报眉广告 139 307 58 496
高价回收 空调、家具、办公用品、铝合金门窗、废铁、饭店用品，一切库存物品。
电话：13931754568

如今，一些消费者在购买食品时，经常要看营养标签后再作出选择。目前，《预包装食品营养标签通则》正在修订，将为消费者提供更准确的食品营养信息标识——

食品袋上的“小标签”将有新变化

本报记者 李昕也 摄影报道

市民苏华在选购食品时，会习惯性地先看看食品外包装上的营养成分表。“很多商家都说自己的食品0糖、低盐，告诉消费者有多健康，我担心多数是噱头，有时看看营养成分表里的数字让人更放心。”

据了解，目前很多食品的营养成分表里只写了5项内容，信息量少了些，而国家卫健委正对《预包装食品营养标签通则》进行修订，有望将饱和脂肪和糖列入食品营养标签强制性标识。

超市中，市民选购商品。

1 消费者选购食品 成分表里“找真相”

“买品牌产品，看商家宣传”，这是苏华之前的选购标准。随着近一年来给女儿买儿童食品渐多，她发现“看懂数字挺重要”。

有一次，苏华打算给孩子买挂面，本着“专门给儿童吃的肯定更健康”的想法，买了一款儿童产品。因为在网上看到过关于食品营养成分表的相关报道，苏华怀着好奇心看了一下，“不看不知道，一看吓一跳。原来给孩子买的挂面里钠的含量比成人吃的还要高”。从那以后，苏华买食品前先看营养成分表。

32岁的张女士现在买食品也爱看营养成分表。她告诉记者，自己爱吃薯片，以前经常买一款“非油炸”薯片，认为“不含油”更健康。“看了营养成分表才发现，所谓的非油炸食品不等于无油，我买的这款薯片的热量、钠的含量甚至比其它品牌的高了1倍。”

11月30日，在解放路一大型商超，记者看到标有“儿童专用”“零热量”“0糖、0卡路里”“非油炸”的食品摆满了货架。

查看完营养成分表，记者发现这些标称的“健康食品”，忽悠的成分更大些。以某知名品牌的儿童水饺为例，钠含量为每100克含567毫克，而同品牌的普通水饺钠的含量竟然比其还少120毫克。还有一些商家宣称的“无糖”饮料，其实是“代糖”饮料。

市民陈惠告诉记者，自己平时更倾向于购买“0脂”的乳制品，但看完营养成分表发现，“0脂”只意味着不含脂肪，却不代表低糖、低热量。“还有一些发酵乳，号称高钙，但我对比营养成分表发现，100克高钙发酵乳中钙的含量就比普通发酵乳多14毫克，价格却贵了不少，性价比并不高。”细心的陈惠表示，学会看营养成分表挺重要的，可以避免“踩雷”。

2 饱和脂肪、糖 将列入强制性标识

食品包装上的营养成分表是目前消费者选择食品的主要参考信息。我国于2013年推出预包装食品营养标签规定，要求能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠5种营养素的含量信息需在营养成分表中强制标识。

相关统计数据显示，虽然很多公众表示“知道营养成分表”，但不到六成人在购买时会阅读，而每5个消费者中只有两人能理解营养成分表所表达的意思。

“现在的确有消费者购买食品时会关注包装上的营养成分表，多以年轻人为主。有的消费者看不懂，会直接问我们‘糖尿病人可以吃吗’‘这种食品含糖吗，容易长胖吗’等问题。”新华路一商超的工作人员说。

在超市购物的孙女士告诉记者，自己65岁了，患有糖尿病，“营养成分表我听说过，但是字小，不仅看不清也看不懂”。

日前，国家卫健委组织对《预包装食品营养标签通则》进行修订，将“1+4”（能量+蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠）修订为“1+6”（能量+蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠、饱和脂肪或饱和脂肪酸、糖）。消费者通过看标签就可以了解到食品中的油、糖、盐等关键营养信息。

苏华坦言，现在有的食品在营养成分表中会标注饱和脂肪或糖的含量，有的则没有。“希望以后食品的营养成分写得再多点，更明白些，让消费者做到心中有数。”

据了解，修订的标准还鼓励在食品包装的正面，用文字或者图案对营养成分表里的信息做补充说明，利于消费者更直观地了解预包装食品中的营养特性。此外，针对青少年谨慎选择高油、高盐、高糖食品考虑增加提示信息，提醒消费者合理选择。

3 标识细化监管应到位 “看表”应成消费常识

有业内人士表示，标签上的“一小步”，或将是提高健康意识的一大步。形式简单、直观呈现的食品包装正面标识应加快落实，以促进健康饮食，减少慢性病风险。同时建议消费者，购买预包装食品的时候一定要养成看标签的习惯，通过看标签了解食品中的营养特性。

那么，如何看懂营养成分标签？它们各代表什么意思呢？

沧州医学高等专科学校营养与健康研究所教授李胜利介绍，在食品的营养成分表上，一列是反映营养素的种类；一列是每100克食品中各种营养素的含量；还有一列是营养素参考值百分比（NRV），即表示该食品营养素占平均每人日需该营养素的百分比。

李胜利举了个例子：某食品为500克装，营养成分表显示100克该食品的蛋白质含量为12克。一般来说，每人日需蛋白质总量为60克，所以100克该食品蛋白质营养素参考值百分比是20%（12/60×100%=20%），即摄入100克该食品的蛋白质满足了每人每天需要量的20%，这意味着食用500克该食品即可满足平均个体一天的蛋白质需要。

李胜利说，对健康要求高的人群要关注糖的含量。精制糖摄入过高会造成能量过高、营养不均衡，糖尿病患者更需注意；患有高血压的消费者应多关注食品中钠的含量；控制体重的消费者则需更多关注能量标识。

“消费者通过看标签可以选择适合自己的食品，从而做到合理膳食，提升自己的营养健康水平。”李胜利说，大家在看营养标签的同时，也要注意食品来源组成和添加剂的使用种类数量，如反式脂肪、胆固醇、甜味剂等，尤其是儿童食品。