

《预包装食品营养标签通则》执行半个月,要求必须标注营养成分

营养标签啥用 市民大都不懂

本报记者 赵伟

从今年1月1日起,《预包装食品营养标签通则》正式执行,预包装食品必须标注其营养成分。近日,记者调查发现,超市内大部分食品已贴上营养成分标签,但标签形式各异,专业术语较多,不少市民反映“看不懂”。专家建议市民应多学习,通过营养标签来调节饮食。

►市民在超市内挑选食品,大都不注意营养标签,也看不懂。  
本报记者 赵伟 摄



部分食品标签

标注有点乱

近日,记者走访历山路几家超市,随机选取了饼干、饮料、膨化食品、营养品等多种食品,发现大部分在外包装上注明了营养成分表,但是商品的营养标签的内容和格式有点混乱。

一款饼干只标注了核心营养素和能量的含量值,其占营养素参考值(NRV)的百分比则没有进行标注;还有一款饼干的营养成分表上没有标注能量(千焦),而是标注了热量(千卡)。一款膨化食品除标注部分核心营养素外,还标注了总脂肪、糖等几种成分;一款牛奶产品,不仅标注了能量和核心营养元素,同时还标注了钙、锌等其他营养元素,但5种强制标注的营养元素则没有突出标示。

采访中,不少超市负责人介绍,很多食品从去年就已经按照《预包装食品营养标签通则》的相关规定进行

标注。至于目前有些食品的标注还很不规范的原因,一些负责人称,年前进货的食品销售掉还得需要一些时间,随着规定的实行,食品营养标签将会更加规范。

不少市民

“看不懂”营养标签

预包装食品外包装标签虽已开始标注,但采访中,不少市民并没有注意这一变化,即使一些市民注意到,对营养标签也是表示“太专业看不懂”。

正在超市内挑选饼干的王宇阳女士称,她以前买饼干只看品牌和生产日期,从来没有注意过营养成分。“听你这么一说,我也看了一下,成分名称知道,但有些数字有啥意义,一点也看不懂。”

“看不懂。”市民杨先生也称,他身材有点胖,平时吃食品主要看脂肪含量,只买脂肪含量低一点的,但其他的一些营养成分含量及NRV的数值,感觉太专业,根本看不懂。

采访中,不少市民称,食品包装标注营养成分,有利于市民根据自身情况进行挑选,是一件好事,但是营养成分表上的数据太专业,反而看不懂,也就失去了意义。一些市民还建议,能够列出人体每天各种营养元素摄入的参考值,有对比的话就清楚多了。

营养标签

到底怎么看

“预包装食品注明了营养标签,就是希望市民能看懂营养标签提供的信息,合理挑选食品。”山东营养协会副会长杜慧真介绍,营养标签在国外已经实行多年了,现在在国内才以规定的形式实行,已经有点落后。现在中国不少居民饮食中盐、脂肪、能量摄入量偏高,使得不少人患有高血压、糖尿病和肥胖等疾病,“以后通过营养标签选择食品,就可以避免一些营养成分摄入过多或者过少,起到预防一些慢性病的作用。”

至于很多市民看不懂营养标签的问题,杜慧真建议市民要多上网学习。

营养标签,到底该怎么看?杜慧真称,对于普通消费者来说,最有参考价值的是成分表里以百分比出现的“营养素摄入量参考值”(NRV),100%是人体一天的总需求量。“但NRV值是指导正常成年人保持健康体重和正常活动的标准,市民因性别、体重、年龄等不同,每日所需的营养元素与此数值会有差异。”

以某一款饼干的营养成分表为例,每100克能量的营养素参考值为25%,蛋白质的营养素参考值为9%,也就是说吃100克这种饼干,就能获取成年人一天所需能量的25%,以及一天所需蛋白质的9%,一天吃400克这种饼干,就能满足能量的需求,但是蛋白质摄入量只有36%,还需要补充其他的含蛋白质的食物来平衡。“如果一天吃的食物的蛋白质NRV数值相加已经接近100%,那么接下来的饮食中就要尽量减少蛋白质的摄入。”

省城年夜饭预订降温

价格较去年变化不大

本报1月14日讯(见习记者 刘雅菲) 离春节还有不到一个月的时间,省城很多酒店早就打出了年夜饭预订的招牌,与往年相比,尽管价格基本没什么变化,但今年市民们对于年夜饭的热情似乎没前些年那么高涨了。

近日记者走访了喜来登酒店、山东大厦、万达凯悦酒店、贵和皇冠假日、舜耕山庄等酒店,多数酒店的年夜饭包间预订率都不高,其中一家酒店的负责人告诉记者,往年这个时候预订率都得过半了,今年的预订率才不到四分之一。

不光是预订率不高,今年的年夜饭价格也显得十分淡定。之前几年,年夜饭价格

几乎年年涨,今年虽然菜价不低,人力成本依然很高,但几乎所有的酒店年夜饭价格都与去年持平。

济南市消费者协会投诉部主任高捷说,每年年后都会有关于年夜饭相关的投诉,因此,消费者在预订年夜饭的时候最好注意以下几个问题:在选择酒店时,消费者要选择信誉好、服务好的,跟酒店签订协议的时候,要将协议落到纸上,不要口头约定。还要注意协议中的细节,例如是否加收服务费、是否允许自带酒水、自带酒水是否加收开瓶费等等。如果消费中遇到纠纷,消费者要冷静对待,注意索要消费凭证并保存好,以备维权使用。

不少市民开始置办年货了

本报1月14日讯(记者 王倩) 距离春节还有20多天时间,记者今天在济南部分市场、商场、超市采访时了解到,不少市民开始置办年货,鲜果、干果、年画等销售量逐渐增多。

14日上午,记者来到堤口果品批发市场内看到,与以往只有商贩批发的情况不同,开着私家车来买水果的市民也不在少数。其中一对夫妻购买了一箱苹果、两箱库尔勒香梨,还买了一袋柚子。

记者了解到,不少水果搭上年货的“顺风车”之后,价格也出现了小幅上涨,规

格在80以上的苹果的批发价上涨了5角钱左右,而橙子的批发价格也涨到了2.8元。

鲜果区内生意不错,干果批发大棚内的生意更是火爆。市民吕先生和妻子带着母亲在选购干果,“我母亲虽然上了年纪,但就是喜欢这些干果,这些都是给她买的年货,这一下就买了400块钱的。”吕先生告诉记者。

记者随后走访了八里桥蔬菜批发市场以及部分商场超市了解到,虽然距离春节还有20多天时间,但很多年货已经摆上了促销展台。

公司年会捧火舞蹈培训生意

本报1月14日讯(记者 王倩) 春节临近,很多公司也在张罗着开年会,而年会上的节目表演,也成为公司员工放松、表现自己的最佳时机,提前联系舞蹈、排练小品,这也给舞蹈培训机构带来了生意。

“最近练习舞蹈练得好累,花了几百块钱总得看到效果才行,期待我们在年会上大展身手吧。”网友“瑶瑶”在微博上发出了这样一条微博。

据“瑶瑶”介绍,为了表演出高质量的节目,“瑶瑶”与两名同事在一家舞蹈培训机构报名,由专业的舞蹈老师帮她们排练一支舞蹈。

记者了解到,像“瑶瑶”

一样的员工不在少数,济南东关大街上一家舞蹈俱乐部的工作人员鲍老师介绍,从去年12月份下旬开始,就不断有人到俱乐部咨询舞蹈培训的相关事宜,目前,在这家俱乐部学习舞蹈的就有几家公司的员工,他们每周抽出两天晚上的时间去练习。

记者随后咨询了天桥区一家舞蹈培训机构的舞蹈教练,这名舞蹈教练表示,现在到他们班上学习舞蹈的市民大多是为了公司年底的年会做准备,他们排练每支舞蹈的费用在六七百元之间。如果舞蹈培训人数超过3个的话,价格可能还会有40%—50%的上涨。

挂历“失宠”造成浪费

本报1月14日讯(见习记者 刘雅菲) 挂历曾经是中国每个家庭新年的必需品,然而现在逐渐“失宠”,每年市民收到的挂历太多,用不了又舍不得扔,不仅造成极大的浪费,也给一些市民增添了小小的烦恼。

造成挂历“失宠”有很多原因。采访中,有人说家里有电子挂钟,还有人说手机上的日历、记事功能很完备,因此用不着挂历。一位姓田先生说:“我们家房子装修的是现代风格,挂上一本挂历显得不协调,所以收到挂历也不会挂。”

陈小姐在一家银行工作,今年她收到的挂历台历已经有七本了。“台历放在办公桌上还有用,挂历就实在用不上了。去年我有好几本挂历,闲置了一年,从来没挂过,前两天刚当废品卖了,才6毛钱一斤,真让人心疼。”

据一家印务公司的工作人员介绍,如果大批量制作,算下来一本最普通的铜版纸挂历需要6元左右,而制作一本台历,一般的也得15块钱。这些挂历被赠送出去之后,起不到其应有的作用,的确是一种巨大的浪费。

春节寻年味 济大看民俗

本报1月14日讯(记者 乔昱佳) 农历的小年,落于于济南大学西校区的山东省民俗与非物质文化遗产研究基地将举行仪式,正式成立济南大学民俗与非物质文化遗产研究中心。记者1月13日前往探营发现,这幢四合院几乎囊括齐鲁民俗、民艺、非物质文化遗产的好“玩意儿”。

记者首先走进前院西展厅,里面陈列的山东各地民俗物件可谓琳琅满目。其中有各地年画、剪纸、泥(面)塑、桃木雕刻、葫芦雕刻、民间刺绣……另外还有平时难得一见的喜盒等。

该民俗馆馆长、省民俗学会副会长王丕琢指着“济南兔子王”展区介绍,此处展示的是该项目最传统的制造手艺,取材黄河边上的泥土,先塑后画,制成的“兔子王”精神头儿十足,造型

很有想象力。

13日,来自山东大学民俗专业的数名大学生,正忙活着给民俗馆院内室内挂灯笼、布置年画。春节期间,配合正在举行的2013好客山东贺年会,还策划齐鲁年画展、老照片展、民俗摄影展,同时举行民俗文化展。届时必将成为贺年会“年味儿”最浓的地方之一。

在政府、社会倡导建设更多公益性民间博物馆、艺术馆的背景下,记者采访中注意到,一些场馆却运营状况不佳。此前,老舍纪念馆因为缺少造血能力等原因不得不关门谢客。

建在济南大学内的这处民俗馆由省社科联副主席、省民俗学会会长刘德龙等,出于保护研究民俗、非遗文化的考虑,多方求援建成。济南大学提供地皮,省

民俗学会筹资建设,下设学术研究会、展陈部、学术委员会3个部门,双方共同管理。农历年前“济南大学民俗与非物质文化遗产研究中心”成立后,将成为该校

“二级学院”,划拨编制和运营经费。平时供师生学习、体会齐鲁民俗文化、推动民俗、非遗产、学、研相结合发展。此举可免去生存后顾之忧。



13日,来自山东大学民俗专业的学生正在民俗馆帮忙挂灯笼,营造过年气氛。 本报记者 乔昱佳 摄