

买食品别再看配料表长短了

3个技巧帮选健康好食品

平常逛超市是不是总觉得食品配料表越短越安心？看到一长串添加剂名称就忍不住担心不安全？

其实这是个常见误区！今天就教大家读懂食品标签的关键技巧，帮大家轻松挑选健康好食品。

配料表看排名

一般来说，排名越靠前的配料，在食品中含量越高（加入量不超过2%的配料，可不用按含量从高到低排列）。根据这个原则，我们通过配料表的前几项就能选出适合自身健康需求的食品。比如，配料表前3位有白砂糖、果葡糖浆、蔗糖等配料的食品，建议大家留个心眼，尽量少买少吃。再比如在选择粗粮/全麦面包时，我们应该特别关注前1~3位配料，前3位中全麦粉/其他粗粮粉越靠前，说明其粗粮含量越高，通常膳食纤维含量也更高。

营养成分看比例

营养成分表主要展示几种核心营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。但很多朋友不明白食品营养成分表中的NRV%代表什么意思。我们可以将它简单理解为“每吃100克或100毫升这种食物，就能完成多少营养素的每日摄入任务”。举个例子：某牛奶中钙的NRV%是15%，也就是说喝100毫升这款牛奶，可以满足每天15%的钙摄入量，而一袋牛奶是250毫升，一袋下肚，就轻松完成了37.5%的每日钙摄入任务。

重点关注这3项

将于2027年3月16日正式实施的《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)强制企业标注糖和

饱和脂肪酸的含量，再加上原本就有的钠含量，我们可以更有针对性地选择低糖、低饱和脂肪酸、低盐食品。

想吃健康食品？带这些词的食品要注意

起酥、派。起酥类、派类食品的制作方式决定了其脂肪总量通常很高。因此，可以用“起酥”字样来简单筛选掉一些高脂、高热量食品。

油炸。油炸食品口感酥脆迷人，但这种高温油炸工艺不仅大大增加了脂肪含量，长时间高温油炸还可能产生苯并芘、多环芳烃等对人体健康有潜在风险物质。

千层。传统工艺中要做出多层结构，往往要用到奶油、糖浆或果酱等作为叠加隔层，这使得成品往往高糖、高脂、高热量。

(上海市场监管)

鸡蛋摇晃有水声是不新鲜吗？

买鸡蛋时轻摇听声，是不少人的习惯。若听到明显水声，就认定鸡蛋不新鲜，这种判断是否准确？食品营养专家表示，水声确实与新鲜度相关，但需结合科学依据综合判断，不能一概而论。

新鲜鸡蛋蛋清浓稠，蛋黄被系带固定在中央，气室直径通常小于5毫米，摇晃时手感紧实、基本无声。水声的出现，多因存放过久导致蛋清水解变稀、气室扩大，蛋黄膜韧性下降，内容物流动性增强。

少数情况下，运输中的剧烈震动可能造成蛋黄膜轻微破裂，新鲜鸡蛋也可能出现微弱水声。此时可通过透光法辅助判断：新鲜鸡蛋蛋黄轮廓清晰、气室小，若蛋黄模糊、气室过大，则新鲜度欠佳。

品牌全链路品控能有效延缓鸡蛋新鲜度下降。以黄天鹅为例，其通过定制饲料添加益生菌增强蛋黄膜厚度，鸡舍配备新风系统严控环境，每枚鸡蛋经清洗、紫外线杀菌及人工筛选，减少破

损风险。

黄天鹅建立的可生食鸡蛋标准，对新鲜度要求达AA级，哈夫单位 ≥ 72 ，远超国标。全冷链配送体系进一步锁住新鲜，从源头降低鸡蛋出现明显水声的概率，保障食用品质与安全。

专家提醒，消费者可结合摇晃听声、透光观察、蛋壳白霜状态综合判断。选择品控严格的品牌，同时注意大头朝上冷藏，能最大程度延长鸡蛋保鲜期。(中国经济网)

“抹茶”变“绿茶粉”？

一杯标榜“纯正抹茶”的饮品，这抹“绿”背后，是否藏着不为人知的“潜规则”？最近，浙江省杭州市余杭区市场监管局发布科普，以市场监管的视角，带大家揭开抹茶饮品的神秘面纱，教大家如何识破“抹茶”变“绿茶粉”的伎俩。

首先，从市场监管关注的生产源头来看，真抹茶的生产有着严格规范。茶农在采摘前需进行覆盖栽培，使用专业遮光材料，这一过程需符合相关农业标准，确保茶叶品质。

其次，真抹茶采用蒸汽杀青工艺，这一工艺在食品安全标准中有明确规范，能有效保证茶叶的色泽和风味，且符合卫生要求。若操作不规范，可能存在火源与燃气瓶间距不足等安全隐患，这违反了液化气瓶安全使用标准，极易引发安全事故，是市场监管重点排查的违规行为。

第三，真抹茶使用天然石磨研磨，这一过程需在符合食品安全标准的场地和设备中进行，确保粉体细度达标。若采用通用型金属撞击式粉碎机高速加工，可能因设备不合规、操作不当，导致高温破坏营养物质，甚至产生金属碎屑混入粉体，这也是市场监管严厉打击的违规生产行为。

第四，真抹茶有着鲜醇回甘的口感，这得益于严格的生产规范和质量控

制。若原料或生产工艺有问题，还可能存在农药残留等食品安全风险，市场监管部门会通过抽检等方式，对这类产品进行严格监控。

最后，真抹茶生产成本高，市场价格也相对较高，是茶中珍品，商家需明码标价、诚信经营。一些不良商家会用绿茶粉冒充抹茶，或用少量抹茶与大量绿茶粉混合，进行虚假宣传，以低价吸引消费者，却出售高价产品，攫取不当利润。这种行为严重违反了价格法和反不正当竞争法，市场监管部门会依法予以查处。

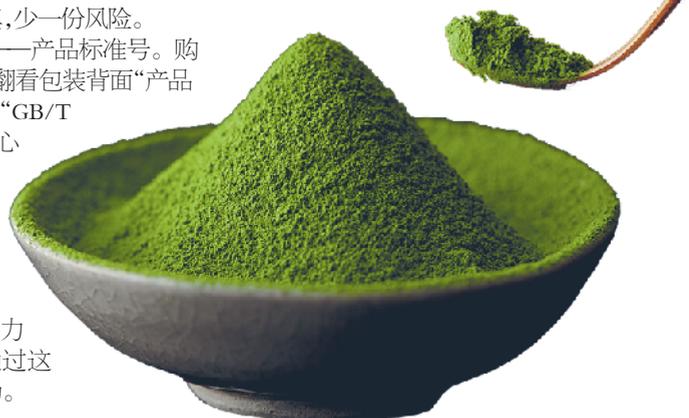
余杭区市场监管局将持续加强监管，打击违法违规行为，维护市场秩序。同时，余杭区市场监管局也呼吁您行动起来，掌握这些识别方法，在购买抹茶饮时多一份谨慎，少一份风险。

查验“身份证”——产品标准号。购买抹茶饮时，仔细翻看包装背面“产品标准号”。若标注“GB/T 34778-2017”，可放心购买；若未标注或标注其他标准，需警惕，可能是假冒产品。市场监管部门会加大对产品标准号标注情况的检查力度，确保消费者能通过这一简单方式识别真伪。

感官检验——观色与闻香。优质抹茶粉质细腻，翠绿鲜活，香气鲜醇，带有类似海苔的自然香气。劣质品则可能暗淡或异常鲜艳，有陈味、焦味或香精味。消费者可以通过观察和闻嗅，初步判断抹茶饮品的质量。市场监管部门会在抽检中重点检测感官指标，保障产品品质。

物理实验——清水悬浮法。将抹茶粉倒入水中搅拌，静置1-2分钟。优质抹茶悬浮均匀，沉降缓慢；绿茶粉则迅速沉淀，水层分离。这一简单实验可以帮助消费者直观地辨别抹茶真伪。市场监管部门也会在日常检查中，采用类似方法对产品进行快速筛查。

(杨晓萍 孙荣华 汪晓筠)



用烤箱、空气炸锅烹饪食材时垫一张硅油纸，能轻松省去清洗麻烦。硅油纸成为不少家庭的烹饪必备。市面上的硅油纸材质是否都安全？高温烘烤下会不会释放有害物质？如何选购和使用才靠谱？

针对消费者关心的这些问题，江苏省产品质量监督检验研究院科研标准中心副主任、研究员级高级工程师刘扬眉表示，硅油纸确实省事，但也要注意选对产品和正确使用。

硅油纸是什么

硅油纸是由原生纸浆、淋膜层和食品级硅油层构成的食品接触用纸，不同类型的硅油纸构造略有差异。市面上常见的单面硅油纸通常有3层结构，第一层即最外层为底纸，中间第二层是淋膜层，最上面的第三层是直接接触食物的硅油层。双面硅油纸则是纸芯在最中心，两面依次覆盖淋膜层和硅油层。

按照相关规范要求，正规厂家生产的硅油纸，纸、淋膜层、硅油层等原材料及成品验收都有明确标准，符合要求的产品可放心接触食物。

查看关键标识

刘扬眉提醒消费者，看似外观区别不大的硅油纸，品质可能存在差异，选购时不能只看形状、张数和价格，要重点关注3点。

查看外包装信息，坚决拒绝无外包装、无品牌、无生产厂家及厂址的产品。这类产品不仅卫生方面可能不达标，而且其淋膜层可能使用工业溶剂，残留的二甲苯、甲苯等有害物质在高温下会挥发到食物上，轻则导致头晕恶心，长期摄入可能损伤肝肾。

查看生产许可编号，硅油纸直接接触食品，原材料纸和硅油都必须符合食品级标准，产品包装上必须标注生产许可编号。

查看执行标准，正规硅油纸应符合《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》(GB 4806.8-2022)的相关要求，同时具备相应合格证，这类产品可放心使用。有些厂家执行企业标准。按照规定，企业标准不可以低于相应的国家强制性标准。也就是说，正规厂家生产的产品，即使执行的是企业标准，消费者一般也不用太担心。

切勿反复使用

除了选对硅油纸，正确使用硅油纸也同样关键。刘扬眉提醒消费者，使用硅油纸时要注意两方面：

一方面要控制温度和时长。大部分硅油纸的耐高温极限为230摄氏度、20分钟，空气炸锅最高温度多在200摄氏度左右，使用时无需过度担心；烤箱设定温度时需严格把控，避免超温使用。一旦温度过高或时间过长，硅油层可能融化，还会带来起火风险。

另一方面要避免超时和反复使用。若烤制红薯、牛排等高温食材，建议直接使用耐受温度更高的铝箔纸。若使用硅油纸且烤制时间超过20分钟，中途应更换一张再烤。切勿超时使用硅油纸，更不能反复使用，以免影响食品安全。

(薛晶晶)