

健康消费 从看懂预包装食品营养标签开始

什么是营养标签？

营养标签属于预包装食品标签的一部分，是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声称。

其中，营养成分表是标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值(NRV)百分比的规范性表格。

营养声称则是对食品营养特性的描述和声明，普遍回应购买者“控制摄入”或“强化补充”的消费预期，常见的用语包括“高”“富含”“低”“无”“不含”“减少”“增加”等含量声称和比较声称。

营养成分功能声称是指某营养成分可以维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的声称，比如“脂肪是人体的重要组成成分”。

那么，如何判断上述有关表述是营销噱头还是科学消费指引呢？

这些疑问，都能在《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050)及《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718)中找到答案。

也就是说，预包装食品的标签信息，在符合GB 28050和GB 7718规定的前提下，就是合规合法的，我们就可以依照其标签标示内容，选购自己需要的食品，从而让我们吃得明白、吃出健康。

食品营养成分含量多少可称“高”“低”“无”？

食品营销中常常会利用消费诉求，以“高(富含)钙”“高(富含)蛋白质”“低脂”“无糖”“减少能量”“增加能量”等含量声称和比较声称来引导购买选择。

GB 28050明确规定了预包装食品中的某种营养成分只有达到规定含量要求和限制性条件时，方可进行“高”“富含”“低”“无”的含量声称。达到特定要求和

当您选购琳琅满目的食品时，除了查看配料表、生产日期、保质期、贮存条件等标识内容之外，一定还想着怎样才能健康消费？这就需要看懂预包装食品的**营养标签**。

那么，如何看得懂营养标签呢？营养标签中的“高、低、无”是科学还是套路？无抗蛋、无菌蛋这些食用农产品真的没有兽药残留和微生物吗？大家该怎么避开眼花缭乱的食品营销话术？

条件时，方可对该成分进行“减少”“增加”的比较声称。

因此，当看到标签上有“高”“低”“富含”“无”“减少”“增加”的声称时，请核实其营养成分表中“每100mL(g)的含量”或者“营养素参考值(NRV%)”的数值，判断其是否真的达到了相应的限值和条件。是“高”，是“低”，还是“无”，标准说了算。

还需要注意通过“指标单位”干扰识别的营销话术。例如，某市售鲜牛乳，净含量为220mL/瓶，在其产品标签的显著位置标示“每瓶含蛋白质高达7.3克”，乍一看，7.3克的蛋白质，真的是比别的牛奶“高”不少啊，但事实上，按GB 28050规定

单位计算，其蛋白质含量也就只有3.3g/100mL，换算为%NRV，仅为5.5%，远未达到“高(富含)蛋白”的声称限值(每100mL含量≥10% NRV)。

此外，能量单位用kcal而不用kJ等，也是商家减小数字的惯用手法。所以，除了要看标签上营养成分数值，还要注意看单位。

“无抗”标签是噱头还是“安全锁”？

现在，贴有“无抗”标识的食用农产品，如“无抗”鲜鸡蛋等越来越多出现在超市货架上，进入了我们的菜篮子。我们应该如何来认识呢？

“无抗”产品认证是依照国家认证认可行业标准《无抗产品认证规范》，适用于畜禽养殖(肉牛、蛋鸡、生猪等)、水产养殖及其初级加工产品(鲜肉、禽蛋、乳制品等)的，对采用不含有抗微生物药的饲料饲喂，不使用抗微生物药的防疫手段和治疗措施进行养殖而获得产品进行的认证。

最近，“无抗”产品问题频出，自从某商超销售的“无抗蛋”检出兽药之后，陆续又有“无抗鱼”“无抗猪肉”检出多种兽残的报道，让“无抗”标签=农兽残“保险锁”的认知崩塌，“无抗”认证公信力出现严重危机。为此，2025年6月6日，《国家认监委秘书处关于进一步规范“无抗”类认证活动的通知》要求各相关认证机构对“无抗”类认证活动和已备案的认证规则开展全面自查自纠，在目前“无抗”概念无明确共识、各机构认证依据不统一的情况下，进一步规范“无抗”类认证活动，杜绝超范围使用“无抗”认证证书、误导消费者等问题。

因此，大家要理性看待有关认证标识，重要的是应多关注各级市场监管部门的食品安全抽检监测信息公告。

网红“无菌蛋”真的无菌吗？

近年来，“无菌蛋”在一众喜欢“温泉

蛋”“生吃蛋”的中青年群体中风靡，虽然价格远高于普通鸡蛋，但销量和消费意向居高不下。

但实际上，鉴于鸡蛋的特殊来源，以及表面富集微生物的特征，以现行的减菌、杀菌、除菌技术和贮运方式，不可能达到或保持无菌状态，鸡蛋表面富集程度最高的致病性微生物——沙门氏菌更是很难控制到安全水平。简单说，“无菌蛋”不是“无菌”，仅可称“少菌”，尤其是在冷链不能保证、贮存时间延长的情况下，“少菌”会不断增殖至“多菌”，微生物安全风险不断累积。

目前为止，“无菌蛋”也并没有统一的国家标准或行业标准，“无菌”所限定的微生物种类和数量范围，都是各商家在自说自话，缺乏法规和标准约束。“无菌蛋”并非无菌，千万不能信以为真而生食。

追求“低”和“无”，请勿顾此失彼

我们往往基于特殊需要和认知而选择食品，比如乳糖不耐受人群通常选购低或无乳糖牛奶，但由于商家过度对低或零乳糖宣传，“无乳糖”被很多人误解为“无糖”。其实“无乳糖”牛奶多数采用了酶解工艺，将乳糖水解为葡萄糖和半乳糖，而不是没有糖，对于严控摄糖的人群，千万不能误入“无糖”的坑。

另外，当我们选择一些宣称“0反式脂肪酸”的产品时，可能会顾此失彼。比如烘焙产品奶油裱花蛋糕等，为了迎合“不使用氢化植物油”的消费诉求，通常使用动物奶油代替，结果是当我们享受“0反式脂肪酸”的同时，可能又掉进了“高脂肪、高饱和脂肪酸”的坑。

所以，当我们追求某些物质“低”或“无”时，可能产生了其他物质的“高”或“强化”，需要我们依据营养成分表等有关营养信息综合判断，做出最适合自己的选择。

(江苏市场监管微信公众号)

反季蔬菜不安全没营养？

初冬时分，新鲜的绿色蔬菜更受欢迎，然而网络上经常有“反季蔬菜不好吃没营养还不安全”的传闻。那么，突破“不时，不食”传统饮食习惯的反季蔬菜真的不能吃吗？上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟教授作如下解读。



解读一：反季蔬菜不都是“反季节”

一般来说，反季蔬菜可分为外地种植、应急储备、反季栽培三大类。所谓外地种植，是基于地理概念标准的“反季节”蔬菜，某种蔬菜在某地反季节，在另一地却正当时。例如，冬季的南菜北运，主要得益于交通便利与物流发达。所谓应急储备，主要基于保鲜技术。夏天应季蔬菜通过保鲜技术保存，到冬天再投放市场，从而保证常年供应。所谓反季栽培，即大棚种植的反季蔬菜。

解读二：“大棚蔬菜不安全”是偏见

一般来说，人们普遍不太放心的是大棚种植的反季蔬菜，诸如“反季蔬菜是农药激素催熟的不能吃”之类的说法，也都集中在这类蔬菜身上。然而，这种说法其实并不客观。

蔬菜生长过程中，无论应季还是反季，都需要农药帮助去除病菌和虫害。目前，我国允许在果蔬上使用的农药都经过安全评估，规范、合理地使用农药并不会对人体产生危害。一种蔬菜是否存在农药残留，用量及降解时间长短(指末次施药到上市售卖的时间)才是决定因

素，与是否反季无关。至于“激素有害人体”的传言，也早被科学证伪。植物激素(植物生长调节剂)只对植物有作用，对人体则无影响。目前，我国被允许使用的植物激素都是无毒或低毒的，且低量使用就有效、用后能自动降解。同时，植物生长激素也不是反季蔬菜的专属。

解读三：反季蔬菜营养并不差

从消费者反馈来看，应季蔬菜口感似乎更好，这主要是因为它们有相对更优越的光照和热量环境。从实验研究来看，决定蔬菜口感的主要是蔬菜中的糖类(葡萄糖、果糖、蔗糖等)和风味成分，而这些成分的形成除和品种有关外，还与光照和温度密切相关。露天栽培的应季蔬菜，环境气温高、光照强、昼夜温差大，更有利于糖类和风味成分的积累。而这确实是部分大棚反季蔬菜的短板。

不过，反季蔬菜的营养价值并没有因生长方式而打折扣，部分营养成分甚至可能优于应季蔬菜。这主要是因为反季栽培的大棚蔬菜，环境温度普遍相对较低，低温迫使其自身保护机制生成更多维生素C和酚类物质。因此，和应季露地种植蔬菜相比，大棚蔬菜中维生素C和酚类物质的含量可能更高。

(食安中国)