食品营养标签一般人看不懂

能量，240kcal；碳水化合物，8.7g……如今，食品包装上的一系列数字越来越受到消费者的关注。据报道，国家卫健委正组织对《预包装食品营养标签通则》进行修订，新标准有望增加对预包装食品的糖与饱和脂肪的强制性标识要求。

现状

概念满天飞 年年不重样

“0糖，0脂，0卡。”

“富含膳食纤维。”

“满足每天维生素需求。”

货架上一排排饮料让陈女士既熟悉又陌生，不知从何时开始，“营养概念”超越了口味，成了吸引消费者的最大噱头。

名头越多，消费者越糊涂。最近流行的“植物奶”就让陈女士摸不着头脑：“植物还产奶？是比牛奶更健康，更容易吸收？超市的人都说不清楚。”

《预包装食品营养标签通则》修订的消息，陈女士有所耳闻，但并不理解其中的具体意义，“大概就是数值越小越健康吧”。

事实上，我国现行食品标签已强制要求标识核心营养成分——蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠以及能量数值。

各项数值背后则是食品企业的“暗战”，为了凸显商品的独特性，如今的食品包装上“0糖”等营养标识甚至比商品名称还大，标得更明显。

然而我国《反不正当竞争法》第八条第一款规定：“经营者不得对其商品的性能、功能、质量、销售状况、用户评价、曾获荣誉等作虚假或者引人误解的商业宣传，欺骗、误导消费者。”

“0糖、低糖，把这些标出来，商家就是想让你觉得它的产品有健康功能，算是打擦边球吧。”陈女士说。纵使如此，因商品标识上的营养信息“入坑”的消费者仍然不少。一位挑选饮料的消费者坦言，不仅仅是传统广告，很多网络平台上都有对食品营养概念的宣传，“前两年的椰子水、今年的燕麦饮品就特别火，我买过很多次。”

乱象

商家巧布局 消费者踩坑

爱喝饮料，爱吃甜食、油炸食品，不健康的饮食结构使小孟深受体重问题困扰。每次想要戒掉这些食物饮品，都坚持不了太久。一次偶然的机会，小孟发现此前难以接受的无糖可乐竟然变得“顺嘴”了起来，在那之后，他便开始四处寻找“代替食品”，但在这一过程中也踩了不少坑。

有一次，他在超市里发现一款“0脂”乳酸菌饮料正在搞促销，就买了一箱。原本以为自己买到了“健康食品”，之后才反应过来，“0脂”只意味着不含脂肪，却不代表低糖低热量。小孟一看配料表和成分表才发现，这款饮料的糖含量一点都不少，而这时一箱饮料已经被他喝得不剩几瓶。

还有一段时间，小孟曾尝试“非油炸”的薯片。一开始，他下意识地以为非油炸的意思就是完全不含油，而且已经把食物的“不健康因素”降到了最低。后来看了科普文章才知道，非油炸食物在生产过程中也要用到油，和普通油炸食物相比，虽然脂肪含量普遍会低一些，但是钠含量和总能量甚至还有可能更高。

在吃了几次亏之后，小孟也养成了买东西前先看成分表的习惯。但有些时候，一些产品的成分含量也会让他感到疑惑。比如自己经常喝的可乐，能量为什么比牛奶还低呢？

还有些时候，他差点就中了食品厂商的数字圈套。“有一款咖啡，乍一看能量很低，仔细一看才发现它的含量是按每包13克算的，而正常产品都是按100克来算的。”他说。

不仅消费者对于食品营养成分有困惑，对于“健康”的过分追求甚至让部分企业踩坑。中秋节期间，便有企业在制作月饼时，为了追求“低糖”效果，在月饼中添加了部分人群不耐受的代糖成分，导致食用者出现腹泻等症状。有专业人士坦言，为避免出现“为了降低某项数值，其他数值又增长上去”的问题，食品企业在改进工艺的过程中，也应该由更加专业的人士进行指导。

建议

标识需细化 监管应到位

在中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红看来，小孟之所以会有“牛奶比可乐能量还高”的疑惑，是因为缺乏营养学常识。根据世界卫生组织的指南，成年人每天游离糖的摄入量不应超过50克，最好不超过25克。而一听330毫升的可乐，游离糖的含量就达到了35克左右，对于人体健康是很不利的。范志红介绍，很多减肥人士只盯着能量这一栏看，而忽略了其他指标，并不科学。

范志红认为，标识新规的改动，将给消费者选购商品提供更多参考。“糖与饱和脂肪过量摄入容易引发高血糖、高血脂、肥胖和心脑血管疾病，还会促进炎症反应，比如皮肤上长痘。对于有些患者，医生会在医嘱中告知他们少摄入糖与饱和脂肪，这类人群更需要通过标签来选择更合适的食品”。

范志红介绍，对于大部分饮料，碳水化合物几乎就等同于糖，所以从现有标签就能看出这些饮料的含糖量。“只不过很多人并没有把碳水化合物与糖联系起来”。

在范志红看来，食品包装上标注的含量成分越细化，对于消费者肯定是越好的，这样能更加全面地了解食品的成分。但因为每一项数值都需要检测，会给生产企业带来比较大的负担，从成本角度说，只要标注出几个比较关键的成分数值就已经够用了。除了糖与饱和脂肪，范志红希望消费者能更多关注食品当中的“钠”含量。钠的主要来源是食盐，如果摄入量过高，将会引发高血压、肾脏疾病、骨质疏松，甚至会导致胃癌。

“将标签细化的另一个好处，是督促企业完成产品升级。”范志红举例，早年间，初版《预包装食品营养标签通则》还未出台时，许多生产膨化食品和油炸食品的企业并不关注产品中的“反式脂肪酸”含量。而反式脂肪酸有增加心脑血管疾病的风险。《预包装食品营养通则》于2011年出台之后，把反式脂肪酸作为强制标识内容，许多企业这才意识到，必须要改进工艺，想办法降低反式脂肪酸含量，这样他们的产品才更容易被消费者接受。“这一次要求把糖与饱和脂肪强制标注出来，也能起到类似的效果”。

对标准进行修订的同时，范志红建议，有关部门对于产品的检测和监管也一定要到位。对于一些乱标、错标产品成分含量的企业，要进行处罚，责令改正。“还有最重要的一点，是要加强对消费者的营养学知识教育，否则就算标签里的成分再多再细致，消费者看不懂也无济于事”。

（北晚）

护航秋季食品安全 巩固创文保卫成果

市场监管系统再次排查餐饮食品行业食品安全隐患

本报讯 近日，市市场监管局领导带领机关科室人员深入农贸市场、超市、食品小作坊、小餐饮店、小食品店等食品经营场所，明察暗访食品安全隐患，按照市创文保卫工作要求，加大食品安全隐患防控力度，保障市民舌尖上的安全。

各区市场监管部门也迅速行动，以学校、医院、车站及其周边和城乡接合部为重点，以进口冷链食品安全监管、校园食品安全风险、餐饮环节食品安全风险、食品流通环节为重点，拉网式全面排查食品安全风险隐患，对管理不到位的商家建立问题台账，及时督促整改，对账销号。

10月8日以来，全市市场监管系统共出动执法人员3200余人次，检查食品生产经营户7200户，纠正不规范经营行为400余户次。在检查中发现，我市食品安全形势总体安全稳定，食品经营户守法经营、文明经营意识明显提高。（李爱仙 孙建峰/文 杨岸萌/图）

市市场监管局工作人员检查食品经营场所

第3234期 小广告 大市场 小投入 高回报
分类广告
广告热线：13183330295
地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面）
本栏目在微信公众平台同步刊登
微信公众号：ycqueqiaohui
相亲报名热线:4940520

保安物业
●专业保安省厅资质 13503413333
●五星物业免费试用 13783266331

助听器
●耳聋请配助听器13087062226

健康美容
假发、补发
市区联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)
电话：13849583359

搬家服务
●喜庆搬家公司13803750375

殡葬服务
龙山公墓
龙门大道 电话：2078631

本地老酒回收
●回收名酒老酒13137762626

特色美食
●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983

景观设计施工
●河南迈景园林 17603753837

移动业务
●移动宽带办理 18317678165

出租
原新华四矿旧址厂院招租，可整租，可分割 13937572119

老年公寓
●康乐居老年公寓13937585159
●弘福祥老年公寓15937568881
●晚晴老年公寓 15516017081

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。