

国家市场监管总局发布月饼消费提示： 如何阅读月饼标签 注意4点

本期专家：

张九魁 中国焙烤食品糖制品工业协会副理事长兼秘书长

樊永祥 国家食品安全风险评估中心标准一室主任、研究员

范志红 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授

中秋佳节将至,各式各样的月饼上市,如何通过月饼标签来选购月饼,本期为您进行解读。

一、标签信息要齐全，“9+”要素不可缺

按照《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB 7718-2011)要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品

生产许可证编号、产品标准代号等9大项目,及其他需要标示的内容。在超市、商店等正规食品销售场所或渠道销售的月饼,其标签应包含上述信息。不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰,掩盖、补印或篡改标示的产品。

除了前面说的食品标签,有的月饼还会提供食品营养标签。营养标签主要包括:表格形式的“营养成分表”,以及解释营养成分水平高低的“营养声称”和解释健康作用的“营养成分功能声称”。其中,营养成分表至

少应标出5个要素(能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)的含量及其占每日所需营养素参考值(NRV)。消费者可根据营养素参考值和自己的身体状况选择食用。此外,多数月饼中的能量、脂肪和碳水化合物较高,不宜过量食用,否则容易引起肠胃不适,特别是老人、儿童、肠胃功能弱者。

二、配料顺序有讲究，致敏信息勿漏读

月饼是由小麦粉等谷物粉或植物粉、油、糖(或不加糖)等为主要原料制成饼皮,包裹各种馅料,经加工而成。由于月饼品种繁多,制作饼皮和馅料的配料种类不尽相同。

按照相关国家标准要求,食品中使用的所有食品添加剂都必须在配料表中注明,并按制造或加工食品时的加入量,依从高到低顺序逐一排列,加入量不超过2%的配料可不按照递减顺序

排列。正规渠道销售的食品,食品添加剂的使用种类和添加量均严格按照国家标准添加。

此外,配料中若含有有可能导致过敏反应的食品及其制品,如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等,厂家可以(不是必须)在配料表中使用易辨识的名称,或在配料表邻近位置加以提示。易敏人群在挑选或食用月饼时需注意仔细查阅配料表,以及配料表邻近位置是否有提示信息。

三、生产日期要细看，保质期限需注意

正规渠道销售的月饼,包装上会清晰标示出生产日期和保质期。选购月饼时,不要购买已过保质期的产品,还要注意查看礼盒及单件食品包装上的标示。国家规定,当同一预包装内含有多个标示了生产日期及保质期的单件预包装食品时,例如月饼礼盒中含有多种口味的月

饼或同时含有其他食品,其外包装上标示的生产日期应为最早生产的单件食品的生产日期,或外包装形成销售单元的日期,而且外包装上标示的保质期应按最早到期的单件食品的保质期计算;也可在外包装上分别标示各单件装食品的生产日期和保质期。

四、贮存条件不可少，保存得当品质佳

按照法规要求,预包装食品标签应标示贮存条件,贮存条件的标示形式有:常温(或冷冻,或冷藏,或避光,或阴凉干燥处)保存;××-××℃保存;请置于阴凉干燥处;常温保存,开封后需冷藏;温度:≤××℃,湿度:≤××%等。按照贮存条件保存月饼,可保证其在保质期内的特有品质;另外,月饼不宜与其他食品、杂物存放在一起。

(中国食品科学技术学会提供技术支持)

消协提醒：

选购月饼勿轻信“健康纯天然”等夸大宣传

中秋佳节将至,各大超市和电商已纷纷上市销售月饼,成为当前的消费热点。面对线上线下商家五花八门的促销活动,陕西省消协提醒消费者应仔细辨别,注重品质消费,科学正确选择,特别是勿轻信部分月饼品牌“健康纯天然”等夸大宣传。

陕西省消协工作人员表示,目前网购已经成为消费者购买月饼的重要渠道,但消费者网购月饼时,其生产日期、保质期、配料等具体情况了解相对困难,在邮寄过程中也无法保证有良好的保存环境。陕西省消协建议消费者购买时要与商家确认月饼的保质期,尤其是一些现做现卖的手工月饼,要特别注意快递时间、验货签收等细节,以防过期变质。

同时,消费者应慎重在微信朋友圈购买月饼,由于其原材料是否符合食品安全标准、制作过程是否卫生都很难监管。消费者不要盲目追捧私人订制的所谓“纯天然、无添加剂”的月饼,走入“私人定制比厂家批量生产更靠谱”的消费误区。

此外,消费者不要轻信部分月饼品牌的夸大宣传,不要轻信“无糖、低脂、素馅、不添加香精、不使用色素、不含防腐剂”等广告用语,需特别谨防所谓的“保健”月饼,国家食药监部门从未批准过保健类月饼。

消协提示,消费者在购买月饼时一定要保留好相关的原始票据和有关凭证,网购月饼注意保留截图,发生消费纠纷时可作为维权依据。当消费者合法权益受到损害时,应及时向有关部门及消协投诉,维护自身的合法权益。

(中经网)

自制酵素喝成急性肠胃炎 医生提示：自制风险高

近来,网上流传“自制酵素”有助减肥,还能排毒,不少爱美人士纷纷效仿在家自制饮用。可却有市民因饮用自制酵素引发急性肠胃炎,被送医治疗。北京晨报记者随后调查发现,网帖介绍的自制程序并无密封、消毒除菌等必要步骤。医生也指出,网传水果酵素的制作方法对卫生条件要求高,家庭自制时很难达到要求,喝了受到严重的污染的酵素,对人体有害无益。

自制水果酵素饮用得急性胃肠炎

夏女士还躺在宣武医院的病床上在打点滴,一脸憔悴。她告诉北京晨报记者,近来看到有人在社交网站上晒帖称,服用自制的水果酵素后,两周成功减肥10公斤。“帖子里面写酵素可以减肥、排毒,还可以预防中风,很多大明星都在喝。我看得那么好,也想自己动手试试,谁想着这一试不但没治病,还试出病来了。”

记者看到,夏女士从网上找到的制作酵素配方十分简单。“水果和糖平铺于瓶内,以一层水果一层糖的交替方法码放,最后以水覆盖到齐平高度,密封存放约2至3个月后即可饮用。第一个月,由于发酵会产生气体,每天都要打开瓶子搅拌和放气”。此外,配方上还写着“放置越久越好”。

本以为按照配方制作就可以顺利得到“酵素”,却不想在等待两个

月后,夏女士打开盖子却闻到了一股酒味和酸臭味。“我之前没有喝过,想可能就是这个味道吧?良药苦口利于病嘛,我就试着喝了一小杯。这可坏了,没过一个小时,我就又吐又拉,整个人都要虚脱了,家人赶紧把我送到医院来了。”记者从医生处了解到,夏女士被诊断为急性肠胃炎,需要左氧氟沙星、阿米卡星和葡萄糖输液治疗。

医生建议不要自制以免有害无益

记者调查发现,晒自制水果酵素的网友还真不少,不过其中大部分人都说“做出来的和想象的不一样”、“没有网帖那么美好”等等,其中不乏有人称,喝了自制酵素“上吐下泻”,并提醒“这种东西还是别瞎喝了”。

记者搜索看到,网上指导制作酵素的视频中,对水果只是随意清洗切块,所用容器也没有消毒密封等程序,制作者的双手甚至没有戴手套。北京急救中心的刘洋医生就此指出,水果酵素在人体内的作用原理类似于酸奶和苹果醋,主要是促进消化道消化吸收和肠道蠕动,维护肠道菌群生态平衡,抑制有害菌对肠道的入侵,提高人体的免疫功能。虽然酵素有多种好处,但效果也不像宣传中可以“预防中风”。制作水果酵素的原料多样,卫生条件要求较高,家庭自制时很难达到要求,存在一定风险。



刘大夫还说,自制水果酵素的发酵过程相对复杂,产生的菌群和酶的种类多、成分复杂,很容易出现霉菌菌斑,甚至释放出一些甲醇、乙醇,出现酒精的味道。“像是视频中教的那样做,自制出来的酵素本身就受到了严重污染,喝了只会对人体有害无益,所以吃出肠胃疾病就不奇怪了。自制酵素需要加入大量的糖,并不适合肥胖、糖尿病等人士饮用”。