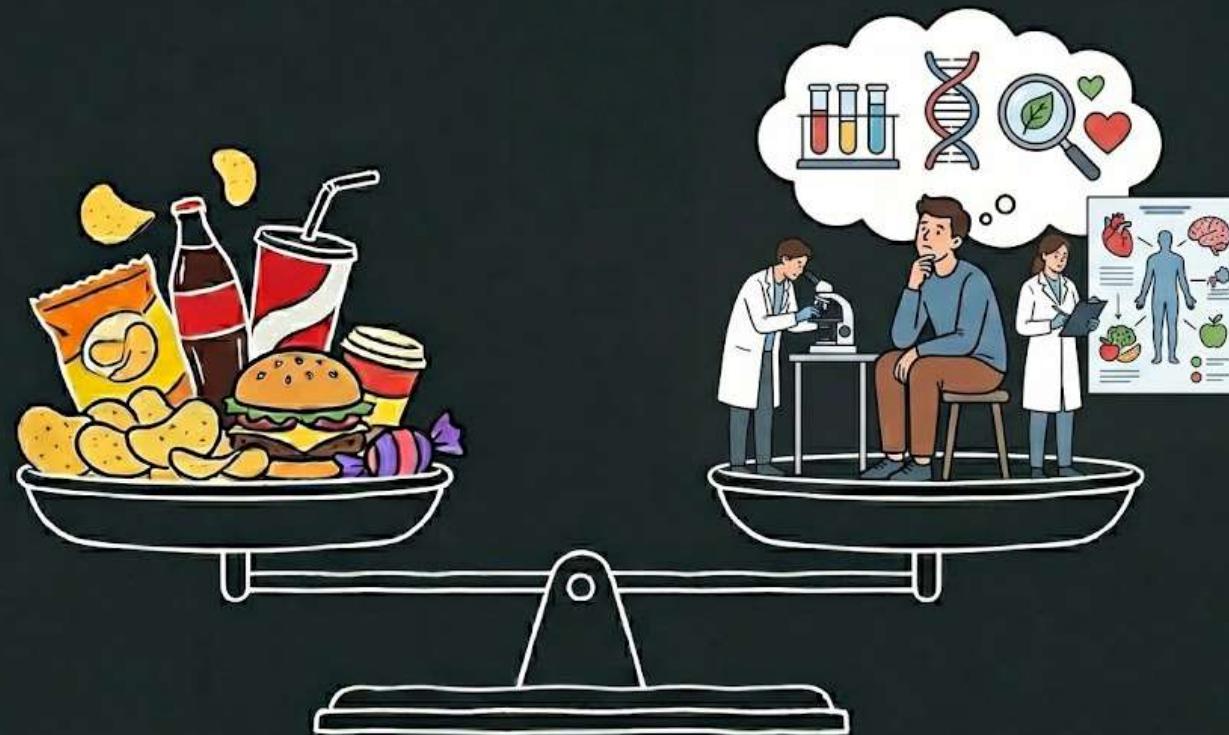


114年12月17日 社會福利及衛生環境委員會

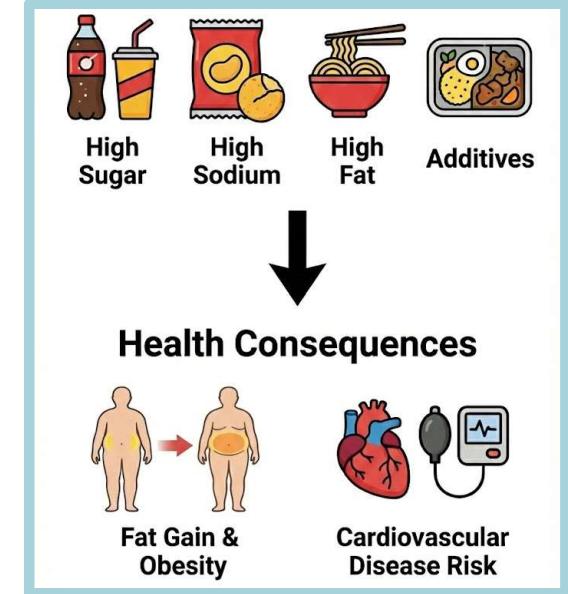
# 超加工食品管理及規範案

田委員秋堇、蔡委員崇義



# 調查案由

■ 世界衛生組織已揭示超加工食品恐造成人體脂肪堆積、心血管疾病風險升高，及罹患慢性病機率增加等影響身體健康之資訊，且將增加醫療成本支出，國外相關研究報告亦研擬從加工程度建立食品加工分類系統



- 惟我國衛生主管機關疑尚未進行超加工食品對人體健康影響之研究，究主管機關有無掌握超加工食品相關國外研究資訊？
- 有無積極研提相關因應作為或食品規範？
- 為維護國人健康及提升健康飲食之識能，是否應建立相關飲食風險警示？



## 國際間多依NOVA 分類系統定義超加工食品

- 目前尚未有國際統一的超加工食品 ( Ultra-processed foods ) 的定義，但歐盟及其相關衛生機構（歐洲食品安全局 EFSA、歐盟聯合研究中心 JRC）與政策諮詢單位，以及WHO等國際組織普遍採用 NOVA 分類系統中的定義
- 相關學術研究亦多採用NOVA食品分類系統，作為評估食品加工程度對健康之影響及管制超加工食品之工具



## NOVA 食品分類系統 (NOVA food classification)

■ NOVA將食品依加工程度分為4類，第4類之「超加工食品」被定義為經過多重工業化製造生產之食品，成分多非天然且大量使用色素香料、甜味劑或乳化劑等食品添加物，常具有高熱量、高糖、高鈉及高脂之特性，卻缺乏膳食纖維、維生素與礦物質

### 第一類

未加工或  
極少加工食品



### 第二類

加工烹飪  
食材



### 第三類

加工  
食品



### 第四類

超加工  
食品



## 學界及FAO(聯合國世界糧農組織)， 多以NOVA為評估食品加工程度與健康風險的輔助工具

- 已有多篇文獻提及超加工食品對於人體健康具有潛在危害風險，因而成為重要的公共健康議題，包含從微觀的膳食營養品質影響到宏觀的疾病流行病學監測，各項研究均揭示超加工食品潛藏之健康風險
- NOVA食品分類系統尚未成為全球一致的標準，但已逐漸成為學界及聯合國世界糧農組織（FAO）評估食品加工程度與健康風險的輔助工具



## 飲食型態改變，每日攝取超加工食品之占比日益攀升

- 世界衛生組織及許多研究學者皆相繼指出，長期且頻繁攝取超加工食品，在肥胖、代謝症候群、心血管疾病、癌症、失智症及憂鬱症等多種疾病之罹患風險，均顯著增加
- 超加工食品因風味強烈、選擇多樣且取得便利，已逐漸取代以原型食物為基礎之飲食模式
- 隨著飲食與生活型態改變，民眾每日攝取超加工食品的占比日益攀升，其所引發的潛在健康危害與醫療成本負擔問題，尤應重視

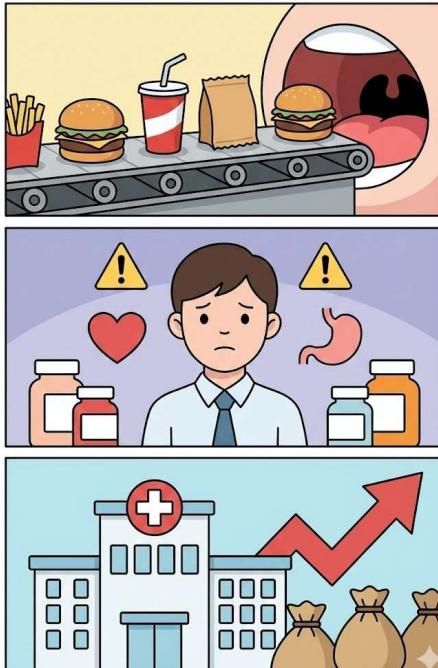


## 衛福部迄今仍未注意超加工食品之健康風險危害

### 食藥署說明

- 《食安法》就食品原料、食品添加物、農藥、動物用藥及衛生標準等，進行風險評估並訂定合理行政管制措施及限值，**旨在保障食品之衛生安全**，尚無定義及分類超加工食品之必要
- 食品製造業者應秉持自主管理精神，使用符合《食安法》及其相關衛生標準之原材料進行產製，確保產品之衛生安全。未訂定超加工食品攝取建議量，而是**鼓勵國人攝取天然、原型食物為主**，衛教內容仍以天然原型、少糖、少鹽等作為宣導重點，尚無進行超加工食品影響人體健康之研究

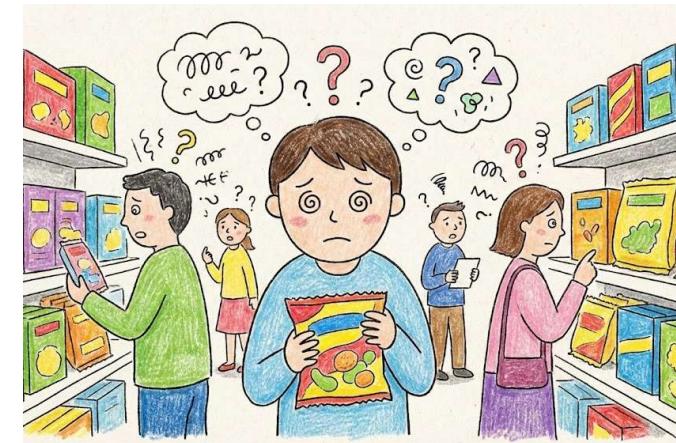
# 調查意見一



- 隨著飲食與生活型態改變，民眾每日攝取加工食品的機會不斷增加，如今攝取超加工食品的占比亦日益攀升，其所引發的潛在健康危害與醫療成本負擔問題，尤應重視
- NOVA食品分類系統於西元2017年發布以來，已於聯合國世界糧農組織、世界衛生組織及歐美國家間廣泛應用，該分類中之「超加工食品」，業經國外相關研究發現長期攝取可能增加肥胖、糖尿病、心血管疾病及腸道失衡等慢性疾病的風險，惟衛福部迄114年11月本案調查為止，並無針對超加工食品研擬系統性的管理措施及進行國人健康影響之本土性研究，相關管理或防範措施付之闕如，均待檢討改進

## 食品標示風險資訊不明，影響消費者知情權

- 超加工食品經由複雜加工過程生產，或含有多種人工食品添加物（如人工甜味劑、防腐劑及色素等）之食品，化學名詞眾多，一般消費者難以理解對人體健康的可能影響
- 市售之超加工食品糖分、鈉或飽和脂肪含量雖然明顯較高，但只要依規定標示，即能販售，對消費者無任何健康警示機制



註

《包裝食品正面營養資訊標示作業指引》，鼓勵標示簡明扼要之圖形營養資訊，提供消費者依需求選擇，惟此屬業者自願性質

## 借鏡國際標示制度，使標示清楚易懂

智利及墨西哥的警示標誌  
( Warning symbols )

強制規定將過量的熱量、脂肪、糖及鹽以八角形黑色圖樣的警示標誌呈現



韓國的每日攝取百分比  
( Reference Intakes )

強制規定要有每日攝取量百分比



澳洲及紐西蘭的健康之星  
( Health Star Rating System )



0.5到5顆星呈現綜合評價，  
星數越高代表食品越健康

英國的食品紅綠燈  
( Traffic Light )



以紅色、橘色和綠色評級，  
並輔以該產品各營養素占  
每日攝取量之百分比

部分歐洲國家的營養評分  
( Nutri-Score )



綜合評估成分進行分級，  
從深綠色的A到深紅色的E，  
**A最健康，E最不健康**

## 更清楚、易懂的標示，保障消費者權益

### 澳洲及紐西蘭的健康之星 ( Health Star Rating System )

- 幫助消費者快速比較相似食品的健康程度，使用綜合評價0.5到5顆星，星數越高代表食品越健康
- 搭配簡要營養成分表（每100公克的糖、脂肪含量），幫助消費者做出更健康的食物選擇



▲ 健康之星實際標示情形（攝自澳洲珀斯商場）

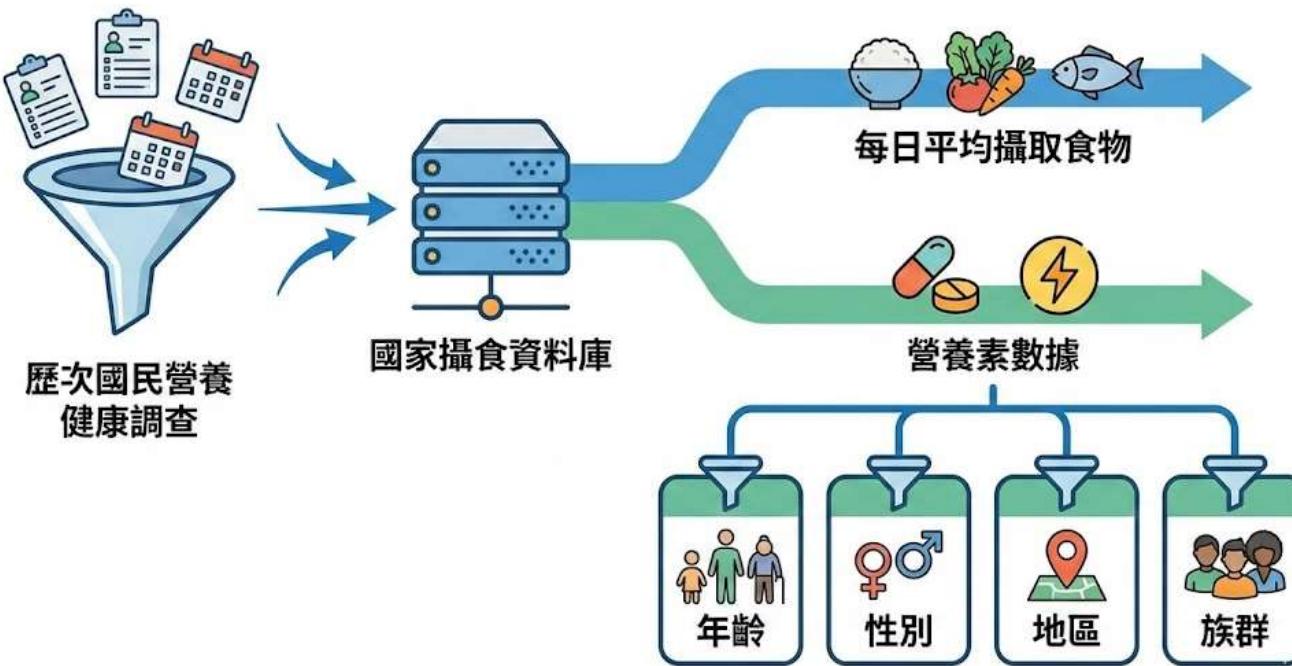
## 調查意見二

- 國內目前規範之食品標示方式對兒童或一般消費者未盡友善易懂，難以從包裝標示辨識食品加工程度及健康風險，且標示內容缺乏警示作用，均不利於提供民眾充分知情權
- 國際間已推廣各式清楚且直觀的食品標示制度，食藥署允宜研議建立相關加工食品分級標示及警語內容之可行性，以保障民眾購買時之知情權，並有助於提升國際銷售時食品資訊之可近性，幫助國內外消費者做出更健康的食物選擇
- 促使消費者優先選擇標示清楚之產品，降低味美價廉的超加工食品帶來之「劣幣驅逐良幣」現象，引導業者強化食品成分管理、減少非必要之食品添加物使用，形成消費端與供應端共同進步的正向循環



# 我國「國家攝食資料庫」建置於102年

(National Food Consumption Database)



- 資料庫整合我國歷次「國民營養健康調查」等資料，且將攝食行為按年齡、性別、地區、族群分類
- 為具備本土性、擴充性及與國際接軌潛力的食品風險評估國家級攝食資料庫

註

《營養及健康飲食促進法》第9條規定，中央主管機關應定期辦理及發布營養調查、研究及建置食品營養成分資料庫，並得委託有關機關（構）、學校或營養健康相關專業團體為之

## 現行資料庫缺乏食品加工程度分類資訊，也未評估健康風險

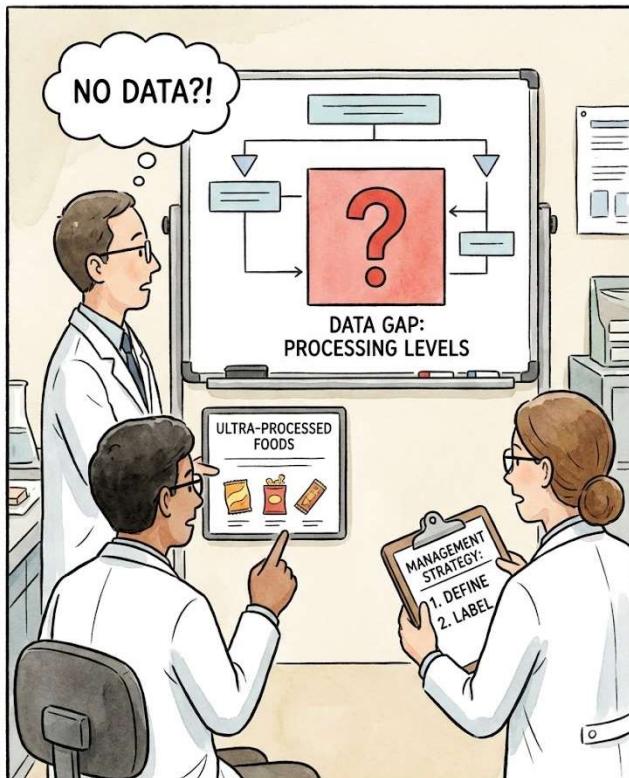
- 現行國家攝食資料庫之食物分類系統，尚未基於加工程度將食品分群

國衛院於本院約詢時說明：會持續研議，然尚未建置

- 以往營養調查都在強調營養素，近期已留意超加工食品、NOVA食品分類系統，但NOVA食品分類系統針對加工程度分類，會有食物無法精準分類的情形，各國亦有研究認為只有此四類不夠，目前還有新增成六類（額外區分含糖及含鹽）
- 健康風險評估、法規擬定需要國人攝食量的依據，國家攝食資料庫有在建置類似NOVA食品分類系統、超加工食品的分類系統，作為初步提供政府、學者研究參考，及健康風險評估

## 調查意見三

- 食藥署已委託國衛院研究，並建置國家攝食資料庫，惟該資料庫之食物分類系統並未以加工程度將食品分群，難以評估相關加工程度不等食品之健康風險
- 為利系統化提供加工食品飲食數據資料庫，供專家學者及政府單位進行健康風險評估、法規擬訂及政策參考之用，食藥署允宜督促國衛院積極擴充與優化食物分類系統，針對食品加工程度進行系統化分類及標註，以協助釐清不同加工程度食品的健康危害與潛在影響，俾進一步支援相關法規制定、風險溝通與國民飲食指標及每日飲食指南之編修



## 相關飲食手冊 7 年未更新，亦未提及加工食品之危害



- 專家指出，健康飲食建議不應僅是強調多吃健康食物，而是應更進一步建議民眾避免高風險的超加工食品 Mozaffarian, D. (2025). Regulatory Policy to Address Ultraprocessed Foods. *New England Journal of Medicine*.
- 「**每日飲食指南**」由國健署於100年出版、107年更新，內容係基礎的食物分類與飲食建議，已列入十二年國民基本教育課程綱要，建議學童及國人均衡攝取六大類食物，然並無涵蓋**食品加工程度、超加工食品相關資訊**
- 多項研究均證實長期攝取超加工食品與眾多健康危害具顯著相關，若缺乏該等**食品之風險危害告知**，恐不利於強化國人相關健康識能
- 該等營養健康手冊**已逾7年未予更新**，鑑於民眾飲食習慣改變，允宜定期更新

## 調查意見四



- 國健署職掌國民營養健康政策，透過編纂「每日飲食指南」、「國民飲食指標手冊」等措施，逐步推廣健康飲食觀念
- 108年施行之十二年國民基本教育課程綱要亦納入「每日飲食指南」，乃培育、建構國民健康識能之重要基礎。惟查，如今外食人口逐年增加，現行每日飲食指南重點仍在於「應攝取食物」，缺乏「高風險食品」之健康危害說明，針對國際間已高度警覺之「超加工食品」亦無關注，且該等營養健康手冊已逾7年未更新
- 國健署允宜就國民飲食型態轉變及國際最新資訊適時更新相關健康飲食指引，優化衛教資源，提升民眾健康識能

## 處理辦法

- 一. 調查意見，函請衛生福利部研處見復
- 二. 調查意見，經委員會討論通過及個資

處理後上網公布