

食品包装盒上有什么秘密?

琳琅满目的商品怎么选购才不吃亏?背后密密麻麻的食品标签该怎么看?哪些标识是不能忽视的重要信息?其实,包装盒上藏着很多你不知道的小秘密。

常识篇

食品名称:看专用名称

《预包装食品标签通则》规定:应在食品标签的醒目位置,清晰地标示反映食品真实属性的专用名称。所以在看食品名称的同时一定要看阐述食品类别的专用名称,否则仅仅看到某些字眼就会对产品产生误会。

例如某“花生牛奶”,下面稍微小一点的字体写着“复合蛋白饮品”。既然是饮品,那么其主要原料肯定是水而不是牛奶,更不是花生。

食品名称前或者后有描述食品物理状态或者加工工艺的词语不可忽视,例如干燥、浓缩、复原、非油炸、油炸、膨化、熏制、粉末、粒状等,这些可以帮你获得对食品更多的了解。

配料表:前几位是主料

配料表中的成分很多,怎么知道哪些是主要的呢?根据《预包装食品标签通则》,各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列;加入量不超过2%的产品可以不按照递减顺序排列。也就是说排在前几位的成分一定是该产品的主料,也就可以反映出该产品的本质。

如果某种产品特别强调添加了某种有特殊价值的成分,或者强调某种成分极低时,应标识相应成分的添加量或在成分中的含量。例如:

木糖醇口香糖就需要标注木糖醇的

含量;

橄榄调和油就需要标注橄榄油的添加量;

甜玉米香肠需要标注甜玉米的含量。

如果某种配料经过电离辐射线或者电离能量处理过,应当标识“辐照食品”;含有转基因的成分应当标识“转基因”。

营养成分表:有“氢化”两字要注意

《预包装食品营养标签通则》规定预包装食品的标签中必须强制性标识“1+4”即能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠五项的含量及占营养素参考值(NRV)的比值。我国居民脂肪、盐、胆固醇、糖摄入量往往偏高,所以需要食品营养标签高度重视。

在食品配料中含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂时,应标示反式脂肪(酸)含量。配料中含有以氢化油和(或)部分氢化油为主要原料的产品,如人造奶油、起酥油和代可可脂(未使用氢化油的除外)等,也应标示反式脂肪(酸)含量。

保质期与保存期不同

保质期,指预包装食品在标签指明的贮存条件下保持品质的期限,也就是在此期限的食品品质最佳。预包装食品所标注的都是保质期。为此一定要看清楚食品的生产日期。

而保存期指的是虽然超过了保质期,但是过了保质期并不意味着食品的品质一定会发生变化,如果食品的色、香、味没有发生明显的变化,没有出现质的变化,仍然是可以食用的。

《食品安全法》规定,过了保质期的食品是不允许销售的,而且规定“生产不符合食品安全标准的食品或者销售明知是

不符合食品安全标准的食品,消费者除要求赔偿损失外,还可以向生产者或者销售者要求支付价款十倍的赔偿金”。如果你买到的食品已过保质期,即便是没有变质也要依法维护自己的权益。

食品认证标识要认准

关于食品的认证标识主要有:QS标识、无公害食品标识、绿色食品标识、有机食品标识等等。另外食品产品中含有转基因成分的,要在包装上标明“转基因标识”。

QS标识:QS代表着“生产许可”,是关于食品的最基本的要求。通过QS认证就意味着该食品通过了国家质检总局的认证生许可,符合有关食品市场准入制度的要求,才有资格进行生产销售。

无公害食品、绿色食品、有机食品最凸显的标签是“安全”,安全等级依次升高。

无公害食品指的是,在生产过程中允许限品种、限数量、限时间地使用安全的人工合成化学物质;

绿色食品侧重于对环境质量评价达到一定的要求;

有机食品是级别最高的食品,在生产过程中不允许使用任何人工合成的化学物质。同样的食品有机食品价位也是最高的。

配料表篇

0脂肪:糖含量挺高

人体脂肪摄入过多时容易长胖,于是当我们看到食品包装上鲜明的“0脂肪”时,就会义无反顾地选择它。可是大家忘了除了摄入大量脂肪容易长胖外,糖吃多了也易变胖。如果你仔细看就会发现,一

些“0脂肪”食物的营养成分表和配料表中显示的糖分含量很高。

0糖食物:糖也不低

其实“无糖”并不表示没有糖,一般的所谓“无糖”食物是指不含蔗糖(甘蔗糖和甜菜糖)和淀粉糖(葡萄糖、麦芽糖、果糖)的甜食品,可能含有其他糖类替代品。所以,买的时候要看看食物成分表中是否有糖类替代品,如麦芽糖醇、山梨醇、木糖醇等。另外,如果是无糖糕点类,则其本身就含有淀粉,而淀粉会转化为糖,对于糖尿病患者来说,也是不建议过多食用的。

0反式脂肪酸:可能饱和脂肪酸多

医学研究证实,摄入过多反式脂肪酸,会增加人们罹患冠心病的风险,影响孩子生长发育等。

反式脂肪酸常见于人造黄油、奶油糕点以及烘烤食物等,根据《预包装食品营养标签通则》规定,每100克产品中含反式脂肪酸含量小于等于0.3克,即可标注为“0”,这意味着我们看到的“0反式脂肪酸”表示100克这种产品中反式脂肪酸含量低于0.3克,并不代表完全没有。不仅这样,反式脂肪酸减少了,为了口感,很多食物中饱和脂肪酸便增加了,同样不健康。

0防腐剂:可能糖或盐多

其实很多食物确实不含防腐剂,可是会含有一定量的抗氧化剂,也属于食品添加剂。比如方便面配料表中的丁基苯氧基、2,6-二叔丁基甲酚、特丁基对苯二酚等。另外,其实我们最常吃的盐和糖都是很好的“防腐剂”,比如经过糖或盐腌渍的食物,能保存较长时间。也就是说,这样的食物还会有盐分或者糖分过多的危险。(人民网)

■ 资讯

我国熟制禽肉出口美国取得突破

日前,青岛九联集团股份有限公司昌广食品厂生产的一批熟制禽肉,在美国顺利通关,到达进口商仓库,标志着我国生产的熟制禽肉首次出口美国。作为中美推动经济合作“百日计划”的重要成果,该批熟制禽肉的顺利出口,将有效带动我国禽类产品在美国打开市场。

长期以来,禽肉产业一直是我国畜牧业中最具有国际竞争力的产业,由于原本作为我国禽肉主销市场的欧盟,从2013年3月起实行了歧视性关税配额措施限制中国禽肉进口,导致我国禽肉出口市场近年来局限在日本、韩国等周边地区,禽肉出口面临着严重的贸易不平衡问题,为规避市场风险,开拓新的禽肉出口市场势在必行。此次熟制禽肉出口美国,为禽肉出口再添重要的国际市场,标志我国出口肉类法规标准体系日臻完善,出口肉类官方检验检疫监管体系达到发达国家水平,同时说明我国禽肉生产企业经受住了美国、欧盟和日本等世界上最严格的检测体系等效审核,出口禽肉生产企业质量控制体系运行有效。

2004年以来,我国一直在开展恢复对美禽肉出口的相关工作。但直到2016年3月,美国农业部才正式公布了2015年对我国禽肉屠宰和加工监管体系的考察报告,认为我国禽肉屠宰和加工监管体系与美方等效,从而意味着用我国自产原料加工的熟制禽肉出口美国市场的技术障碍已全部解决。但我国原产禽肉制品要获得正式进入美国的资格,还需要等待美国方面完成相关立法。据悉,此次青岛九联出口美国的50公斤熟制禽肉所使用的生鸡原料,实际上仍然是进口自智利。受美国国内突发的政治和社会因素影响,我国国产禽肉原料生产的熟制禽肉能否顺利进入美国市场,仍然存在变数。

面对我国禽肉制品出口的严峻形势,质检部门将立足本职、发挥优势,主动采取针对性措施,为企业提供技术支持,为产品销售创造有利条件,促进企业进一步完善质量管理体系,提升自检自控能力,同时加强口岸检验检疫工作,做好进口产品的疫病及动物用药残留查验,推动我国禽肉制品走向更为广阔的国际市场。(国门时报)

■ 种植养殖

山核桃加工前的果实处理



1.脱蒲水洗

(1)采下的果实经3~4天的堆放(加速果蒲分离)后应及时脱去外果壳(蒲),脱蒲方法有电动脱壳机与传统的木磨脱壳法两种。

(2)果实经脱蒲处理后,即进入水洗工序,即将果实倒入盛满水的较大的容器(如大木桶)内,捞去浮在水面上的空籽、瘪粒,再将果实捞起晒2~3天,以晾干水分,如遇雨天,就将果实蒲堆在通风阴凉处,以免发热而经霉变。

2.果实脱涩

(1)家庭脱涩法:将经水洗晾干水分的山核桃果置于一上小下大的特制木桶(俗称“山核桃蒸”)内,其中放满水,一般用火蒸5~7小时,

再取出晒3~4天或烘干后即完全脱涩,此时的果实即可直接食用或作为加工原料。

(2)高压脱涩:把经过果实处理的山核桃放入蒸汽桶内,保持0.1Mpa的热气压力蒸1~1.5小时,待蒸出的山核桃肉色为淡红色,肉断面微白,无涩味即为脱涩完成。

(3)山核桃仁脱涩:先进行手工破壳(内果壳)取仁,再把选取好合格的生潮仁放在水缸中,每缸30公斤左右加入取涩剂,用100度开水浸泡15~16分钟,取出后用清水把渣留的涩味和黄水冲洗干净,而后放到不锈钢蒸箱内蒸15分钟,彻底除掉涩味。蒸制时热蒸汽压力控制在0.05Mpa内。