

食品标签上的“营养身份证”换新 让消费者买得明白、吃得放心

每次逛超市，货架上琳琅满目的“0糖”“低脂”“高钙”标语总让人心动，但哪个才真正适合自己和家人？别担心。2025年3月，我国发布了全新的《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2025），给食品标签上的“营养身份证”来了一次系统升级。虽然新标准要到2027年3月才全面强制实施，但不少产品已经提前换上“新装”。学会看懂这些新变化，您在选购食品时就能多一分底气，少一分纠结。

什么是营养标签？ 先认识这张“营养成绩单”

营养成分表——成绩单的“核心表格”

这是营养标签中最重要的部分，通常有三列：

第一列：营养成分名称。比如能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等。这些是强制“晒出来”的成绩科目。此外，还会有一些企业自愿标注的维生素和矿物质等。

第二列：含量。告诉你每100克（或每100毫升，或每份）食品中，该营养成分的具体数量，比如“脂肪2.4克”。

第三列：NRV%。NRV是“营养素参考值”的英文缩写，简单说就是一个成年人一天大概需要摄入多少这种营养素。而NRV%就是吃下100克（或一份）这种食品，摄入的营养素占一天推荐摄入量的百分之几。

NRV%是读懂营养成分表时非常重要的一个指标。比如，某100克饼干脂肪的NRV%是30%，意味着吃100克饼干，您一天脂肪的“额度”就用掉了近三分之一。接下来两顿饭可得悠着点。

目前强制要求“晒”出来的科目有：能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠，新标准实施后升级为“1+6”（后面细说）。

营养声称——食品的“自夸”与“承诺”

营养声称是对食品营养特性的描述，通常以“高钙”“低脂”“无糖”“富含膳食纤维”等词语出现。但这些词不能随便写，国家有严格的“门槛”。例如，每100毫升牛奶中钙含量≥120毫克，才能叫“高钙”；每100克固体食品中脂肪≤3克，才能叫“低脂”（液体食品另有规定）。

营养成分功能声称——营养知识“小贴士”

这是对某营养成分对人体生理作用的标准化描述，比如“钙有助于骨骼和牙

齿更坚固”“膳食纤维有助于维持正常的肠道功能”。这些语句国家标准中有固定用语，企业不能随意更改。

这三部分加起来就是完整的营养标签。学会看它，您就掌握了选择食品的主动权。

新版“新”在哪？
从“1+4”到“1+6”的升级

这次新标准最引人瞩目的变化，就是把强制标示的项目从原来的“1+4”扩展至“1+6”。过去必须标出的只有能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠这五项，现在新增了饱和脂肪（酸）和糖。

为什么要增加这两项？因为它们正是当前我国居民超重、肥胖、心血管疾病、糖尿病高发的重要推手。很多人知道要控油控糖，但常常忽略了藏在肥肉、黄油、棕榈油里的“饱和脂肪”，也容易被饮料、糕点里的“添加糖”所迷惑。新标准把它们强制“晒”出来，就是帮大家把“隐形油”和“隐形糖”揪出来。

新标准的几处贴心设计

一是强制在标签上标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”，短短一句

话，提醒家长和孩子从小培养清淡口味，别让高盐高油高糖的饮食习惯损害孩子的长远健康。

二是鼓励企业按“每份”来标示营养成分，而限于每100克或100毫升。以前买一小包零食还得自己折算整包的能量和脂肪，现在直接标出“每份（比如30克）”的数据，拿起来就能看清一整包的量，省去心算的麻烦。

三是允许企业用更生动的图形或图标来辅助说明营养信息，比如用《中国居民膳食指南》中的“膳食宝塔”来宣传合理膳食，让原本冷冰冰的数字变得更直观、更亲切。

新版营养标签是国家送给每位消费者的“健康放大镜”。它把专业数字转化为易懂信息，让我们在购物时能够依据真实信息，轻松挑选出真正适合自己 and 家人的食品。每次花上一分钟，翻看包装背面的表格，读懂“1+6”，看懂NRV%，您就能做出更理智、更安心的选择。会看标签，就是对自己和家人最好的负责。

（注：新标准过渡期至2027年3月，目前市面上新旧标签并存，均符合规定。学会新知识，提前看懂未来趋势，就是赢家。）

（国家食品安全风险评估中心）

秋风起，蟹脚痒；高粱红，蟹膏肥。

中国水产科学研究院淡水渔业研究中心首席科学家徐跑介绍，今年江苏大闸蟹产区的气候条件比去年好，大闸蟹将如期上市。苏州市阳澄湖大闸蟹行业协会新闻发言人姚水生介绍，阳澄湖产区今夏高温天数比去年同期少，为蟹的蜕壳和进食提供了适宜的环境，预计9月28日左右开捕。

随着养殖技术的发展，以及市场需求的变化，大闸蟹如今分布在全国多地。那么，不同产区的大闸蟹区别在哪？不同产区以及母蟹、公蟹的“最佳赏味期”分别在何时？湖蟹、池塘蟹如何分辨？

不同产区的大闸蟹到底区别在哪？

我国吃蟹文化源远流长。目前，我国大闸蟹养殖已形成南北并举的产业格局。江苏是核心主产区，境内湖泊密布，坐拥阳澄湖、太湖、固城湖、洪泽湖、高邮湖等优质水域，产量占全国近半。其中，全国知名的阳澄湖大闸蟹具有壳薄肉满、鲜甜度高、膏黄饱满的特质，目前年产量约1万吨。安徽黄陂湖、湖北梁子湖等产区与江苏产区蟹种同源，水环境相近，产出的大闸蟹肉质清甜、膏黄充足。

北方产区则呈现出差异化发展的特点：新疆采用“南蟹北养”模式，引入江苏的技术和品种。螃蟹生长周期短，成熟更早，上市时间较江苏产区早，填补了早秋蟹市的空白。山东黄河口大闸蟹栖息于黄河淡水与渤海海水的交汇地带，水体盐度高于普通淡水环境，蟹肉坚实弹牙，带有淡淡的咸香。

不同产区、不同养殖方式的大闸蟹口味差别大吗？

市场上流通的湖泊蟹、池塘蟹，都是中华绒螯蟹，只是养殖环境不一样。湖泊蟹生长在天然流动水域，活动空

关于大闸蟹的消费提示发布

间充足，肉质紧实；池塘蟹因在池塘精养而产量高，供货较稳定。

普通消费者很难以肉眼分辨养殖模式，建议优先选择正规销售渠道。

徐跑认为，大闸蟹口味主要与其生存的水环境pH值有关。水质是决定口感的第一要素，而水质的核心在于水草。水草不仅能净化水体、遮阴降温，还能为蟹提供植物性饵料，营养好的螃蟹更加“体格饱满、四肢匀称”。

南方水质偏弱碱性，产出的大闸蟹鲜甜；北方水质碱性稍大，蟹肉带淡淡咸香。这种差别十分细微，只有两种蟹放在一起对比才能尝出来，单吃一只很难分辨。

徐跑认为，“只要水环境优良、营养丰富，品质同样鲜美。”

大闸蟹最佳赏味期在何时？怎么选？

母蟹、公蟹的“最佳赏味期”不同。

作为标志性时令美食，大闸蟹的蟹肉细嫩紧实，膏黄凝脂丰润，故有“蟹肉上席百味淡”之说。通常来说，母蟹和公蟹的“最佳赏味期”不同，民间素有“农历九月食母蟹、十月品公蟹”的说法。

同时，不同产区大闸蟹的“最佳赏味期”也略有不同。

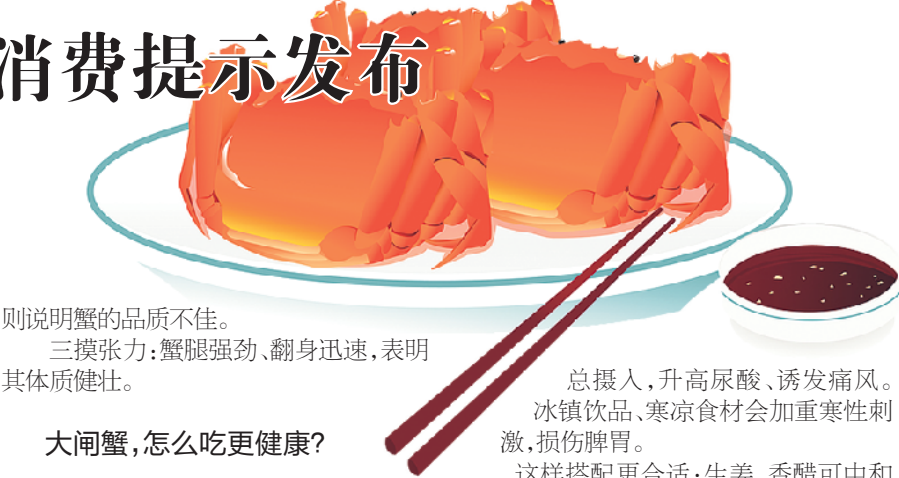
江苏、安徽、湖北等产区，10月中旬母蟹蟹黄饱满鲜香；11月中旬前后，公蟹蟹膏丰腴黏润。

北方产区成熟更早，比长江流域产区早一个月左右便能品尝到肥美的母蟹。

记住挑选大闸蟹实用口诀：“一看、二闻、三摸”。

一看色泽：好蟹呈青背、白肚、金爪、黄毛，体型匀称。

二闻腥味：鲜腥是正常的，散发腐臭



则说明蟹的品质不佳。

三摸张力：蟹腿强劲、翻身迅速，表明其体质健壮。

大闸蟹，怎么吃更健康？

大闸蟹营养美味，但不能敞开吃。

长久以来，吃蟹在我国被视为一种闲情逸致的文化享受。大闸蟹可蒸可煮，清代袁枚在《随园食单》里主张“最好以淡盐汤煮熟”；梁实秋直言“蟹是美味，人人喜爱，无间南北，不分雅俗”。江南一带还有蟹酿橙、面拖蟹等花样吃法。

大闸蟹营养丰富，每100克可食部分约含17.5克蛋白质，氨基酸种类齐全，易于吸收；同时富含维生素A、钙、锌等元素，蟹黄蟹膏中还含DHA、EPA等不饱和脂肪酸，对调节血脂和促进大脑发育有益。

大闸蟹虽美味，但不能敞开了吃。根据《中国居民膳食指南（2022）》，成人每天摄入水产品40~75克（以可食部分计）。一只4两（约200克）的大闸蟹，可食部分约50~80克。医生建议，健康成年人每次吃1~2只中等大小的蟹为宜，每周不超过2~3次。

医生提醒：蟹黄、蟹膏脂肪和胆固醇高，过量食用容易诱发急性胰腺炎。

吃蟹搭配有讲究。

这些食物尽量别同吃：柿子（尤其是未熟透的涩柿子）、浓茶含有大量鞣酸，与蟹肉蛋白质相遇，有可能形成不易消化的沉淀物，增加腹胀、腹痛风险，建议两类食物间隔1~2小时食用。啤酒会抬高嘌呤

总摄入，升高尿酸、诱发痛风。冰镇饮品、寒凉食材会加重寒性刺激，损伤脾胃。

这样搭配更合适：生姜、香醋可中和蟹的寒性，去腥杀菌，是经典吃蟹搭档；蒸蟹时垫几片紫苏叶，去腥增香、温和护胃；吃完蟹后饮用一杯姜枣茶，能够驱散寒气、养护脾胃。

吃蟹时，有几点需要留意

大闸蟹这些部分不能吃。

吃蟹时，有几个部位需要留意：蟹鳃、蟹胃、蟹肠分别为呼吸和消化器官，极易富集水体污物、重金属、食物残渣与代谢废物，不能吃。

蟹心因人而异，部分人群食用后可能会肠胃不适。

哪些人群要少吃或不吃？

大闸蟹性寒、高嘌呤、高胆固醇，并非人人适宜，特殊人群需严格忌口或减量食用。

过敏体质、痛风、高尿酸人群食用后易诱发病情发作，需严格限制；脾胃虚寒、易腹泻人群可以搭配姜、醋一起吃，建议少吃；高血脂、胆囊、胰腺疾病患者，少吃蟹黄蟹膏；肝肾功能不全者、老人、儿童及代谢能力弱的人群，建议少吃；孕妇可少量食用彻底煮熟的蟹肉，生腌、醉蟹则绝对不要碰；伤风感冒、发热期间饮食宜清淡，不建议吃蟹。

（新华社微信公众号）