

能量240KJ;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,新标准有望增加预包装食品对糖和饱和脂肪的强制性标识要求。

“0糖,0脂,0卡”概念满天飞 食品营养标签,这样看不踩坑



执法人员检查婴幼儿食品标签。(新华社资料图)

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,让北京的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。

只不过名头越多,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,我国现行食品标签中,已强制标识核心营养成分——蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠,以及能量数值。同时,应标识反式脂肪酸含量。

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,如今的食物包装上,“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。”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表示,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,这一年的燕麦饮品就特别火,我买过很多次。”

标了“营养”就真营养吗?事实并非如此,记者在超市里发现了一款儿童水饺,售货员一直在宣传“低盐”,但含量表显示,这款儿童水饺每100克的含钠量比同品牌普通水饺还要多200毫克。另外,同品牌还有一款儿童馄饨,含钠量竟然是普通水饺的4倍。

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便利。“糖和饱和脂肪,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。有些患者,医生会在医嘱中告知他们少摄入糖和饱和脂肪,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,许多制作膨化食品和油炸食品的企业,并没有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。《预包装食品营养标签通则》于2011年出台之后,把反式脂肪酸作为了强制标识内容,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,他们的产品才更容易被消费者接受。“这一次要求把糖和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,是要加强对于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。” (北京晚报)

乱象

商家巧布局 消费者踩坑

饮料、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和饮品,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“顺口”了起来,在那之后,他便开始四处寻找“代替食品”,但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只剩几瓶。

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,而且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,能量比牛奶低,为什么会把可乐称作垃圾食品?

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小包13克算的,而正常产品都是按100克来算的。”

不仅是消费者对于食品营养成分有着困惑,对于健康的过度追求,甚至让部分企业踩坑。中秋节期间,便有企业在制作月饼礼盒时,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。

链接

营养标签上的NRV是什么?

每1包装(平均43克)含有		营养成分表	
项目	每100克(g)	NRV%	
能量	2301千焦(kJ)	27%	
蛋白质	6.7克(g)	11%	
脂肪	34.7克(g)	58%	
-饱和脂肪	21.8克(g)	109%	
碳水化合物	55.7克(g)	19%	
钠	83毫克(mg)	4%	

营养成分是指具有健康益处的成分,包括水分、膳食纤维、营养素及其他功能性成分。营养标签是营养成分的名称和含量的汇总表格,营养成分的含量应该以100克或者1包食品含量数值标识,还要标明所占的NRV(营养素参考值)数值。

NRV数值,是依据我国居民膳食结构,测算出的相对于一个健康成年人一天所需摄入能量和营养素的量。

据现行的规定,营养标签一定要标明食品中含有的核心能量,包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等的含量和比例数值,其他的胆固醇、膳食纤维等也可以标明。同时,应标识反式脂肪酸含量。若在营养标签中标明了具有其他功能的营养素,应该在标签下方标明该营养素的功效。