2026年11月20日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

市场监管总局发布：

选购特殊医学用途配方食品消费提示

特殊医学用途配方食品是为了满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或者特定疾病状态人群对营养素或者膳食的特殊需要，专门加工配制而成的配方食品，对特定人群起着重要的营养支持作用。近日，市场监管总局发布消费提示，帮助消费者科学选购和使用特殊医学用途配方食品，合理消费。

认识特殊医学用途配方食品

特殊医学用途配方食品按照适用人群不同，分为适用于0月龄至12月龄的特殊医学用途婴儿配方食品和适用于1岁以上人群的特殊医学用途配方食品。

特殊医学用途婴儿配方食品中比较常见的有无乳糖和低乳糖配方、乳蛋白部分水解和深度水解配方、氨基酸配方等产品。

特殊医学用途配方食品中的全营养配方食品适用于需对营养素进行全面补充且对特定营养素没有特别要求的人群；特定全营养配方食品适用于糖尿病、肾病、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、食物蛋白过敏等特定疾病或医学状况下需对营养素进行全面补充的人群，可作为单一营养来源满足目标人群在特定疾病或医学状况下的营养需求；非全营养配方食品则适用于需要补充单一或部分营养素的人群。

选购特殊医学用途配方食品，切记四点

我国对特殊医学用途配方食品实行严格的注册、许可和监管，并规定特殊医学用途配方食品标签和说明书不得涉及疾病预防、治疗作用，不得宣称保健功能。消费者选购时应到正规经营单位购买，并注意四点：

一是注意标签标识。特殊医学用途配方食品标签带有“小蓝花”标识，标示的产品名称应为市场监管总局批准的名称，如某某特殊医学用途全营养配方食品。而标签上标注为固体饮料、蛋白粉、代餐粉等的产品属于普通食品，都不属于特殊医学用途配方食品。同时，固体饮料还应在标签上标示“本产品不能代替特殊医学用途配方食品、婴幼儿配方食品、保健食品等特殊食品”的警示信息。

二是注意产品注册号。特殊医学用途配方食品的标签上应标注国食注字TY+8位数字的产品注册号，并可到市场监管总局官网上查询核实。而其他食品的标签上没有特殊医学用途配方食品的专属产品注册号。

三是注意科学使用。特殊医学用途配方食品细分种类较多，适用人群不同，消费者要在医生或临床营养师指导下选购和使用，核准好适用人群、警示事项和注意事项等信息。使用过程中如出现不适症状，或未达预期效果，应及时向医生或者临床营养师咨询，盲目长期食用会导致营养失衡，加重身体负担。而固体饮料属于普通食品，产品配方未经过国家注册审批，无法为不同疾病患者提供有针对性的营养支持，患者误用反而可能影响身体健康。

四是注意产品宣传。特殊医学用途配方食品不是普通食品，也不是保健食品，不能互相混用误用；更不是药品，不能替代药物的治疗作用，不能有超出标签、说明书之外的临床效果宣传。消费者选购时要擦亮眼睛，固体饮料或保健食品的标签、说明书、宣传材料和宣传用语中不能明示、暗示适用于特定疾病人群或能够为病人提供特殊营养需求。一旦见到“支持肿瘤营养”“支持肾病营养”“针对糖尿病、食物蛋白过敏等特定人群”等宣传用语，但无特殊医学用途配方食品产品注册号，千万不要当作特殊医学用途配方食品使用。

辨别特殊医学用途配方食品，上网查很方便

消费者可以在市场监管总局官网特殊食品信息查询平台的“特殊医学用途配方食品注册”栏目中输入购买产品的名称或注册号，即可辨别产品是否属于特殊医学用途配方食品，具体网址为https://ypzsx.gsxt.gov.cn/specialfood/#/food。特殊医学用途配方食品和保健食品、婴幼儿配方食品等特殊食品实行专区专柜销售，不得与普通食品、药品及其他物品混放销售。消费者选购时发现假冒伪劣产品，可以拨打12315电话进行投诉举报。

（国务院食安办）

关于“0卡糖”到底应该怎么选？

现在去超市，越来越多袋装“0卡糖”摆在货架上——外观和白砂糖很像，可以炒菜、拌凉菜、做面点时替代白糖。但围绕它的困惑与争议也不少，有人觉得使用起来很方便，也有人使用后测血糖发现数字往上走。下面一起了解关于“0卡糖”的相关问题。

什么是“0卡糖”？

市面上的“0卡糖”产品，核心甜味原料主要分为：一类是赤藓糖醇等糖醇类，天然存在于一些水果和发酵食品中，热量低、对血糖影响小，但甜度只有蔗糖的六七成；另一类是高倍甜味剂，部分可从植物中直接提取，如甜菊糖苷、罗汉果甜苷；有些为人工合成，如三氯蔗糖。它们的甜度是蔗糖的几百倍，只需极少量就能提供足够甜味。

单一代糖原料各有特点：糖醇类口感温和，但甜度偏低，需要较多用量；甜菊糖苷、罗汉果甜苷等成分甜度较高，单独使用时口感各有特点，口感不像蔗糖那样顺口。因此，市面上许多“0卡糖”产品会将这两类成分搭配使用，既能保留低热量、对血糖影响小的特点，又能让整体口感更接近蔗糖。

四步判断“0卡糖”是否适合自己？

第一步，看配料表。甜味剂的使用须符合《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB 2760-2024）对使用范围和最大使用量的规定。“0能量”“0糖”的标识则按照《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2025）执行：每100克或100毫升食品中能量含量≤17千焦，可标注“0能量”“无能量”或“0卡”；糖含量≤0.5克，可标注“0糖”。若配料表前几位出现白砂糖、果葡糖浆、蜂蜜、麦芽糖浆，就不是真正的“0卡糖”，这也是一些人吃了血糖还升的原因。

第二步，看主甜味剂。以赤藓糖醇为主的代糖是当下主流选择之一；甜菊糖苷、罗汉果甜苷、三氯蔗糖等非营养性甜味剂，安全性也有保障。

第三步，看营养标签。能量标0千焦（根据我国食品安全国家标准，每100克或100毫升食品能量不超过17千焦，才可标“0能量”），说明热量基本可忽略。

第四步，少量尝试、测试血糖。第一次换新糖，先少量添加，餐后测试血糖，并留意肠胃反应。肠胃敏感的人一次性大剂量摄入，可能会出现腹胀、腹泻。

赤藓糖醇为何成为常用代糖之一？

中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石表示，“赤藓糖醇的安全性获得国际食品法典委员会（CAC）、美国FDA、欧盟EFSA等权威机构的认可，我国也允许其按需使用。相比其他糖醇，它的肠道耐受性较好，饮用无糖饮料一般不会达到致泻剂量。总之，赤藓糖醇是一种安全可靠的0卡糖。”其中，赤藓糖醇能成为代糖主力成分，主要有以下几个特点：

一是几乎不升血糖。热量极低，GI值（血糖生成指数）为0。人体约90%的赤藓糖醇会在小肠被吸收，最终以原形通过尿液排出，仅极少部分进入大肠发酵。

二是热量极低。赤藓糖醇是目前已知糖醇中热量最低的一种，人体实际可利用热量每克约0.2千卡，远低于蔗糖（每克约4千卡）。《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2025）问答明确指出“建议赤藓糖醇能量换算系数为0kJ/g”。

三是肠胃耐受度高。相比其他糖醇，赤藓糖醇的耐受性好，日常饮用无糖茶饮、汽水的添加量，一般不会出现腹胀、腹泻等问题，只有单次超大剂量摄入才可能出现轻微肠胃不适。

四是口感干净、对牙齿友好。甜度约为蔗糖的0.7至0.8倍，没有奇怪后苦味，入口有轻微清凉感，比较接近蔗糖的纯净甜感。不被口腔细菌发酵产酸，有助于降低龋齿风险。

控糖厨房里的“0卡糖”怎么用？

选对了0卡糖，日常怎么用也有讲究。

日常可灵活使用的场景：冲咖啡、冲茶、拌凉菜、做无糖饮品、拌酸奶……这些日常用法中，赤藓糖醇的用量通常较小，多数人肠胃耐受，可按口味调整。

烘焙有技巧：赤藓糖醇甜度只有蔗糖的六七成，没有焦糖化、美拉德反应，成品上色浅；面点蓬松主要靠蔗糖提高蛋白凝固温度、辅助打发锁气，赤藓糖醇有一定辅助打发的作用，但效果弱于蔗糖。

如果对烘焙上色和口感要求比较高，可以考虑阿洛酮糖，这是一种稀有糖，甜度和热量都和赤藓糖醇差不多，对血糖影响很小，但它在烘焙中能发生类似蔗糖的美拉德反应，上色效果更接近传统点心，成品口感也更松软。

别当水喝：“0卡糖”再安全，本质也是甜味剂，作为调剂饮食可偶尔摄入，日常饮食还是以清淡为主。

（央视新闻微信公众号）

