

代餐粉……真的能“代”餐吗

“吃饭不仅是为了填饱肚子,更重要的是为了让身体获得充足的营养,使人体机能处于健康状态。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅认为,好的代餐食品配方通常是营养系统全面的,但现在市面上很多产品并不符合这个标准,品质良莠不齐;一些代餐食品营养单一,如长期食用很容易导致营养不良。

代餐粉、代餐饼干、代餐奶昔……如今,一些主打“热量低、饱腹感强”的代餐食品备受年轻人追捧,甚至成为饮食圈的新潮流。然而,有关代餐食品的争议却一直不绝于耳。

代餐食品,顾名思义就是取代部分或全部正餐的食物。包里常备两瓶代餐奶昔的北京市民段惠告诉记者,为了控制体重,她一般午饭和晚饭都选择代餐食品,也尝试过很多种产品,“现在喝的这种奶昔一杯60克,有草莓、石榴、燕麦等七八种口味,直接加水冲泡即

可。不过,试过这么多代餐食品后,我也说不清究竟哪种产品减肥效果好”。

事实上,面对琳琅满目的代餐食品,很多消费者都和段惠一样,一边困惑于如何选择产品,一边又在不断尝试。记者在电商平台搜索发现,大多数代餐食品都是冲泡式的固体饮料,有的主打高蛋白,声称1杯的营养相当于4杯牛奶;有的则主打少脂少糖少碳水;还有的声称具有某些“黑科技”。

与普通食品相比,代餐食品价格并不便宜。以一杯75克

的代餐奶昔为例,一组6瓶售价高达149元,在某电商平台月销量超过2.5万单。天猫食品行业趋势分析报告显示,代餐食品已成为流行趋势,销售体量与消费群体均稳步增长。

代餐食品真的能代替一日三餐吗?业内专家表示,最初代餐粉是医院按照科学比例配比营养后,做成营养粉作为肠内营养液供病人食用。对把代餐食品当作“减肥利器”的年轻人来说,必需性营养素只能保障人体基本生存,是营养摄入的下限,不能满足人体的某些特殊需求。

“吃饭不仅是为了填饱肚子,更重要的是为了让身体获得充足的营养,使人体机能处于健康状态。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅认为,好的代餐食品配方通常是营养系统全面的,但现在市面上很多产品并不符合这个标准,品质良莠不齐;一些代餐食品营养单一,如长期食用很容易导致营养不良。

据了解,国内尚未制定有关代餐食品的强制性标准,代餐食品目前仍按普通食品管理。中国营养学会最新颁布的

代餐食品团体标准也仅作为行业参考标准,亟待规范。

“由于利润丰厚,目前越来越多的经销商涉足代餐食品行业,相关广告往往说得天花乱坠,给消费者的选择辨别增加了难度。”朱毅表示,代餐食品无法替代均衡的日常饮食,消费者在选择代餐食品时不要盲目听信商家宣传,一定要认真阅读其营养标签。同时,建议相关部门加大对代餐食品的科普宣传,引导消费者科学认识代餐理念和代餐食品,确保“舌尖上的安全”。(中经网)

教你四招看懂商超食品标签

面对商场超市种类繁多的食品,到底哪些食品才是健康安全的?普通消费者怎样才能练就火眼金睛识别“高深莫测”的标签?调查显示,有看食品标签习惯的人不足25%。近日,记者邀请中山市疾病预防控制中心、中国营养学会注册营养师郭艳来为大家解密食品标签,让大家吃得更安心更健康。

招数1—食品标签是食品质量的“通行证”

郭艳说,每一种食品进入市场前,都需要取得一张“通行证”——食品标签。消费者购买食品时就需要检查它的“通行证”,判断食品质量是否合格及质量的优劣。

市场所售食品,通常分为预包装食品和散装食品。预包装食品有严格的定义,指预先定量包装或者制作在包装材料和容器中的食品,包括预先定量包装以及预先定量制作在包装材料和容器中并且在一定量限范围内具有统一的质量或体积标识的食品。“预先定量”和“包装或制作在包装材料和容器中”,两个特征缺一不可。散装食品,指无预先定量包装,需计量销售的食品(含现场制作并直接销售给消费者的食品)。

预包装的食品标签参照《预包装食品标签通则GB7718-2011》。标示内容应包括食品名称、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、产品标准代号及其他需要标示的内容。该标准不适用于为预包装食品在储藏运输过程中提供保护的食品运输包装标签、散装食品和现制现售食品的标识。当预包装食品包装物或者包装容器最大表面面积小于10平方厘米,可以只标示产品名称、净含量、生产者(或经销商)的名称和地址。消费者选购食物时需小心甄

别。

招数2—标注疗效及保健功能的标签别轻信

一些商家利用消费者对食品标签不够了解,往往制作不规范且容易引起误解的标签,这就需要消费者擦亮眼睛,细辨真伪。

“食品标签是不能够标示产品或产品成分具有保健、预防治疗疾病的作用。”郭艳提醒大家,如食品标签上有“养气、养颜”“调节血脂血压,改善心脑血管功能”等标示都是被禁止的。同时,产品名称需要清晰反映食品的真实属性,而有些产品的果汁含量达不到规定的10%及以上,仍命名为“果汁饮料”,是不符合规范的。中国居民膳食指南推荐多吃各种奶制品,相当于每天300克的液体奶。消费者常常被各种“乳味饮料”吸引,但“乳味饮料”不等于乳制品,主要成分是水,并含有多种添加剂,不能够代替牛奶等奶制品。

招数3—购买食品要注意看保质期及贮存条件

“保质期是产品的最佳食用期,也是消费者选购食品的关注重点,但并非所有的食品都需要标示保质期。”郭艳说,以下预包装食品可以免除标示保质期:酒精度≥10%的饮料酒、食醋、食用盐、固态食糖类和味精。

加工食品的各种原辅料和食品添加剂都必须要在配料表中标示并按递减顺序排列(加入量<2%的配料除外),因此消费者看配料表前几位就可以判断是否货真价实。消费者购买食品时还需要注意贮存条件,如牛奶标注在4~6°C下可以存储5天,如果室温存放,很可能1~2天坏了。为此,消费者看食品标签时需擦亮双眼。

招数4—根据营养标签选择合适的食品

预包装食品标签还有一个重要组成部分——营养标签。营养标签是

预包装食品标签上向消费者提供食品营养信息和特性的说明,包括营养成分表、营养声称和营养成分功能。

所有预包装食品营养标签强制标示的内容包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的含量及其占营养素参考值(NRV)的百分比。根据营养成分表,消费者就可以根据自身情况选择合适的食物,如肥胖者选择低脂肪的食物,糖尿病患者选择低碳水化合物的食物,高血压患者选择低钠的食物。

郭艳强调,营养成分的含量通常使用每100g、100ml或每份可食用部分的含量标示,消费者购买时一定要看清楚,如某蚝油的营养成分表钠含量仅为655mg,但这里是指15g蚝油的钠含量。

营养成分表显示“XX含量为0”不代表绝对不含该成分,而是其含量低于某一个界值。食物中钠含量≤5mg/100g时,营养成分表中可标示钠含量为0。同理,当产品宣称无糖时,不一定真的不含糖,可能是碳水化合物含量≤0.5g/100g。占营养素参考值(NRV)的百分比指吃每份食物后,吃进去的营养素占每天需要量的百分比,帮助消费者科学地选择食物、合理进行营养搭配。需要注意的是,营养素参考值%不适用于4岁以下的儿童食品和专用于孕妇的食品。

散装食品有何管理规范?

据了解,原卫生部于2004年发布的《散装食品卫生管理规范》已废止,国家目前没有现行的统一规范。根据《广东省食品药品监督管理局散装食品经营管理规范》,散装食品应当标注食品名称、生产日期或生产批号、保质期及生产经营者名称、地址、联系方式等内容。现场制作的散装食品可仅标示食品名称、加工制作日期和保质期。

郭艳表示,学会查看食品标签才能买得放心,吃得安心,她希望消费者都能成为食品选购的行家。

知名品牌深受消费者欢迎,一些不法之徒利益熏心,竟打起了假冒注册商标制造假酒的主意。日前,江西省南昌经济技术开发区人民法院审结一起假冒注册商标案,被告人高某被判处有期徒刑一年二个月,并处罚金人民币一万五千元。

经审理查明,2018年10月至2019年1月,被告人高某伙同涂美某、涂某某(均已判刑),从某物流刘某处拖运酒包装盒和空酒瓶等货物,到南昌经济技术开发区某小区。用低档白酒制作假冒贵州茅台、五粮液、天之蓝、梦之蓝、海之蓝等高档白酒后,销售至红谷滩新区多个烟酒茶商行。其中,高某负责购买原材料以及销售假冒白酒,涂美某和涂某某负责生产和运输假冒白酒。

2019年1月22日,侦查机关在上述烟酒茶商行,扣押了从高某处购买的假冒贵州茅台、五粮液、海之蓝、天之蓝、梦之蓝白酒。高某得知后,于2019年1月29日请求秦某某介绍胡某驾驶车辆为其拖运假冒货物去余干县,后胡某按侦查机关要求将车辆行驶至指定地点。侦查机关还扣押了空酒瓶、防伪标、SK封口机、压瓶机、角向磨光机等物品。前述被扣押的假冒白酒非法经营数额共计人民币5.3万余元。

2019年9月30日,被告人高某主动到侦查机关投案,并如实供述了自己的罪行。

一审法院审理后认为,被告人高某未经商标专用权人许可,伙同同案人,假冒他人五种注册商标,非法经营数额达人民币5.3万余元,其行为已构成假冒注册商标罪,公诉机关指控的罪名成立。案发后,高某主动到公安机关投案,并如实供述了自己的犯罪事实,系投案自首,依法从轻处罚。审理期间,高某主动预缴了罚金,有积极的悔罪表现,可酌情从轻处罚,遂依法作出上述判决。

偷梁换柱造假酒 假冒注册商标被判刑

(法院网)