

食品营养标签“乱花迷眼”需规范

专家表示,消费者看懂标签很重要

近日,卫生部宣布,明年1月1日起《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》正式实施,要求食品营养标签明确标注各类营养素含量。记者调查发现,市场上各类食品营养标签参差不齐,好似“雾里看花”,不少消费者表示“看不懂”。

□本刊记者 宿可伟

部分营养标签“提前上岗”

据了解,《通则》规定,预包装食品应当在标签上强制标示四种营养成分和能量(“4+1”)含量值及其占营养素参考值百分比,“4”是指核心营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠,“1”是指能量。记者近日走访市场发现,虽然通则尚未正式执行,但市场上一些预包装食品的營養标签已经“提前上岗”,但不同产品的营养标签标注大不一样,花样繁多。

记者在省城某大型超市看到,在某品牌海苔食品的包装袋上,“营养成分表”一栏除了列出了能量(240kj)、蛋白质(2.6g)、脂肪(0.8g)、碳水化合物(2.8g)及钠(324mg)外,还标注了膳食纤维(0.8g)、钙(16mg)、铁(0.8g)、磷(30mg)的含量。而且,该营养成分表是以每份(12克)为单位的。

而在另一品牌的苏打饼干包装上,标注的营养成分中同样列出了能量(1842kj/千焦)、蛋白质(10g/克)、总脂肪(12g/克)、碳水化合物(72g/克)、钠(709mg/毫克)这5个元素的含量。不过,记者发现,该产品直接将营养成分按每克进行标

注。在该表格的脂肪一栏,分为饱和脂肪(8g/克)和反式脂肪(0.35g/克)。碳水化合物也分为糖(3g/克)和膳食纤维(13g/克)。另外,还列出了胆固醇的含量13mg/毫克,钾的含量109mg/毫克及钙铁的含量。记者还发现,标签中还列出了维生素A和维生素C,含量为0。

此外,记者发现,不少饼干、薯片等预包装食品未标明“4+1”的含量值及其占营养素参考值的百分比,只标示出了配料表。另外,在部分酱油、醋、食用油产品上,记者也没找到标注营养成分表。

有关专家表示,按新《通则》规定,能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠是“规定动作”,其他项目都是“自选动作”。近两年,我国在营养标签的标示率上虽有大幅上升,但由于缺乏监管,多数只能靠企业自愿,很多没有专业检测人员或财力有限的中小食品企业目前仍选择不标注。

消费者直呼“看不懂”

对于《营养标签通则》的出台,营养学家认为有非常积极的意义。“这让消费者掌握一定的营养知识,并且能够真的量化贯彻到行动中,认识到自己饮食和食物选择存在的问题。并可以督

促企业开发健康的产品,营造一个健康积极的竞争环境。”但是,记者调查发现,不少消费者对于营养标签表示“即使看了也看不懂”。

正在超市购物的刘女士告诉记者,她以前采购食品,主要看牌子、价格和口味,没有注意过营养成分。“这次听说了以后特意看了一下,但发现看不看都一样,因为根本看不懂。以‘热量’这一项来说,有的产品计量单位是千焦,有的却是千卡,根本搞不清楚。”更有消费者建议,既然要注明成分,就应该更通俗易懂,让大多数老百姓都能看懂,或者在含量旁边标示人体一天应该吸收的标准值,进行对照。

对此,营养学家表示:“很多消费者反映看不懂食品营养标签,很大的原因在于他们不了解这些含量标识数字的含义。其实,食品营养标签上还同时标示了所含营养成分占营养素参考值的百分比。只要消费者注意观察营养素参考值,看懂营养标签就会变得很简单。”

学会看营养标签很有必要

根据国际食品法典委员会颁布的标准,营养标签是指使消费者了解产品营养特性的标签内



资料图片

容,有助于促进膳食营养平衡,从而达到预防和减少营养相关疾病的目的。营养学家表示,食物营养标签中提供了食物营养和健康信息,如果能够看懂食物营养标签,消费者就可以通过阅读标签来合理地选择更适合自己的与家人的食物,从而更好地保证健康。

国家营养调查结果显示,我国居民既有营养不足,也有营养过剩的问题,特别是脂肪、钠(食盐)、胆固醇的摄入量较高,是引发慢性病的主要因素。肥胖是许多慢性病的基础。专家提醒,肥胖人群在购买食品时,更要学会读懂营养标签,选择合适的食品,限制能量、脂肪、碳水化合物的摄入。而通过标签可以直观地计算出每日摄入量,从而实现控制体重的目的。

■相关链接

国外食品营养标签标示

美国:营养标签采用的“食品单位”都是最符合人们生活习惯的度量单位,如一杯、一勺等。该单位后面也标注了精确的公制单位,如“克”,目的就是为了直观,也方便人们与类似产品进行比较。

英国:为了让消费者更能看懂营养标签,英国推广了“交通灯标签”,即在食物包装的正面以红、黄、绿三色标志来显示食物中含有的特定营养素的含量的高、中或低等级。

澳洲和部分欧洲国家:推行了“营养素度量法”,即由专业第三方机构根据不同人群的营养需要先制定出营养成分组合模式,比如健康食品、低脂食品、低钠食品等,只有当食物符合这一模式,才可做出相应的营养标签,方便消费者选购。

6月香 只做原酿酱 心中有良 坚持原酿 ——葱伴侣6月香 只做原酿酱

先秦时代,周公作酱,始有酱香;西汉斑固,开始以文字记载制酱之法;南北朝,贾思勰《齐民要术》“作酱法”,系统总结原酿酱道;唐末《四时纂要》、元代《农桑衣食撮要》……原酿工艺代代传承,已成中华文明之瑰宝。孔子曰“不得其酱不食”,盖因没有酱香,哪来食欲?

在中国北方,酿酱的传统更是源远流长。农历二月初二日选豆,农历四月十八下酱……酿酱既需精心筛选原料,又要遵循气候节令,过程中各种工序更需一丝不苟。所以没有细致和耐心的人,难以酿酱!而酿造原酿酱,其浓郁酱香无可替代,所需的时间和耐心更是远高于一般酿造酱。

坚持只做原酿酱的葱伴侣6月香,更是经受住了懂酱、识酱的山东人(品牌起源地)的挑剔,因其酱香怡人,而被冠以“葱伴侣”的美名。其诞生与酿造的故事,已经成为行业传颂的传奇:

二十多年前,一群执着的酿味者(欣和),走遍中国北方,遍寻酿造好酱的水

土、原料和气候。最终将目光锁定在北纬33-36度,并在此沿线建厂。因为这个“黄金纬度”四季分明,恰恰是适合酿造的上佳气候。

为了寻找最好的原料,葱伴侣远赴东北,挑选那里生长周期长达140天的非转基因大豆;再从山东优选生育周期长达200天的冬小麦,辅以地下80米深层的矿泉水,投入酱的酿制。

在坚持原酿精神,遵循古法工艺酿制的同时,葱伴侣融合现代生物科技:如恒温封闭发酵,200多道品质监测,现代分子生物学应用、乃至用音乐培育一流发酵菌种……以现代科技重现传统原酿工艺,通过90天足期自然发酵,酿造出氨

基酸、蛋白质等营养含量远高于普通酱的原酿酱!

这种源于古法,超越古法的原酿酱,在酱文化的发源地山东,被酿酱、识酱、懂酱的山东人推崇备至,并以“葱伴侣”之美名冠之。

为获得自然酱香与天然营养,葱伴侣6月香原酿酱的酿造需花费90-120天。在这个一切皆有定价的时代,原酿酱所需的时间和科技,注定了唯有虔诚与用心者方能酿造。因此,只有葱伴侣在一直坚持。

“我们做的产品,自己不吃就不要卖给消费者,就更不要生产。要用良心做产品”,欣和人“酱如其人”的酿造理念,为天然飘香的原酿酱做出了最好的诠释!

用心酿·健康生活

shinho 欣和

曝光台

DQ等冰淇淋品牌大肠菌群超标

近日,上海市消保委对上海流通领域的冰淇淋进行了比较试验。检测结果显示,22件样品中,有10件不符合标准。其中,冰雪皇后(DQ)、酷圣石、多乐星等多个知名品牌因大肠菌群超标等原因上了“黑榜”。

据了解,检测结果显示,上海适达餐饮管理有限公司(以下简称上海适达)徐家汇路店6月25日生产销售的“冰雪皇后(DQ)”暴风雪冰大腸菌群实测值4600MPN/100ml,远高于450MPN/100ml的国家标准要求。

对此,上海适达的市场及公关部相关负责人表示,此检测不涉及其他门店及其他产品。

4种植物蛋白饮料抽检不合格

国家质检总局近日在其网站公布了植物蛋白饮料产品质量国家监督抽查结果。结果显示,顺露、瑞盛、每一倩、酷泉等4种产品不符合标准的规定,涉及到蛋白质、糖精钠、甜蜜素项目。

公告称,本次共抽查了北京、河北、辽宁、福建、山东、广东、广西、海南等8个省、自治区、直辖市50家企

业生产的50种植物蛋白饮料产品,包括杏仁露、核桃乳、椰子汁、花生露、豆奶饮料等品种。本次抽查依据《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》GB 2760-2011、《植物蛋白饮料卫生标准》GB 16322-2003等标准的要求,对植物蛋白饮料产品的21个项目进行了检验。

名企名牌



中国高品质食品专业运营商



“年年中秋待月圆,月圆最是相思时”,中秋佳节正是人们互送祝福,互送礼品的最好时节。据去年中央电视台推出的中秋节送礼排行榜显示,健康礼品是除了文化礼品之外大家送礼品的首选。

其上榜理由是,近几年来,食品安全问题备受关注,人们对健康的要求越加迫切,对高品质生活的追求越加强烈。而将有机食品作为礼品则恰恰满足了人们对健康礼品的所有期待。山东回归自然有机食品股份有限公司作为中国高品质食品专业运营商,自公司创建起,就专注专心专业经营有机食品,通过追溯食材故乡,严格选定产区,确保所经营食品安全、健康、优质,能让人们找到心中渴望小时候的味道。

私享时光、圣上壹品、李玉双稻花香等这些中国顶级品牌大米,都是在中国盛产优质大米的宝地黑龙江五常选到的,中国稀有的中国蜜蜂所酝酿的营养极其丰富的版纳土蜜、阿卡土蜜,则是来自风景秀丽、中国原生态保存最好的圣地西双版纳。而纯手工熬制,“凝结如石,破之如沙”,天然醇香,对补血养颜有奇效的甘蔗古方红糖,则是产自好山好水好阳光的贵州黔南大山之中……“回归自然”公司正是通过这种方式,精心选出各种食品,可谓佳品纷呈,琳琅满目,给广大顾客提供了充足的选择空间,满足各自不同的需求。

在中秋佳节到来之际,“回归自然”公司推出了米类、肉类、油类、酒水类、月饼类等各类中高档礼品盒;当然,该公司更是欢迎广大顾客自选自组、量身定做。此外,该公司又推出额度不等,印制精美的各类礼品券,既方便灵活,又彰显关爱。

据悉,该公司推出的多种多样的礼品形式,适合人群广,送家人、送客户、送恩师、送朋友、送领导,即满足收礼者的健康需求,又显得送礼者用心、思有品位。

全国热线:400-001-0505 品牌官网:www.hgzr.com 团购专线:0531-87510505