為，香港作為國際城市，相關規例配合國家及國際標準調整屬必然趨勢，料對本地食品生產商及進出口商影響不大，修例可為業界使用甜味劑提供更大彈性，促進食品貿易。有學者相信，修訂有助提升食物安全及加強保障公眾健康，並提醒市民不要以為「低糖」、「少甜」就是健康食品。

大公報記者 曾敏捷 張騰



▲天氣酷熱，市民遊客吃雪糕消暑，而雪糕是其中一種常用上甜味劑的食品。

設計圖片

拆解甜味劑常見迷思

問 甜味劑有害且會致癌？

答 獲准使用的甜味劑均已通過嚴格的安全評估。阿斯巴甜雖被國際癌症研究機構列為「2B級可能致癌物」（證據等級屬低），但聯合國糧農組織／世衛組織食品添加劑聯合專家委員會認為，在每日可攝入量（每天每公斤體重0至40毫克）範圍內不會對健康構成風險。環己基氨基磺酸鹽和糖精則被分類為「在會否令人類患癌方面未能分類」。

現代飲食中常用 對標國際

甜味劑屬食物添加劑，用以代替糖類提供甜味，須經嚴格安全評估方可使用。現行《規例》規定，除准許甜味劑外，任何人不得售賣、託付、交付或輸入含甜味劑的食物。政府檢視後提出的修訂建議，主要參考聯合國糧食及農業組織與世界衛生組織成立之食品法典委員會所訂《食品添加劑通用標準》、內地標準、本港市民飲食習慣及主要貿易夥伴做法，建議將准許甜味劑由現時10種增加至22種，新增品種包括常用於香口膠及減糖食品的糖醇（多羥醇）、高強度甜味劑愛德萬甜及羅漢果提取物等。

另一修訂重點是為超過900個指明食物與甜味劑的組合訂明最高准許含量，並作相關技術修訂，以更有效保障公眾健康。政府表示，約八成建議最高准許含量源自食品法典委員會標準，其餘兩成則源自內地標準，例如食品法典委員會未有訂定環己基氨基磺酸鹽和糖精在糖漬水果的最高准許含量，而內地是本港中式糖漬水果的主要供應地，加上中式和西式糖漬水果在性質和加工方面有所不同，故建議把內地對應的最高准許含量納入修訂後的規例。

政府表示，修訂除加強食物安全外，擴大准用名單亦能為業界及消費者提供更多選擇，令本港標準與外地接軌，有助促進食品貿易。有關

建議已獲食物安全專家委員會支持，並於今年6月獲立法會食物安全及環境衛生事務委員會普遍支持。政府計劃在完成附屬法例立法程序後，設立18個月過渡期，讓業界有合理時間適應。

提高生產彈性 有利食品貿易

立法會議員邵家輝昨日向《大公報》表示，香港配合國家及國際標準調整屬必然趨勢，對本地食品生產商及進出口商影響不大，約一個月前政府已主動與數十名業界代表會面溝通，聽取意見後才推出諮詢文件，做法值得肯定。他解釋，今次修訂源於國家及國際食品法典委員會標準更新，香港必須同步配合，以確保出口產品符合海外要求。他相信修例對香港小型食品生產商影響有限，若業界在個別標準遇上實際困難，政府會一如以往預留合理適應期或作適當微調。

立法會議員何俊賢向《大公報》表示，修例准許甜味劑種類由約10種增至22種，實際上是放寬業界選擇、增加生產彈性，有助香港與國際標準接軌，促進食品貿易多元化。他強調香港食安標準一向穩健，今次是基於國際食品法典委員會及國家標準更新，經審視確認多種新代糖安全可用後才予以放寬，較以往標準「與時並進」。他相信放寬名單後，本港市面上可供市民選擇的食品種類將更多，有利香港發展國際食品貿易。

什麼是甜味劑？

甜味劑是用以為食物或飲品添加甜味的食物添加劑。甜度視乎其種類而定，有些甜味劑的甜度是餐桌糖的幾十倍甚至上百倍。甜味劑提供的能量一般較糖少，甚至不含能量。

根據來源，甜味劑可分為天然與人工來源。天然甜味劑通常由植物或微生物提取，如糖醇類（赤藻糖醇、木糖醇）、甜菊醇糖苷、羅漢果提取物等；人工甜味劑是合成化合物，如阿斯巴甜、紐甜等，多半有非常高的甜度，常用於無糖飲料、低卡食品及各類食品加工。

常見含有甜味劑食品

- 建議新增甜味劑及常見食品
- 赤藓糖醇**
氣泡水、無糖茶飲、零卡果凍、手搖飲品代糖糖漿、生酮烘焙點心、桌面代糖包
 - 異麥芽糖醇（氫化異麥芽糖）**
硬糖（無糖咳嗽糖、潤喉糖）、棒棒糖、朱古力、裝飾用拉糖／糖藝、焙烤食品
 - 乳糖醇**
無糖雪糕、低熱量朱古力、烘焙餅乾、冷凍甜點
 - 麥芽糖醇**
無糖朱古力、無糖蛋糕、高纖代餐棒、夾心餅乾、軟糖
 - 麥芽糖醇液**
無糖糖漿、止咳糖漿、蜜餞、軟糖、雪糕、果醬
 - 甘露糖醇**
泡泡糖（表面那層白色的防黏粉末）、無糖口香糖、錠劑食品（如維他命C含片）
 - 聚葡萄糖醇液**
糖果、焙烤點心、軟糖、蜜餞、果凍
 - 山梨糖醇**
魚漿製品（如蟹肉棒、黑輪，用作抗凍劑）、水果乾、無糖糖果、薄荷糖
 - 山梨糖醇液**
糕點保濕劑、蜜餞、燒烤醬汁、烘焙食品、部分肉乾
 - 木糖醇**
木糖醇香口膠、潔齒薄荷糖、口含片、無糖牙膏、漱口水
 - 愛德萬甜**
超低卡飲料、調味風味乳、果汁飲料、餐桌代糖、蜜餞
 - 羅漢果提取物**
無糖汽水、瓶裝茶飲、運動飲料、即溶咖啡粉、無糖乳酪

大公報記者整理

▲甜味劑在現代飲食中無處不在，政府擬修訂《食物內甜味劑規例》，擴大准許甜味劑名單，以及訂定最高准許含量，保障市民健康。

大公報AI製圖

不同甜味劑的相對甜度

環己基氨基磺酸	30	三氯半乳糖	600
天冬酰胺	180	縮二氨酸基酰胺	2000
醋磺內酯鉀	200	索馬甜	2000-3000
糖精	300		

（砂糖的相對甜度=1）資料來源：食安中心

網上圖片

代糖非減肥捷徑 含糖醇食用過量可致腹瀉

市面「零糖」「減糖」產品大行其道，不少消費者把代糖視為健康替代品。香港理工大學實務助理教授、營養師張智良認為，《食物內甜味劑規例》修訂涵蓋更多甜味劑，並為指明食物訂定個別甜味劑的最高准許含量，有助提升食物安全及加強保障公眾健康，亦可避免因為過量攝取而引致身體不適情況，但他提醒，代糖不是減肥捷徑，過量攝取糖醇可致腹瀉。

對於坊間有很多關於代糖的迷思，例如認

為喝無糖飲料吃代糖可以減肥、糖尿病人可以毫無限制吃代糖等，張智良提醒，雖然大部分法律允許的甜味劑，可以做到在近乎沒有熱量情況下提供甜味，但部分代糖包括糖醇，仍會提供少量熱量，故世界衛生組織明確指出，不建議使用非糖甜味劑來控制體重，「有研究擔心代糖或甜味刺激有機會增加食慾，從而影響體重控制」。

張智良亦指出，糖尿病人士亦只適宜間中使用含代糖的食物及飲品，因為有研究指出長期使用代糖有機會影響腸道微生態，從而增加胰島

素阻抗，從而令血糖控制有機會轉差；他又提到，糖醇類的甜味劑，若食用過量，有機會產生腸胃不適，例如腹脹及肚瀉。

代糖零食 多為超加工食品

至於有家長認為用「零糖」零食取代糖果給小朋友食用更健康，張智良提醒，加入代糖的零食，大部分是超加工食品，家長為小朋友選擇零食時應盡量避免加工食物，應多選擇天然小食，例如水果及堅果等。

大公報記者 曾敏捷

獲准甜味劑均通過安全評估

問 天然甜味劑比人工甜味劑更安全？

答 不一定。甜味劑屬「天然」還是「人工」，並不是衡量其安全性或健康益處的可靠指標。所有獲准使用的甜味劑，不論來源，均已通過嚴格的安全評估。

問 代糖可以幫助減肥嗎？

答 世衛建議不要使用非糖甜味劑來控制體重。系統性回顧並無證據顯示使用非糖甜味劑對減少人體脂肪帶來任何長期益處。代糖飲料被視為協助戒除含糖飲料的「過渡性工具」而非減肥捷徑。

問 無糖飲料可以隨便喝嗎？

答 不建議。長期大量攝取代糖可能干擾腸道菌叢平衡，亦可能拉高對甜味的感知閾值。部分研究發現長期大量攝取代糖可能與體重增加、第二型糖尿病、心血管疾病風險存在相關性。

糖尿病人只可間中食代糖

問 糖尿病人可以隨意食代糖產品嗎？

答 雖然大部分甜味劑可以在近乎無熱量情況下提供甜味，但糖尿病人士只適宜間中使用含代糖的食物及飲品，研究指長期使用代糖有機會影響腸道微生態，從而增加胰島素阻抗。

問 糖醇是酒精嗎？

答 不是。雖然糖醇的名稱包含「醇」字，但並不含酒精飲品中的乙醇。糖醇是化學結構與糖和醇均相近的碳水化合物。由於人體腸道未能完全吸收糖醇，過量攝取可能會令部分人出現腹瀉和腸胃不適。

問 製造商可隨意在產品中添加任何分量的甜味劑？

答 在本港，甜味劑受《食物內甜味劑規例》規管。甜味劑的使用應符合「優良製造規範」的原則，即所添加的甜味劑分量，應以發揮預期作用的最低分量为限。

資料來源：食安中心、營養師