

专家解读:

如何读懂婴幼儿配方乳粉标签?

本期专家(按姓氏笔画排序):

张守文 哈尔滨商业大学食品工程学院教授、市场监管总局婴幼儿配方乳粉产品配方注册审评专家

姜毓君 乳品科学教育部重点实验室执行主任、东北农业大学食品学院教授

韩军花 国家食品安全风险评估中心应用营养一室主任、研究员

婴幼儿配方乳粉是以乳类及乳蛋白制品(乳基)和/或大豆及大豆蛋白制品(豆基)为主要原料,加入适量的维生素、矿物质和/或其他成分,仅用物理方法生产加工制成的粉状产品。面对市场上琳琅满目的婴幼儿配方乳粉,家长该如何选购呢?以下几个步骤读懂乳粉标签很重要。

一、看标签

(一)必须标注的内容

标签必须标注内容包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销商的名称、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(进口商品除外)、营养成分表、注册号、食用方法、适宜人群信息和食品属性(如乳基或豆基产品以及产品状态);还应标明“对于0-6月龄最理想的食物是母乳,在母乳不足或无母

乳时可食用本产品”,较大婴幼儿配方乳粉应标明“须配合添加辅助食品”。

(二)可选择标注的内容

标签可选择标注内容包括:食品安全国家标准允许的含量声称、功能声称,以及用于产品追溯、提醒或警示、产品售后服务等信息。其中,由于我国食品安全国家标准对0-6月龄婴幼儿配方乳粉中必需成分(如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、B₂、维生素C、钙、铁、锌等)的含量值有明确规定,婴幼儿配方乳粉必须符合标准规定的含量要求,不应对其必需成分进行含量声称和功能声称。

此外,标签内容不得涉及疾病预防、治疗功能、保健作用;不得具有益智、增加抵抗力或者免疫力、保护肠道等功能性表述;不得使用婴儿和妇女的形象或用“人乳化”、“母乳化”或近似术语表述;不得含有虚假、夸大、违反科学原则或者绝对化的内容;原料来源不得

标注“进口奶源”“源自国外牧场”“生态牧场”“进口原料”“原生态奶源”“无污染奶源”等模糊信息。

注意不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰,掩盖、补印或篡改日期的产品。

二、看产品名称

重点看产品名称中的通用名称,一般按适用月龄分为以下三类:

(一)婴儿配方乳(奶)粉

适于0-6月龄正常婴儿食用,其能量和营养成分能够满足该阶段婴儿的正常需求,标为“1段”。

(二)较大婴儿配方乳(奶)粉

适于6-12月龄较大婴儿食用,其营养成分只能满足正常较大婴儿全部营养需要的一部分,标为“2段”。

(三)幼儿配方乳(奶)粉

适于12-36月龄幼儿食用,同样的,其营养成分只能满

足正常幼儿的部分营养需要,标为“3段”。

三、看生产日期和保质期

这是选购所有食品都要重点关注的信息,应选择保质期内产品,并优先选择生产日期距购买日期较近的产品。

四、看配料表和营养成分表

配料表按加入量递减顺序列出了使用的食品原料和食品添加剂,加入量不超过2%的配料可以不按递减顺序排列。

营养成分应以“方框表”的形式,按照在每100kJ和每100g中的含量标示,也可同时标示在每100mL中的含量,并按照能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、可选择性成分等类别分类列出。了解各营养成分的含量,比较不同产品中可选择性成分差别,结合配料表、营养成分表,以及婴幼

儿喂养的实际情况,判断该产品是否含有期望宝宝获取的营养成分。

五、看贮存条件

标签上应标明产品贮存条件,有的还会注明开封后的贮存条件。如果开封后的产品不易贮存或不宜在原包装容器内贮存,应有特别提示。消费者可以据此判断家中是否具备相应贮存条件。

六、不宜擅自给宝宝食用特殊医学用途婴儿配方食品

特殊医学用途婴儿配方食品是针对患有特殊紊乱、疾病或医疗状况等特殊医学状况婴儿的营养要求,专门设计制成的粉状或液态配方食品,应在医生或临床营养师指导下给特殊医学状况宝宝食用。

希望家长们都能成为选购婴幼儿配方乳粉的行家里手。

■ 法院案例

用“地沟油”制作底料火锅店店主被判7年

受消费者关注的“古今天下”火锅店生产、销售有毒、有害食品一案,日前在四川乐山市犍为县人民法院公开开庭审理。店主雷某获刑7年。

经审查,2018年5月至2019年1月间,涉案火锅店店主雷某指使两人收集废弃油脂加料熬制火锅底油14142锅,销售清油红锅和清油鸳鸯锅总计14142锅,销售金额达447824元。

2014年10月,被告人雷某在犍为县玉津镇滨江路南段开设犍为县古今天下火锅店,从事火锅制售服务,开业时即雇佣被告人李某1为该火锅店的炒料师傅,负责熬制该店火锅底油、分装熬制的火锅油成袋、配制火锅锅底。2015年9月,被告人李某2应李某1邀请进入该火锅店,协助李某1分装熬制的火锅底油成袋和配制火锅锅底。

为非法获利,雷某指示李某1将收集的废弃油脂(称

“回锅油”或“回收油”)煎干水分,再加料制作火锅底油销售。在2018年5月至2019年1月期间,该店使用废弃油脂熬制的火锅底油销售清油红锅和清油鸳鸯锅总计14142锅,销售金额达447824元。

法院审理认为,雷某、李某1、李某2收集废弃油脂加料熬制火锅底油销售给顾客食用,生产销售时间长、数量大,非法获利巨大,属于在生产销售的食品中掺入有毒有害物质,情节严重,已构成刑事犯罪。

法院判决:雷某犯生产、销售有毒、有害食品罪,判处有期徒刑七年,并处罚金人民币五万元;李某1犯生产、销售有毒、有害食品罪,判处有期徒刑三年六个月,并处罚金人民币两万元;李某2犯生产、销售有毒、有害食品罪,判处有期徒刑三年,缓刑四年,并处罚金人民币一万元。(摘)

时令家常菜——竹笋 应慎食!

竹笋作为竹子的嫩芽,自古以来被视为“菜中珍品”,无论凉拌、煎炒还是熬汤,鲜嫩爽口,清香溢鼻。

竹笋的营养成分从营养学分析,竹笋含有丰富的蛋白质及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C等。每100g鲜竹笋约含蛋白质2.6g、碳水化合物5g、纤维素0.9g、钙9mg、磷64mg、铁0.5mg,多种维生素和胡萝卜素含量可比一般的蔬菜含量高。而且,竹笋的蛋白质比较优越,人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸,以及在蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸和有维持蛋白质构型作用的胱氨酸,都有一定的含量,可谓是优良的“保健”蔬菜。

竹笋虽美味但有些人得慎吃竹笋虽味美,但正因为竹笋富含大量粗纤维、草酸和鞣酸这类难溶性物质,食用过量,容易损伤胃肠黏膜,可能出现消化不良、腹胀、反酸嗝气等不适。

哪几类人群应该少食或禁食竹笋?

老人、小孩及大病初愈者

老年人肠胃虚弱,应以软烂易消化的食物为主,多吃竹笋会增加胃肠负担;小孩肠胃娇嫩,消化系统发育尚未成熟,长期食用竹笋会引起消化不良;大病初愈者,由于消化功能未完全恢复,应尽量少吃笋。

过敏体质者 如患有过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等,不宜多吃。对竹笋过敏的人禁食。

有胃肠道疾病者 平时吃生、冷、辛辣、油腻的食物就容易拉肚子或有慢性胃炎的人,不宜多吃。而已经检查出患有胃肠疾病的,如消化性溃疡、食管炎、炎症性肠病、胃肠道息肉、胃肠手术后等患者,禁食。

肝硬化者 肝硬化患者往往还并发胃底食管静脉曲张、门脉高压性胃病等病症,尤其是胃底食管静脉曲张者,尽可能禁食。否则极易引起消化道大出血,死亡率极高。

脑中风、心血管疾病患者 这类患者往往口服阿司匹林、氯吡格雷、华法林等抗凝药物,这类药物本身对胃黏膜有一定的损伤,若长期进食竹笋等食物,极易引起溃疡、出血等。还

有服用非甾体类镇痛药、活血祛瘀中药或中草药等人群,应尽量少食。

少食人群应该如何吃笋?

用清水浸泡、煮开、沥干其实烹饪方法很关键,既然伤胃的成分是草酸盐成分和粗纤维,那可以先把切好的笋块或笋片尽量用清水浸泡、煮开、沥干,这样可以去除部分草酸盐。

把笋烧熟 在进行烹饪加工的时候,最关键是要尽可能把笋烧熟到烂透。因为在反复加工过程中,草酸钙氧化成对胃黏膜影响很小的碳酸钙和氧化钙,粗纤维的结构也会发生改变,这样对胃的影响可以减到最小,当然味道也会有所差异。

挑选竹笋有“四看”

1.看笋壳:嫩黄为佳,其笋肉特别鲜嫩。

2.看笋肉:颜色越白越脆嫩,黄色次之,绿色较差。

3.看笋节和笋体:节与节紧密连接的春笋,肉质更细嫩。

4.看笋体:莴大尾小的笋肉多壳少,且味道尤为脆甜鲜嫩。