

# 新国标出台 如何看懂预包装食品标签？

2025年3月,国家卫生健康委员会同国家市场监督管理总局发布了新版《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)和《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025),对食品标签标示进行优化和升级,新国标将于2027年3月正式实施。为帮助消费者看懂新版食品标签,特做如下消费提示。

## 看食品名称

食品名称标示在食品标签的醒目位置,是反映食品真实属性的专用名称。不同的食品名称代表着不同的标准要求。如食品名称为“发酵乳”,则配料表中只能含有乳原料(如生乳、食品工业用浓缩乳、乳粉)和菌种;如食品名称为“风味发酵乳”,标准要求除乳原料和菌种之外,还可以加入糖、果蔬、谷物等其他配料,乳原料的含量不得低于80%。

## 看日期

主要看生产日期和保质期。生产日期是食品成为最终产品的日期,也包括包装或灌装日期。保质期是预包装食品在食品标签指明的贮存条件下,保持品质的期限。按照现行标准制作的食品标签,保质期往往写得较为宽泛,如几个月等,消费者难以确定准确的保质期节点。为此,新标准规定应按照年、月、日的顺序清晰标示预包装食品的生产日期和保质期到期日,不再需要通过计算确定食品何时过期,方便消费者查看。

为避免食品浪费,新版GB 7718中还增加了消费保存期,这是企业自愿标示的日期。食品过保质期后,不可以再用于生产和销售,但不一定会变质无法食用,部分食品受工艺、包装、成分特点、贮存条件等影响,保质期较长,如罐头食品、冷冻食品、脱水食品等。标示消费保存期的食品,即使过了保质期,风味、口感等可能发生变化,但还可以食用,并且不会造成食品安全问题。需要注意的是,过了消费保存期的食品,不能再食用。

## 看配料表和营养成分表

消费者可通过配料表了解食品中含有的配料。配料表中排名越靠前的配料,加入量越多。加工食品时加入并且存在于终产品中的所有配料(包括食品添加剂),都应在配料表中按照加入量的递减顺序明示(加入量小于2%的配料可在配料表最后以任意顺序标示)。对于添加的复合配料,应标示复合配料的名称,并按要求必要时展开标示原始配料。

营养成分表包含能量和营养成分名称、含量及其占营养素参考值百分比。其中,能量以及蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠四种“核心营养素”属于强制标示内容,新版GB 28050还增加了饱和脂肪(酸)和糖。其他营养成分(如维生素C、钙、铁等)属于选择标示内容。营养素参考值(NRV)使用方式为“NRV%”,以计算食品中能量和营养成分含量占营养素参考值的百分比。

## 新版GB 7718不再允许“零添加”“不添加”等不科学的声称

部分企业利用消费者追求“天然”、不喜欢食品添加剂的心理,在标签上标注“不添加”“零添加”等声称。其实,这一声称并不代表食品更安全、更健康。“不添加”只是对于生产过程的描述,与食品终产品中配料或成分的含量并不完全等同。如某款食品标签上写“不添加蔗糖”,但其实蔗糖只是糖类中的一种,其食品原料本身可能含有大量糖分,此时“不添加蔗糖”就只是宣传噱头。还有些食品使用“不添加甜味剂”的声称,却造成消费者认为该食品中没有使用食品添加剂的误解。为避免“不添加”“零添加”等不科学的声称对消费者的误导,帮助消费者科学选择食品,新版GB 7718实施后,预包装食品不允许再使用这类用语。

需要注意的是,新国标将于2027年3月正式实施,在此之前,企业可以提前执行新国标,在这一日期之前生产的食品,也可以在标准实施后销售到保质期结束。

专家执笔人:朱蕾 国家食品安全风险评估中心标准中心主任  
黄建 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员

## 食物保质期长是 因为加了很多防腐剂？

食物保质期,一直都是人们在考虑食品安全时十分注意的一件事。有时还会听到家里人说:保质期太长的东西不要买,里面加了很多防腐剂。这是真的吗?

这种说法没有科学依据。食品保鲜并不完全是靠防腐剂来完成的。食品的保质期是由多种因素共同决定的。

### 食品保质期与食品本身状态有关

首先是内部因素,也就是食品本身的状态。通常而言,低水分含量的食物相对高水分含量的食物保质期都更长。

举个例子,含水量很高的番茄在常温下放个两三天就会被霉菌爬满,而干挂面在适当储存环境里放上一一年都不会有任何的变化。干燥食品比如坚果、谷物等因为本身水分含量较低,本身就不太容易滋生微生物,在保存时只要始终保持环境干燥,就能保证不变质,因此很少会添加防腐剂。

这是因为,当食物中的水分含量较少时,微生物就很难获取生存、繁殖所需的水分,因此食物也就更少地出现腐败问题了。而像番茄这样水分充盈,还有着糖分等营养物质的食物,就很容易成为微生物的培养皿,只要温度条件适宜很快就会腐败。

但食物含糖也并不一定会腐败得更快。实际上,高含糖量食物的保质期也会比较长。这是因为高含糖量、低含水量的环境对于微生物的生长同样有抑制作用,比如蜂蜜,在适当条件下可以保存很长的时间。

此外,高含盐量也可以抑制微生物的繁殖。比如咸菜、咸鱼、腊肉等都是通过这个方法来延长保质期的。与此类似的酱油、醋、酒等食物,因为本身就不利于微生物滋生,因此本身保质期也就比较长。

### 一些外部因素也会影响食品保质期

除了食品本身的状态,适当的外部包装也可以延长食品的保质期。

真空、密封、充惰性气体等方式,都能有效抑制微生物的生长和繁殖。比如薯片、蛋糕等,就会在包装袋中充入氮气、二氧化碳等气体。

一些食品采用特殊的高阻隔包装袋,能够将可能影响食品保质期的氧气、水蒸气、紫外线等因素都阻隔在外,一些包装袋中还会加入小包装的除氧剂、除湿剂等以保证食品所处的外部环境能延缓食物的变质。

此外,对食品进行高温蒸煮杀菌、紫外线杀菌等方式也可以延长食品的保质期。比如八宝粥罐头、蔬菜罐头,都会将食物先装罐,再进行高温蒸煮,最后封罐。这样可以有效杀灭食物上自带的微生物,而密闭的环境又阻隔了新微生物的进入,食物的有效期也就得以延长。罐头食品大多采用这样的消毒杀菌方式,只要保持密封,在阴凉处存放,保质期可以达到几年。

牛奶常用的就是高温杀菌工艺。保质期较短的鲜奶,通常采用巴氏消毒法,消毒温度较低,因此保质期通常在3~5天;而一些保质期更长的牛奶,则往往采用了超高温瞬时灭菌技术,再加上罐装过程中的无菌操作,以及无菌包装,就能够将食物的保质期大大延长。一些果汁、饮料类的食品,通常也是如此。

因此,食品保质期长,其实受多方面因素影响,并不一定是防腐剂加得多。

总之,食物保质期的长短并非仅仅由防腐剂的多少决定,而是由内部因素和外部因素共同作用。大家在选择保质期较长的食物时,不用过于焦虑其防腐剂的添加量。可以通过了解食物的特性、生产工艺和包装方式等,更加理性地看待食物的保质期,做出更加健康的选择。

(科学辟谣)

## 警惕霉变甘蔗“藏毒”

本报讯 万晓东 清明节将至,民间俗语“清明蔗,毒过蛇”是否属实?霉变甘蔗究竟有何危害?如何科学辨别和防范?近日,北京市市场监管局发布科普提示,为消费者答疑解惑。

北京市市场监管局指出,“清明蔗,毒过蛇”的说法并非指正常甘蔗,而是针对清明前后易霉变的“隔年蔗”。清明节前后,市面上的甘蔗多为上一年秋冬季节采收,随着天气变暖、雨水增多,若储存不当极易滋生霉菌进而变质,产生一种名为“3-硝基丙酸”的神经毒素,这也是霉变甘蔗的致命元凶。

据了解,这种神经毒素被人体吸收后,主要损伤中枢神经系统,危害不

容小觑。轻症患者会出现恶心、呕吐、腹痛等胃肠道症状,以及头晕、头痛、视物模糊等神经系统症状;重症患者可能出现抽搐、昏迷,引发脑水肿、锥体外系损伤,严重时危及生命。

不过,消费者无需过度恐慌。随着现代冷链物流与密封保鲜技术的普及,甘蔗霉变率已大幅降低。市场监管部门指出,只要通过正规渠道购买、正确储存,甘蔗可以放心食用。

消费者如何快速识别霉变甘蔗?市场监管部门给出3点实用技巧:从外观上分辨,霉变甘蔗外表失去光泽,部分会出现霉斑,按压质地变软,切开后色泽较深,蔗芯发红或发黑,甚至有毛茸茸的丝状物,与正常甘蔗表皮光

滑紧实、蔗瓤洁白的特点有明显区别;从气味上分辨,霉变甘蔗会散发酸霉味或酒糟味,不同于正常甘蔗的清甜气味;从口感上分辨,霉变甘蔗吃起来有酸味或苦味,口感绵软,没有正常甘蔗的脆爽感。

消费者储存甘蔗时,应将其放在阴凉、干燥、通风处,避免阳光直射和潮湿环境,尽量现买现吃,减少长时间存放;食用前务必仔细检查,一旦发现甘蔗霉变,要整根丢弃,切勿抱有侥幸心理食用未发霉部分,因为毒素会渗透到甘蔗各个部位,肉眼无法察觉;若不慎食用霉变甘蔗出现不适,须立即就医,并主动告知医生食用了变质甘蔗,切勿拖延救治时间。