

缤纷美味，开袋即享；四海珍馐，随手可及。日常生
鼓动人心的广告语，时尚活泼的配色……食品包装上，一
应该看什么？

今年1月1日，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》（以下简称《通则》）实施，规定除豁免标示的食品，直接提供给消费者的预包装食品应按规定标示营养标签。10年来，随着预制菜的蓬勃发展，预包装食品实现了从零食到主食、从点心到菜肴的全覆盖。选择空前丰富，吃得明白这件事，变得更重要了。营养标签如何用？配料表怎么看？

读懂营养标签 吃出健康生活

营养标签的重要功能 是让消费者吃得明白

“能量”“脂肪”“高钙”“低脂”“富含多种矿物质”“膳食纤维有助于维持正常的肠道功能”……在食品包装上，我们常看到这些与营养相关的信息，它们都属于食品营养标签，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称，是预包装食品标签的一部分。

“食品营养标签向消费者提供食品营养信息和特性的说明，是消费者直观了解食品营养组分、特征的有效方式。营养标签最重要的功能就是让消费者吃得明白，主动采取健康行为。”北京大学营养与食品卫生学系许雅君介绍。

营养标签中，消费者最熟悉的就是营养成分表。它以表格形式标示着每百克或每百毫升每份食物的能量及核心营养素的含量和营养素参考值（NRV）。其中，核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠，营养素参考值指吃这一份食物占全天的能量和营养素需要量的百分比。

“营养成分表选择能量和四个核心营养素为强制标识项目，与我国居民健康状况和营养性疾病发展情况密切相关，这也是为了引导消费者关注这些营养成分。”中国营养学会副秘书长，中营惠营养健康研究院执行院长、研究员王瑛瑶表示：“根据国家营养调查结果，我国居民既有营养不足，也有营养过剩的问题，特别是脂肪、钠（食盐）的摄入较高，水果蔬菜、全谷物摄入过少是引发慢性病的主要因素。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国成年居民超重肥胖率已超过50%，城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升；居民膳食脂肪供能比持续增加，城乡合计达34.6%，超过30%的推荐上限；血脂异常、高血压、糖尿病等慢性疾病的患病率也比2015年的监测数据要高。在此背景下，随着预包装食品在居民整体膳食中的贡献率越来越大，常看、会看营养成分表，对消费者科学选购、平衡膳食意义重大。”

“除了营养成分表，《通则》对营养声称和营养成分功能声称的使用也有严格规定，必须达到相应标准，才能使用特定声称。其中，营养声称是指对食物营养特性的描述和说明，包括含量声称和比较声称。含量声称指描述食物中能量或营养含量水平的声称，声称用语包括‘含有’‘高’‘低’‘无’等；比较声称指与消费者熟知同类食品的营养成分含量或能量值进行比较后的声称，声称用语包括‘增加’和‘减少’等。”北京天坛医院临床营养科副主任医师许英霞介绍。

“消费者选购预包装食品时可以关注营养成分表，同时参考营养声称和营养成分功能声称，按需选择适合自己的产品。如果缺乏某种营养素，可以考虑声称相关营养素‘高’或‘增加’的食品；血压高的消费者，除关注营养成分表中钠的NRV%，也可以选择有‘低钠’营养声称的食物。”许雅君建议。

活中，预包装食品越来越常见了。令人垂涎的美食图，
面是火热的广告宣传，一面是朴素的食品信息，选购时

在营养成分表中，热量是很多人最关心的信息。“计算食物能量，要小心一些套路，做到‘两看’：一看分量，要看清营养成分表显示的能量来自100克、100毫升还是其他分量的食物，再结合净含量，确定食物的总能量；二看单位，对于能量较高的食物，为了让能量数字小一些，部分标识会选择千卡代替千焦作能量单位，需要消费者按1千卡约等于4.18千焦进行换算。”四川大学华西医院临床营养科营养师柳园提示，“对于预包装食品，关键是控制摄入量。一两块饼干影响不大，但长期大量的摄入就会带来各种健康风险。”

“除了总能量，食物的营养结构同样值得关注。能量相同的食品，营养价值却可能天差地别。”王瑛瑶强调，“对于健康群体，选择预包装食品时可以遵循‘三低一高’的原则，即低能量低脂肪低钠，高蛋白质。对于碳水化合物，要看它来源

于膳食纤维还是精制糖。我国居民摄入膳食纤维普遍不足，补充膳食纤维能带来很多健康效应，而精制糖所提供的能量属于一种‘空能量’，既不提供饱腹感，营养价值也远低于膳食纤维。”

“对患有基础慢性病的消费者而言，关注食物的营养结构尤为重要。如果有血糖代谢的问题，就要注意食物中碳水化合物的含量，尤其是精制糖；有血脂问题，要注意脂肪的含量，特别是饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇。”许雅君补充。

王瑛瑶特别提示消费者关注钠的含量。“很多消费者对能量、脂肪很敏感，但对钠的关注不够。实际上，过量摄入钠的影响非常广泛。2019年，《柳叶刀》发布对全球195个国家和地区的饮食与死亡率和疾病负担数据的研究结果显示，2017年，在所有与饮食相关的死亡归因中，钠的摄入过多排在首位。在我国居民的饮食结构中，高钠摄入也

是突出问题，减盐任重道远。而预包装食品因调味需求往往钠含量偏高，即使是甜口的食品钠含量也不低，腌制食品、酱料等更是高钠食品的重灾区。因此，消费者关注其他营养成分时，一定要结合钠的含量综合考虑，尽量选择钠含量低的食品。”王瑛瑶建议。

补充营养素是多多益善吗？“这也是很多消费者的一个误区，任何时候都要把握适量原则，当消费者通过食物来补充铁、钙等特定营养素时也一样。比如，某营养素在一份食品中的营养素参考值就达到60%了，就不要两三份地吃。当消费者考虑营养素摄入量时，一定要注意累加剂量。比如，有些消费者缺钙，平时已通过医院开的钙补充剂进行着膳食改善，但怀着多多益善的想法，再额外吃很多强化钙的预包装食品，也有补过量的风险，对身体造成负担。”许雅君强调。

特别要注意油、盐、糖的含量

“全麦”“全谷物”“0糖0脂0卡”……随着消费者健康意识越来越强，很多商家针对这种消费心理打造健康卖点，让既想享受美味又想保持健康的消费者心动不已，但现实是否真的如此美好呢？

“预包装食品是否如宣传所说的那般健康，配料表可以提供一些参考。”许雅君说，“《预包装食品标签通则》规定，各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序排列，也就是排序越靠前，含量越高。有些食品以全谷物为卖点，但配料表中排在前面的仍是精制小麦粉或精制面粉，全谷物反而在后面，这其实就不是真正的全谷物食品；我们在调查中也发现，有些消费者认为颜色深的就是黑麦面包，但细看配料表会发现深色外观实际上来源于色素，其主要成分仍是精制面粉。这些都提示消费者要学会看配料表，才能更好地按照自己的需求去选择食物。”

“特别要注意油、盐、糖的含量在配料表中是不是排在前几位。”柳园强调，“《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人控制添加糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以下，每天摄入烹调油25~30克，盐摄入量控制在5克以下。而目前，我国居民的油盐糖摄入量均高于推荐值。因此，如果一种食物，油

盐糖在其配料表中很靠前，即使它确实具有某些营养特性，也要对其健康价值打个问号。比如，某主打‘高膳食纤维’的饼干，配料表显示含有小麦粉、植物油、白砂糖、小麦麸、食用盐等成分，植物油和白砂糖排在前三位，意味着它具有高油高糖的属性。当消费者为了高膳食纤维而大量摄入这类饼干，同时也摄入了很多油盐糖，反而与健康目的背道而驰。”

“此外，营养成分表里标记为0，不等于完全没有，可能只是低于标示限值。”许英霞提示，“以反式脂肪酸为例，《通则》要求，食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂时，在营养成分表中应标示出反式脂肪酸的含量，当每百克/毫升食品反式脂肪酸含量≤0.3克时，可标为0。即使营养成分表显示反式脂肪酸含量为0，但配料表里有起酥油、精炼植物油、人造奶油等，仍提示含有反式脂肪酸。《中国居民膳食指南（2022）》建议每天反式脂肪酸的摄入量不超过2克。食用一份食物含量低、影响不大，但食用多份食物累加起来可能就超标了。”

配料表是不是越短越好？“关键要看食材的本质是什么，如果配料表中是芹菜、豆角、土豆、西红柿、牛肉等天然食材，只有一两种食品添加剂，即便配料表比较长，影响并不

大；而一瓶含糖饮料配料表并不长，但除了水都是添加剂，反而更应该避免。”许雅君说。

充分发挥预包装食品的营养价值，还有许多细节值得关注。“首先，要购买正规厂家生产的食品；其次，注意生产日期和保质期。最常见的例子就是酸奶，一般酸奶储存在4℃的环境下，平均保质期是21天。但生活中，很多超市在促销时，直接把酸奶放在常温下，或者运输和储存中没有冷链环境，都会缩短保质期，因此，应谨慎购买临期商品；最后，贮存、加工和食用预包装食品时要按其提示的方式进行。比如，一些活性物质对温度敏感，商品提示要用30℃左右的温水冲调，如果用沸水就会破坏营养成分；一些预包装菜要求去除塑料袋再加热，省了这一步就存在塑料袋在加热过程中析出有害物质的风险。”许雅君提示。

“预包装食品在生活中越来越普遍，为我们带来了很多方便和口福，同时我们也要认识到很多预包装食品存在营养结构不平衡、油盐糖含量高等问题，不建议一日三餐都依赖预包装食品。消费者在选购和食用预包装食品时仍要坚持‘平衡膳食’的原则，通过营养标签和配料表选择适合产品，科学分配摄入量。”许雅君建议。

（陈童）