

食藥署提醒，購買包裝食用鹽時，務必留意外包裝上的標示，養成「先看標示、再做選擇」的習慣，依自身健康狀

況與營養需求挑選適合的食用鹽，才能吃得安心又健康喔！

包裝飲料看清標示，掌握**咖啡因含量**秘訣

咖啡因是咖啡、茶和能量飲料中常見的成分，具有提神效果，深受許多人喜愛。食藥署提醒您，咖啡因若攝取過量，可能會引起心悸、失眠等不適，因此選擇適合自己身體狀況的飲品，並注意飲食均衡與生活習慣，才是健康生活的關鍵。讓我們一起了解咖啡因相關的標示，做出更安心的選擇吧！

包裝飲料的咖啡因標示規定

為了讓消費者可藉由外包裝標示，明確得知所購買的液態飲料的咖啡因資訊，衛生福利部公告「含有咖啡因成分且有容器或包裝之飲料，應於個別產品外包裝標示咖啡因含量有關事項。」其中規定：



液態飲料

含有咖啡因成分且有容器或包裝者

每100毫升所含咖啡因 \geq 20毫克

其咖啡因含量應以每100毫升所含毫克數標示。

每100毫升所含咖啡因 $<$ 20毫克

其咖啡因含量得以「20mg/100mL以下」標示。

咖啡、茶及可可飲料

每100毫升所含咖啡因 \leq 2毫克

得以標示「低咖啡因」，替代前述「20mg/100mL以下」之用語。

即溶小包裝咖啡

需沖泡之粉末產品，應以「每一食用份量所含咖啡因總量（毫克）」為標示方式。

食藥署提醒，民眾在選購時可以依據食品相關標示清楚了解產品訊息，購買符合自身需求的產品。此外，食藥署呼籲食品業者，食品的標示、宣傳或廣告應遵守食品安全衛生管理法第28條規定，不得有不實、誇張或易生誤解的情形。如欲了解標示規定的詳細內容，可至食品標示諮詢服務平台查看相關資訊。



食品標示諮詢服務平台

www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index