

●生活视点

营养成分表里的健康经

营养标签的重要功能是让消费者吃得明白

“能量”“脂肪”“高钙”“低脂”“富含多种矿物质”“膳食纤维有助于维持正常的肠道功能”……在食品包装上，我们常看到这些与营养相关的信息，它们都属于食品营养标签，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称，是预包装食品标签的一部分。

食品营养标签向消费者提供食品营养信息和特性的说明，是消费者直观了解食品营养组分、特征的有效方式。营养标签最重要的功能就是让消费者吃得明白，主动采取健康行为。

营养标签中，消费者最熟悉的就是营养成分表。它以表格形式标示着每百克或每百毫升、每份食物的能量及核心营养素的含量和营养素参考值(NRV)，其中，核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠，营养素参考值指吃这一份食物占全天的能量和营养素需要量的百分比。

营养成分表选择能量和四个核心营养素为强制标识项目，与我国居民健康状况和营养性疾病发展情况密切相关，这也是为了引导消费者关注这些营养成分。根据国家营养调查结果，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)的摄入较高，水果蔬菜、全谷物摄入过少是引发慢性病的主要因素。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国成年居民超重肥胖率已超过50%，城乡各年龄段居民超重肥胖率继续上升；居民膳食脂肪供能比持续增加，城乡合计达34.6%，超过30%的推荐上限；血脂异常、高血压、糖尿病等慢性疾病的患病率也比2015年的监测数据要高。在此背景下，随着预包装食品在居民整体膳食中的贡献率越来越大，常看、会看营养成分表，对消费者科学选购、平衡膳食意义重大。

除了营养成分表，《通则》对营养声称和营养成分功能声称的使用也有严格规定，必须达到相应标准，才能使用特定声称。其中，营养声称是指对食物营养特性的描述和说明，包括含量声称和比较声称。含量声称指描述食物中能量或营养含量水平的声称，声称用语包括“含有”“高”“低”“无”等；比较声称指与消费者熟知同类食品的营养成分含量或能量值进行比较后的声称，声称用语包括“增加”和“减少”等。营养成分功能声称是指某营养成分可以维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的声称，也必须严格使用《通则》规定的语句。

专家建议，消费者选购预包装食品时可以关注营养成分表，同时参考营养声称和营养成分功能声称，按需选择适合自己的产品。比如如果缺乏某种营养素，可以考虑声称相关营养素“高”或“增加”的食品；血压高的消费者，除关注营养成分表中钠的NRV%，也可以选择有“低钠”营养声称的食物。

缤纷美味，开袋即享；四海珍馐，随手可及。日常生活中，预包装食品越来越常见了。令人垂涎的美食图，鼓动人心的广告语，时尚活泼的配色……食品包装上，一面是火热的广告宣传，一面是朴素的食品信息，选购时应该看什么？

今年1月1日，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(以下简称《通则》)实施，规定除豁免标示的食品，直接提供给消费者的预包装食品应按规定标示营养标签。10年来，随着预制菜的蓬勃发展，预包装食品实现了从零食到主食、从点心到菜肴的全覆盖。选择越来越多，那如何吃得明白这件事就变得更重要了。营养标签如何用？配料表怎么看？今天我们说说清楚。



既看总能量，也看营养结构

在营养成分表中，热量是很多人最关心的信息。计算食物能量，要小心一些套路，做到两看：一看分量，要看清营养成分表显示的能量来自100克、100毫升还是其他分量的食物，再结合净含量，确定食物的总能量。

二看单位，对于能量较高的食物，为了让能量数字小一些，部分标示会选择千卡代替千焦作能量单位，需要消费者按1千卡约等于4.18千焦进行换算。专家提示，对于预包装食品，关键是控制摄入量。一两块饼干影响不大，但长期大量地摄入就会带来各种健康风险。

除了总能量，食物的营养结构同样值得关注。能量相同的食品，营养价值却可能天差地别。对于健康群体，选择预包装食品时可以遵循“三低一高”的原则，即低能量、低脂肪、低钠，高蛋白质。对于碳水化合物，要看它来源于膳食纤维还是精制糖。我国居民摄入膳食纤维普遍不足，补充膳食纤维能带来很多健康效应，而精制糖所提供的能量属于一种“空能量”，既不提供饱腹感，营养价值也远低于膳食纤维。

对患有基础慢性病的消费者而言，关注食物的营养结构尤为重要。如果有血糖代谢的问题，就要注意食物中碳水化合物的含量，尤其是精制糖；有血脂问题，要注意脂肪的含量，特别是饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇。

专家特别提示消费者关注钠的含量。很多消费者对能量、脂肪很敏感，但对钠的关注不够。实际上，过量摄入钠的影响非常广泛。2019年，《柳叶刀》发布对全球195个国家和地区的饮食与死亡率和疾病负担数据的研究结果，显示2017年在所有与饮食相关的死亡归因中，钠的摄入过多排在首位。在我国居民的饮食结构中，高钠摄入也是突出问题，减盐任重道远。而预包装食品因调味需求往往钠含量偏高，即使是甜口的食品钠含量也不低，腌制食品、酱料等更是高钠食品的重灾区。因此消费者关注其他营养成分时，一定要结合钠的含量综合考虑，尽量选择钠含量低的食品。

补充营养素是多多益善吗？这也是很多消费者的一个误区，任何时候都要把握适量原则，当消费者通过食物来补充铁、钙等特定营养素时也一样。比如某些营养素在一份食品中的营养素参考值就达到60%，就不要两三份地吃。当消费者考虑营养素摄入量时，一定要注意累加剂量。比如有些消费者缺钙，平时已通过医院开的钙补充剂进行着膳食改善，但怀着多多益善的想法，再额外吃很多强化钙的预包装食品，也有补过量的风险，对身体造成负担。

补充营养素是多多益善吗？这也是很多消费者的一个误区，任何时候都要把握适量原则，当消费者通过食物来补充铁、钙等特定营养素时也一样。比如某些营养素在一份食品中的营养素参考值就达到60%，就不要两三份地吃。当消费者考虑营养素摄入量时，一定要注意累加剂量。比如有些消费者缺钙，平时已通过医院开的钙补充剂进行着膳食改善，但怀着多多益善的想法，再额外吃很多强化钙的预包装食品，也有补过量的风险，对身体造成负担。

要特别注意油、盐、糖的含量

特别要注意油、盐、糖的含量在配料表中是不是排在前几位。专家强调，《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下。每天摄入烹调油25~30g，盐摄入量控制在5g以下。

而目前我国居民的油盐糖摄入量均高于推荐值。因此如果一种食物，油盐糖在其配料表中很靠前，即使它确实具有某些营养特性，也要对其健康价值打个问号。

此外，营养成分表里标记为0，不等于完全没有，可能只是低于标示限值。以反式脂肪酸为例，《通则》要求，食品配料含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂时，在营养成分表中应标示出反式脂肪酸的含量，当每百克/毫升食品反式脂肪酸含量≤0.3g时，可标为0。即使营养成分表显示反式脂肪酸含量为0，但配料表里有起酥油、精炼植物油、人造奶油等，仍提示含有反式脂肪酸。

国居民膳食指南(2022)》建议每天反式脂肪酸的摄入量不超过2g。食用一份食物含量低，影响不大，但食用多份食物累加起来可能就超标了。

配料表是不是越短越好？专家表示，关键要看食材的本质是什么，如果配料表中是芹菜、豆角、土豆、西红柿、牛肉等天然食材，只有一两种食品添加剂，即便配料表比较长，影响并不大；而一瓶含糖饮料配料表并不长，但除了水都是添加剂，反而更应该避免。

预包装食品在生活中越来越普遍，为我们带来了很多方便和口福，同时我们也要认识到很多预包装食品存在营养结构不平衡、油盐糖含量高等问题，不建议一日三餐都依赖预包装食品。消费者在选购和食用预包装食品时仍要坚持“平衡膳食”的原则，通过营养标签和配料表选择适合产品，科学分配摄入量。

据光明网(本版配图来自网络)

●健康直通车

秋冬交替 老人要警惕“换季卒中”

当前正值秋冬季节转换，随着气温变化，老年人患脑卒中风险也随之增加，需要特别警惕。

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病。由于脑部血管突然破裂引起出血(脑出血)，或因血管阻塞导致血液不能流人大脑引起缺血(脑梗死)，造成脑组织损伤，可能导致残疾甚至危及生命。

脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高及经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要疾病之一。研究显示，温差的改变是导致脑卒中发生的重要因素之一，极端气温(热浪或寒潮)会显著增加脑卒中的死亡风险。寒冷的天气会促使体内交感神经兴奋，血管收缩导致血压升高，高血压正是脑卒中的重要危险因素之一。

除此之外，吸烟、大量饮酒、不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动等都是引起脑卒中的主要危险因素。

专家提醒，在秋冬季节，心脑血管疾病患者、老年人等重点人群应格外留意天气变化，要警惕“换季卒中”，要通过加强保暖、合理饮食、适量运动、控制情绪等来预防脑卒中的发生，如果发生口角歪斜、言语不清等症状时应及时就医。

据新华网

●生活妙招

处理山药 这些妙招可止痒

山药，秋季里的宝藏食材，深受很多人喜爱，无论煲汤熬粥还是拿来炒菜，都能料理出好吃又营养的美味。然而，山药削掉外皮后分泌的黏液，却总是让人的手感觉瘙痒难耐。山药黏液为何能刺激皮肤，哪些方法可以避免手部遭受黏液的刺激呢？

专家表示，山药黏液主要成分为多糖，化学组成及结构十分复杂，大多是均多糖、杂多糖以及糖蛋白，是导致山药表面黏液的主要原因。此外，山药黏液中还包括尿囊素、皂苷、多酚类化合物等功能活性成分。以往人们认为皂苷是山药黏液致痒的主要原因，但从现有研究来看，尿囊素可能才是导致山药黏液刺激皮肤的令人发痒的“真凶”。

山药致痒模式一般为快速出现的瘙痒同时伴有烧灼感，这种瘙痒在皮肤首次接触新鲜山药汁数十秒至数分钟内出现，且瘙痒时没有风团(一种局限隆起于皮肤、黏膜表面的水肿性团块)。最常见的症状是感觉手很痒，严重的可能会出现红、肿、刺痛等症状。目前，由于山药而引发接触性皮炎的临床病例也不少见。

山药中的尿囊素怕热，遇热会失去活性，也怕碱性液体，还可以溶于稀乙醇、热水、丙三醇等。所以处理山药的时候，可以戴上一次性手套削皮，避免皮肤直接接触黏液，或把山药先扔进沸水中煮两分钟，通过加热让致痒的成分减少。

专家提醒，如不小心碰到山药黏液，需赶紧洗手，然后用火微微烤一下，也可以用吹风机的热风吹一吹，都能缓解刺痒。另外，用热水、小苏打或纯碱溶液清洗，也能起到止痒效果。

据中国消费者报



融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



融媒保

关注融媒保·家装不烦恼



融媒保小助手

大艺树地板

国际艺术家

义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创

智能·影音·灯光

义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器

始创于1987年 已服务义乌30余年

义乌卡萨帝-海尔总代理

义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

睿恩装饰

家装维权投诉

融媒保小助手

融媒保小助手



MINGOU

浙江洛欧

义乌国际家居城二区二楼D5-15
0579-89960666

PURPOSE百富士

整机原装进口燃气热水器

义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA

恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智

义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686

LOUSBUYER

乐配易家

海派装企 全案设计 家居生活馆

义乌市戚继光路481号6号楼1-2层 85557773

ARROW
箭牌卫浴

义乌市戚继光路487号 红伟公司 0579-85416881

XIAOYI DECORATION

为爱筑家 孝亿同行

义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

xinhong

新虹家电

Panasonic 松下中央空调直营店

义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

LINSY 林氏全屋定制

义乌市丹溪金街550号 136658333332

