

买东西看食品标签 看的究竟是什么

现代人越来越重视饮食健康了，一日三餐会注意荤素搭配、营养均衡，但生活中总避免不了购买一些预包装食品，比如饮料、零食、面包等。很多人表示这些食品标签上密密麻麻的小字，很容易看得人头晕脑涨……

今天，我们就来教大家阅读食品标签的小技巧，快速避开不健康食品。

1 3招看懂食品标签的“基本盘”

配料表看排名

想看懂配料表，最简单的做法就是看排名：排名越靠前的配料，在食品中含量越大，不过加入量不超过2%的配料可以不按递减顺序排列。根据这个原则，我们根据配料表的前几项就能选出适合自身健康需求的食品。

比如，配料表前3位里有白砂糖、果葡糖浆、蔗糖等配料的食品，建议大家心里亮个红灯，少买少吃。

再比如在选择粗粮或全麦面包时，我们应该特别关注前1位—3位配料，前3位中全麦粉或其他粗粮粉越靠前，说明其粗粮含量越高，通常膳食纤维含量也更高。

至于有些配料表里一长串不好读不好念的添加剂，则无须担心，合规使用食品添加剂并不会危害健康，甚至对确保食品安全提供了保障。

营养成分看“比例”

营养成分表主要展示几种核心营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。但很多朋友不明白食品营养成分表中的NRV%代表何意。我们可以将它简单理解为“每吃100克或100毫升这种食物，就能完成多少营养素的每日摄入任务”。

举个例子：某牛奶中钙的NRV%是15%，也就是说喝100毫升这款牛奶，可以完成每天15%的钙摄入量，1袋牛奶是250毫升，能轻松完成37.5%的每日钙摄入任务。

面对一款食品，我们希望它的蛋白质、膳食纤维、钙等营养成分“比例”高一点，而钠、脂肪、饱和脂肪酸、反式脂肪酸等成分的“比例”低一点。根据这个原则，就可以在同种类食品里选出更健康的产品了。

例如有一款原制奶酪产品，前者蛋白质、钙、钠的NRV%分别为32%、

50%、28%；后者分别为51%、144%、23%。这意味着，同样吃100克，前者可提供每日蛋白质推荐摄入量的1/3，后者可提供1/2；前者可提供每日钙推荐摄入量的1/2，后者可提供约1.5天的推荐钙摄入量。同时，后者钠含量稍低于前者。由此可见，单位重量下，后一种奶酪营养更好。

重点关注这3项

近期新出台的《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》还强制企业标示出糖和饱和脂肪酸的含量，再加上原本就有的钠含量，我们可以更有针对性地选择低糖、低饱和脂肪酸、低盐食品。

根据《中国居民膳食指南(2022版)》的推荐，成人每日添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下；日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总能量的10%以下，换算下来就是控制在18.9克—23.9克；每天食盐摄入量不超过5克。根据这些数据，再结合营养标签，就能判断出该款食品是否健康。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》的数据计算饱和脂肪酸摄入量。我国成年人(18岁至49岁)，轻体力劳动者，男性推荐能量摄入量为每日2150千卡，女性1700千卡。

因为糖和饱和脂肪酸会直接显示有多少克，所以这里单独说一下钠。由于食物中其他的钠来源很少，可以忽略不计，因此钠的NRV%可以粗略当成食盐的NRV%，直接看其所占的百分比就能心中有数。

根据每天摄入5克食盐来计算，每天应摄入的钠为5克×39.3%=1.965克。因此钠的NRV%是按照每天1965毫克计算的。

2 食品标签“越来越好看”

《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》还对食品标签的其他内容进行了升级，一些重要信息显示更加规范化、模块化、可读性也更强，我们再也不用在一堆文字中艰难寻找想看的信息。

扫码就能看、听食品信息

新通则鼓励企业在包装上增加数字食品标签，扫描二维码就能听、能看相关信息，扫描后一级页面可直接显示核心内容，不能有广告干扰，非常适合看不清字的老年人。

哪天过期一眼看清

新通则要求企业同时标注生产日期与保质期到期日。而且还明确要求如果采用“生产日期见包装”形式，应明确告知消费者具体在哪里。

标注8大过敏原，更安全

现在食物过敏的朋友不少，新通则就强制在商品包装醒目位置标注至少8大类致敏物质，包括：麸质、甲壳纲类动物及制品、鱼类及制品、蛋类及制品、大豆及制品、乳及乳制品、花生等坚果及其制品。这对过敏人士来说，是确保其生命安全的必要措施。

“0添加”宣传已成历史

我们买食品时，可能会被“0添加”“不添加”等字样吸引，但很多时候却遭遇隐藏陷阱。比如宣传写的“0添加蔗糖”，但配料里加了不少果葡糖浆。不过，这些误导消费者的说辞将成为历史。

需要注意的是，国标里对无糖、无热量、无反式脂肪酸等有明确的规定，只要符合国家标准的产品，是可以标注无糖、无热量、无反式脂肪酸的。

无糖：每100克固体或100毫升液体食品中糖含量≤0.5克。

低糖：每100克固体或100毫升液体食品中糖含量≤5克。

无热量：每100克固体或100毫升液体食品的能量含量≤17千焦。

低热量：每100克固体食品的能量含量≤170千焦，或100毫升液体食品的能量含量≤80千焦。

无反式脂肪酸：每100克固体或100毫升液体预包装食品中反式脂肪酸含量≤0.3克。

尽管新通则在2027年3月16日才会正式实施，但这两年的过渡期也给了我们一个挑选预包装食品的“附加指标”：哪些企业更快、更好地落实新通则，或许也正显示了其对食品安全、健康的重视程度，和对自身产品品质的自信。

练就火眼金睛的小技巧

想要彻底玩转食品标签，避开那些容易迷惑消费者的“隐形坑”，还需要了解一些小技巧，熟悉一些食品品名、标签中的代表性描述措辞，练就一双火眼金睛。

全麦/粗粮 有些声称全麦的产品实际全麦粉含量未必高，在选择时不仅要看品名，更要看看配料表和营养成分表。

起酥、派 起酥类、派类食品的制作方式决定了其脂肪总量通常很高。因此，可以

用“起酥”字样来简单筛选掉一些高脂、高热量食品。

深炸 深炸食品口感酥脆迷人，但这种高温油炸工艺不仅大大增加了脂肪含量，长时间高温油炸还可能增加成品中苯并芘、多环芳烃等致癌物的含量。

千层 传统工艺中要做出多层结构，往往要用到奶油、糖浆或果酱等作为叠加隔层，这使得成品往往高糖、高脂、高热量。

据科普中国

