2026年10月30日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

包装越可爱，越要看配料表：食品标识新规划重点

买食品时，包装上密密麻麻的文字、各式各样的宣传语，您看得懂吗？“儿童专用”“零添加”“更营养”……这些宣传到底靠谱吗？《食品标识监督管理办法》及《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718-2025）将于2027年3月16日起实施，食品标识规定有了新要求。下面带大家读懂食品标识，理性看待各类食品宣称。

食品标签基础信息怎么看？

预包装食品标签必须标注：食品名称、配料表、营养标签、净含量和规格、生产者（经营者）名称、地址联系方式、生产日期、保质期到期日、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等内容。

日期要看全：新规要求应同时标注生产日期和保质期到期日，且字体有明确字号要求，要清晰醒目，方便消费者看到。

配料表按“递减原则”排序：配料表里的配料，按照含量从多到少排列，但有两类例外：投料≤2%的配料，可不按从多到少排序；生产中完全挥发或完全去除的原料，可以不写进配料表。配料里含有致敏物质（如花生及其制品等），需要强制标示提示，过敏人群一定要留意。

警惕夸大用语：食品标识禁止使用虚假、引人误解的用语。像“不添加”“治病”这类宣称，没有法规标准支撑，属于误导性表述，选购时擦亮眼睛。

重点科普：“儿童/适合未成年人”宣称，不能随便标

很多家长选购零食，第一眼就会被包装上“儿童专用”“宝宝零食”“适合儿童”吸引，认为这类食品更健康。这里划重点：我国目前没有通用的“儿童食品”法定定义，不能随便标注“适合未成年人食用”。

按照《食品标识监督管理办法》第八条规定：“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或行业标准依据的，食品标识不得标称适合未成年人食用，欺骗、误导消费者。”

家长选购小贴士：不要迷信包装上“儿童”等字样，重点看配料表，优先选购少盐少糖食品；区分包装营销话术和标签信息，不要被卡通图案、可爱包装误导。

食品宣称不是想写就能写，所有声称都要有依据

很多食品包装会标注“低糖”“富含膳食纤维”等营养声称。这类宣称商家不能随意标注，必须严格符合营养标签标准，满足对应的含量限值，才能标注。

选购预包装食品，记住三步法：一看强制标签信息；二辨各类宣传宣称，不轻信营销噱头；三看营养成分表，按需选择。

（北京市场监管）

牛奶的营养价值高，世界各国的膳食指南通常都推荐人们每天喝一杯牛奶。

但市场上牛奶很多，除了鲜牛奶、纯牛奶，还有早餐奶、高钙奶、果味奶等，不过有说法称，这些牛奶是“调制奶”，营养价值低，是“垃圾奶”。

到底什么是调制乳？营养价值如何？调制乳真的不如纯牛奶吗？

调制乳并非“垃圾奶” 选对适合自己的牛奶很关键

什么是调制乳？

除了发酵的酸奶，我们平时喝的未发酵的牛奶看上去种类很多，但按照是否加其他东西，只分为两种：

第一种：不加其他任何东西、只杀菌处理的牛奶，包括巴氏奶（鲜奶）、灭菌乳（常温奶、纯牛奶）。

第二种：加了其他东西的牛奶，都属于调制乳。

这样分类只是管理的方式不同。

巴氏杀菌乳：将生新鲜牛乳经净乳、预热、均质，经低温杀菌制得的液体产品。杀菌通常采用72℃～80℃、15秒钟或89℃～90℃、1秒钟。大家常说的“鲜奶”就是这个。

灭菌乳：将生新鲜牛乳经净乳、预热、均质，在连续流动状态下，加热到132℃～140℃，并保持2～4秒钟杀菌，然后冷却、灌装的液体乳制品。大家常说的“纯牛奶”就是这个。其实，纯牛奶和鲜奶只是杀菌温度不一样，营养价值没有明显差异。

调制乳：标准是以不低于80%的生牛（羊）乳或复原乳为主要原料，添加一些其他原料生产出来的产品就是调制乳。

调制乳不是“垃圾奶”

很多人说调制乳营养差，是“垃圾奶”，原因就是调制乳只有80%牛奶。

这其实是对调制乳最大的误解。

实际上，80%只是最低要求，这并不意味着所有调制乳都只有80%，它也可以是99.99%的。之所以有很多说调制乳营养差的，其实是拿最低档的跟人家好的比了。

调制乳与非调制乳只是分类管理方式不同，并没有好坏的差别。添加其他成分的调制乳出现，可以用来强化营养或改善口感，以满足不同人群的多样化需求。

就好比水和饮料。从补水角度，水就足够好，但是很多人会觉得味道乏味，需要有一些不同的体验，所以就做出了不同口味和营养的饮料。

而且，调制乳不仅仅是调味，也可以增加营养。比如有加水果的，有加谷物的，还有加营养强化剂的。

调制乳的好处可太多了

和纯奶相比，调制乳对脂肪和蛋白质的产品标准限值看上去虽然更低。但是那个只是最低标准，并不意味着所有产品都是最低的。实际上，现在市场上很多调制乳产品的营养价值甚至比纯牛奶还要高。

按照标准，只要加了维生素矿物质等营养强化剂的，从分类管理角度，就都属于调制乳了。

比如“高钙奶”“高DHA牛奶”“维A奶”“维D奶”。这些牛奶一般都会额外添加一些营养强化剂，比如维生素D、维生素A、钙、DHA等营养成分。营养强化是国际上的常规做法，美国FDA要求液体奶和淡奶需要强制性强化维生素D，其余食品可自愿性强化；加拿大要求脱脂牛奶强化维生素A和维生素D。

牛奶的营养强化能够提高营养价值，对人的健康，尤其是生长发育期的孩子来说，是有非常重要的益处。和纯牛奶相比，营养强化的牛奶虽然在分类上是作为调制乳管理的，但营养价值比鲜奶、纯奶要高很多。

又如，很多人不敢喝牛奶的一个重要原因是乳糖不耐受，喝了会拉肚子。为了解决这个困扰，企业研发了一种新的产品——无乳糖或低乳糖的牛奶。

这种牛奶是在生产过程中添加乳糖酶，提前把牛奶中的乳糖分解掉，没有乳糖了，自然就不用担心乳糖不耐受了，大家喝起来就更舒服、没有后顾之忧了。但是按照现行标准，加了乳糖酶就属于调制乳了。

总的来说，调制乳只是管理方式不一样，80%也只是最低标准。一款调制乳产品到底好不好，还是要看它的配料表和营养成分表，万不可将所有调制乳都一棒打死。

如何挑选牛奶？

纯牛奶、鲜奶、调制乳，都是好牛奶，大家可以根据自己的条件选择。比如，鲜奶需要冷藏保存，如果是出差或者没冰箱，就建议买纯牛奶或者调制乳。

调制乳是可以买的。没必要把所有调制乳一棒子打死，80%只是最低要求，它也有营养价值很高的产品，比如营养强化奶、无乳糖牛奶还是很好的。

选牛奶关键看配料表和营养成分表，通常只要蛋白质超过2.3g/百克，就都是不错的牛奶。牛奶用的比例越多，蛋白质含量通常更高，整体营养价值也更高一些。

大家可以根据自己的口味喜好选择调制乳。有些调制乳确实会加糖、加香精，大家可以根据自己的口味来选择，也要在健康与美味间取舍。需要说明的是，即使添加香精也依然是安全的产品。

（阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员）

