

禁止使用“零添加”“不添加”等误导性用语 食品新规来了！事关每个人 以后买东西这样看标签

2025年3月27日，国家卫健委同国家市场监督管理总局发布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单。

其中，《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)、《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)这两项跟大家平时饮食和生活相关度最高，这里有哪些亮点和最值得消费者关注的地方？



(图源：科普中国)

“零添加”禁用，标签更规范方便

很多食品企业利用消费者追求“天然”、不喜欢食品添加剂的心理，采用“不添加”“零添加”等吸引消费者购买，但这实际上误导了消费者，污名化了食品添加剂和食品行业。

新标准明确规定，预包装食品不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调；食品添加剂、污染物，以及法律、法规和标准中规定的不允许添加到食品中或不应存在于食品中的物质，不得使用“无”“不含”等词汇及其同义语进行声称。

可能有朋友会有疑问，为什么说食品添加剂“零添加”也不行？原因主要是以下几点：首先，批准使用的食品添加剂都经过严格的风险评估，合规使用并没有食品安全问题。而大多数食品的生产都不可能完全脱离食品添加剂。最后，“零添加”的提法，容易避重就轻，让人忽略真正影响健康的成分，严重误导和干扰消费者选择。

除了禁止使用“零添加”“不添加”等误导性用语，这次修改强化了定量标示要求，如食品名称中提及

的配料或成分需在食品标签里标示含量。新标准的这些举措都是为了有效规范行业乱象，减少对消费者的误导，以后大家在买东西的时候遇到的坑能少一些。

这次修改还推出了数字标签，以后买食品的时候，可以用手机扫一扫食品包装上的二维码，就能看到食品数字标签，同时可通过页面放大、语音识读、视频讲解等多种功能了解食品信息。这样就不用担心字体小、看不清食品标签的问题了，尤其是老年人。

南京全面取消商品住房限售

自3月31日起，南京市范围内取消商品住房限售。这是南京市在昨日举行的进一步促进南京房地产市场平稳健康发展有关政策新闻发布会上发布的信息。

南京市住房保障和房产局副局长蒋海琴说，为进一步满足居民各类住房消费需求，市房产局会同相关部门结合市情提出多方面政策举措，着力构建多维互促的住房消费体系，促进南京房地产市场高质量发展。

据介绍，南京市全面取消商品住房转让限制。商品住房在取得不动产权登记证书后即可上市交易，有效满足居民各类住房置换需求。

同时，进一步满足居民置换改善需求。南京市将优化拓展住房消费“以旧换新”模式，通过政府、开发企业补助，金融机构支持，经纪机构帮卖等方式，组织引导开发企业开展“买新助卖旧”活动，首批政府补助资金1亿元，叠加开发企业促销优惠，促进各类住房改善需求加速释放。

另外，南京还将加大青年人刚性购房政策支持。根据出台的政策，南京将引导商业银行针对性推出低首付、低利息、低月供、宽期限的特色化金融产品，有效降低45岁以下青年人购买商品住房门槛。目前南京银行、江苏银行已分别推出针对青年人在南京置业的特色金融产品。

近年来，南京市通过适时开展住房消费“以旧换新”活动、推行房票安置、实施阶段性购房补助、举办系列房展会等惠民、利民举措，不断满足居民各类住房消费需求，促进房地产市场平稳健康发展。

(沈汝发)

保质期标示更直观

大家买食品的时候都习惯看保质期，但很多时候包装上往往只会写个生产日期，我们得去标签找到保质期，然后还要自己计算，相当麻烦。而此次新标准则要求预包装食品的保质期直接以到期日的形式标示，如“保质期至2025年12月31日”，这样保质期信息展示更为直观，就不用消费者自己去计算了。

这比以前那种“生产日期+保质

期天数”的方式更清晰简单了，也更方便大家直观判断食品可食用期限。同时规定保质期6个月以上的食品可不标示生产日期，仅标示食品保质期和保质期到期日。

此外，新标准还规定了食品生产者可根据食品属性、食用特征等自愿标示预包装食品的“消费保存期”，供消费者参考。那么，这个“保存期”跟“保质期”有什么区别呢？

原来，保质期是品质最佳食用期，而保存期是食品的最后食用日期，简单来说就是“过了保质期不好吃，过了保存期不能吃”。大家以后可以根据“消费保存期”来判断食品的最后食用日期。

不过，也要特别提醒大家，一定要按照标签标示的贮存条件存放食品，不恰当的贮存会缩短食品保质期，影响食品安全和质量。

更体贴特殊人群

部分人群对食品有着特殊需求，这次很多修改也照顾到了这些消费者。

首先是增加了强制标示食品中的8大致敏物质信息。新标准要求，当预包装食品使用含麸质的谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳、坚果八大类食品及其制品作为食品配料时，需要在配料表中以加粗、下划线等强调方式，或在配料表下方通过致敏物质提示语，提示食

品中含有的致敏物质。有相应食物过敏史的人群，以后可以特别关注食品标签上致敏物质的提示信息。

不过也要提醒大家，现在有一些产品在打“无敏食品”的概念。但此次标准中只是明确了8种致敏食物，现在一些“无敏食品”也仅是说没有这几种过敏原。但是依然可能存在导致其他人过敏的其他过敏原，所以，千万不要以为吃了所谓的“无敏食物”就不会过敏了。实际

上，绝对“无敏”并不存在，因为过敏源种类繁多，且每个人的过敏反应存在个体差异，目前全球范围内也尚未对“无敏食品”有明确定义。

除了过敏方面的内容，本次修订的特殊医学用途婴儿配方食品通则，还新增了生酮配方、防反流配方、脂肪代谢异常配方等6个产品类别，以服务有特殊需求婴儿，同时也覆盖了部分罕见病的婴儿群体，体现了对特殊人群的关怀。

强制营养成分的标示更全面

强制标示的营养素从“1+4”，即能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠扩展为“1+6”，增加饱和脂肪酸和糖两项，同时增加标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”。

饱和脂肪酸摄入过多不利于心血管健康。但是我们的调查显示，中国居民对饱和脂肪酸及其与健康的关系认知仍然模糊，接近70%的人不知道饱和脂肪酸摄入过量不利健康，这与专业界的认知存在很大距离。

这次在标准中增加了标示要求，也是为了更好地帮助大家落实

减盐、减油、减糖“三减”健康生活方式，减少肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等疾病的发生率。

新标准的发布，对于食品行业及消费者来说都是好事，相信这会更科学地指引食品行业的发展及消费者的饮食。对于未来，建议要注意两点：

作为食品企业应规范宣传，营销别耍“小聪明”。从这次最新标准的更新情况来看，食品标签的规范化发展是必然趋势。国家也在尽量通过完善标准将一些误导宣传从根

源上消灭掉。严格的食品安全国家标准也将倒逼食品生产企业规范生产，提高产品质量，减少虚假宣传和不正当竞争。

作为消费者，我们应当稍微花一点精力学会看标签。因为新标准的发布只是第一步。消费者真的会看标签会选择食品才是关键，后续大家要主动学习食品标签信息，学会辨别食品的真实属性，从而更科学、更自主地选择食品，提高食品安全意识和健康素养，养成健康的饮食习惯。

(科普中国)