

随着人们对健康的重视,预包装食品营养标签受到关注。但相关调查显示,食品营养标签存在看不懂、标识不醒目等问题。近日,中国政法大学食品药品法治研究中心在北京举办了以“消费者权益保护视角下的预包装食品正面标识体系制度构建”为主题的学术会议。十余位来自公共卫生界、法律界和消费者权益保护领域的专家在会上共同呼吁食品包装正面标识制度的落地,切实保障消费者权益。

采用正面标识 让食品营养状况一目了然

有必要构建正面标识体系

北京协和医学院副教授张娟分享的一项中国营养学会调研数据表明,我国公众对营养标签的使用状况并不乐观,每5个受访者中只有2人能理解营养成分表。

食品营养标签分为两种,即营养成分表和补充营养信息。前者是位于食品或饮料包装背面或侧面的标准化营养成分列表,后者旨在辅助消费者解读营养成分表。食品包装正面标识是补充营养信息的一部分。

食品包装正面标识(Front-of-Pack Labelling, FOP)是位于包装正面主视野中的营养标签,通常通过图标、符号、文字等元素以简化的形式展现食品中的营养素含量或营养质量,与位于包装背面的营养成分表相比,更能让消费者一目了然地了解食品的营养状况,并迅速做

出健康选择。

世界卫生组织驻华代表处营养技术官崔莹指出:“作为促进健康饮食的政策工具,食品包装正面标识的优势就是清晰易懂、简单方便,被世界卫生组织推荐为应对非传染性疾病‘最合算措施’之一。”

据中国政法大学食品药品法治研究中心主任、教授王青斌介绍,我国目前尚未建立食品包装正面标识体系,但2019年6月国务院发布的《关于实施健康中国行动的意见》已明确提出将“修订预包装食品营养标签通则,推进食品营养标准体系建设”作为合理膳食行动的重要内容。目前正在修订的《预包装食品营养标签通则》也引入相关规定。构建预包装食品正面标识体系具有其必要性和重要意义。

保障消费者知情权选择权

与会专家认为,食品包装正面标识体系有利于保障消费者的知情权、选择权及健康权,有利于营造良好的健康环境。

“食品包装正面标识体系有利于保障消费者的知情权和选择权,同时能为消费者提供更为明确、简洁、快速的指引。”中国政法大学民商经济法学院教授孙颖表示。

中国政法大学民商经济法学院教授薛克鹏认为,预包装食品正面标识的显著性很重要,要通过位置、面积、标识色差等方式,让它的显著性凸显出来,进而让消费者对于预包

装食品有正确识别。

北京协和医学院博士后尹学璐则表示,食品包装正面标识的推进可以促进消费者对营养素的认知。食品包装正面标识体系是为健康赋能的有效手段之一,有利于提高消费者的健康素养。

以前不久田园主义全麦面包热量标识问题为例,首都医科大学医学人文学院讲师乔宁认为,食品包装正面标识的建立对于保障消费者健康权,以及对于消费者得到一些关键证据并在实践中便利维权具有积极意义。

推进正面标识 需以监测为支撑

食品包装正面标识体系作为一个系统工程,同样需要对其加强监测和评估,不断动态调整、发展更新。

中国政法大学法学院副院长、副教授张力认为,预包装食品包装正面标识作为一种科学手段,能够在尽可能减少成本的前提下取得更好的效果。正面标识体系应当采取评价型,以避免出现信息的紊乱。

崔莹介绍,世卫组织更推荐采用评价型的食品包装正面标识体系来应对日趋严重的肥胖,以及与膳食相关的非传染性疾病的问题。不过实施食品包装正面标识体系的一个关键要素是,要有监测和评估方案。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员、食物营养评价室主任王竹认为:“要做到良好的或者是更具有价值的评估,需要有配套的程序支撑。”

“食品包装正面标识的推进势在必行,它是促进健康生活方式的一个切入点。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员、中国营养学会副理事长杨晓光表示,“推进食品包装正面标识体系建设应该找好切入点,以保护消费者的健康,使其可以做出更加明确的选择。”

(孟刚)

需要政府主导、全社会参与

2019年7月,健康中国行动推进委员会发布《健康中国行动(2019-2030年)》,指出要积极推动在食品包装上使用正面标识信息,以帮助消费者快速选择健康食品。

建立预包装食品正面标识体系也得到国内消费者支持。中国政法大学食品药品法治研究中心的调查显示,有96.83%的参与者支持在预包装食品领域推广国家统一认证的、更简单、清晰、醒目的食品标签。

据了解,自1989年瑞典率先推行食品FOP标签系统以来,不少国家已成功构建起预包装食品正面标识体系。王青斌认为,我国的预包装食品正面标识体系起步较晚,有必要对其他国家实施食品FOP标签系统的先进经验予以借鉴。

针对我国预包装食品正面标识体系构建的本土化路径,专家们认为,食品包装正面标识体系的构建是一个系统工程,需要政府主导和全社会参与。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员、营养检测室副主任于冬梅表示,重点的参与者应该是企业、消费者和行业协会、学会及各个高校,同时健康教育也是必不可少的。

重吃饱更重健康

饮食应遵循 “343”原则

随着生活节奏的加快,现代人早餐往往应付了事,午餐一般也是通过外卖解决,而晚餐似乎渐渐被人们“遗忘”。晚餐吃还是不吃?晚餐怎样吃才更健康?

“从均衡膳食的角度来说,人们需要保持一日三餐的频率,集中在一餐或两餐进食很难达到日常的营养素需求。此外,将三餐缩短为两餐,对消化功能的压力较大,加重胃肠系统负担,因此不建议人们将晚餐省略。”北京大学人民医院临床营养科医生蔡晶晶认为,保持一日三餐的进食模式,不仅可以防止血糖出现剧烈波动,还可以避免消化液的大量分泌,保持胃机械张力的感知力,以免出现暴饮暴食的不健康饮食行为。

不吃晚餐真的可以减肥吗?“目前社会上的减肥模式较多,在减肥的状态下,不吃晚餐也不是完全不可以,因为在减肥的过程中,人体的消耗量应高于摄入量。因此,通过不吃晚餐也可以在一定程度上达到这个效果。”蔡晶晶指出,尽管如此,不吃晚餐只适用于短期减肥的人群,不能作为一种长期的生活方式。

每个人的新陈代谢不同,引发肥胖的原因也不尽相同,很多人的肥胖并不单纯是饮食导致的,因此,不吃晚餐减肥的方式并不适合所有人。蔡晶晶表示,“长时间不吃晚餐或日常进食过素、过少的人,一旦某一餐进食量过大,可能暴发胆囊炎。一般情况下,人们减重饮食的时长主要根据体重目标来定,时间最短3个月。在该过程中,建议定期复查,如果身体各项指标正常,则可以继续该饮食模式,如果出现健康异常,应及时发现,积极调整。”

“不吃晚餐的减重模式,其目的毕竟是减重,而不是平衡营养素,要想保持正常的生活,还需要调整到平衡膳食模式,一日三餐的饮食模式更有利于长期健康。”蔡晶晶建议,一日三餐遵循“343”饮食原则,即早餐、中餐、晚餐的进食比例约30%、40%、30%,其中,晚餐应以清淡为主,避免厚重,以免加重消化道负担,进食时间在18:00左右最佳。

蔡晶晶提醒,晚餐不能盲目进食,对于晚餐吃得过晚的人,不吃或将晚餐提前可能对健康更有益。“IT等经常熬夜加班的上班族,不少人到家就已经夜晚10点多了,此时再吃晚餐往往不利于消化道健康,建议人们根据自身条件进行相应调整。例如将晚餐的时间提前,如果下班时间过晚也可以在公司进行适当加餐,如果夜晚感到饥饿可以适当食用一些黄瓜、西红柿、脱脂牛奶、无糖酸奶以及少量水果等食物加餐。”(据《新京报》)

