

合理膳食 | 小“标签”存在大学问

目前市场上的加工食品越来越多，让人眼花缭乱，我们应该如何选择呢？每类食品的营养价值配料适不适合自己？它的营养素含量和比例是我们需要的吗？看标签选食品，才是保障自己权利的法门，今天专家教大家如何读懂食品标签上的信息。

食品标签应当如何解读呢？

周岚：首先看食物标签上的“产品种类”，它会标明食品的类别，能反映出食品的本质。举个例子，你可能看到一盒饮料叫“XX 酸乳饮”，它究竟是饮料还是牛奶产品呢？看食物标签很容易识别，如果“产品类别”注明“含乳饮料”，你就知道，它的主要配料是饮用水，这是在饮用水中加了点牛奶，所以它在食品类别上就属于乳饮料，而不属于牛奶。再举个例子，你看到一盒饮料上注明“XX 全脂牛奶”，它是饮料还是牛奶产品呢？看食物标签“产品类别”注明“纯牛乳”，那么这个产品的主要配料就是牛乳，它属于牛奶产品。

食品的营养品质在标签上能看出来吗？

周岚：能。食品的营养品质我们依然要看食物标签上的配料表。食品的营养品质本质上取决于原料及其所占的比例。按法规要求，含量最大的原料应当排在第一位，最少的原料应排在最后一位。通过看食物标签上的营养素含量，可以清楚地知道食物的营养素含量，尤其是那些以口感取胜的食品，要小心其中的能量、脂肪、钠和胆固醇含量超标。例如，如果购买一种蛋白粉产品，显然是为了获得其中的蛋白质营养成分。那么，蛋白质含量越高的产品，表示其中蛋白质成分越多，健康作用也就更强。因此，蛋白质含量 $>80\%$ 的产品，其营养价值显著优于蛋白质含量只有 20% 的产品。有些产品看起来可能便宜，但如果按照净含量来算，很可能会比其他同类产品反而昂贵。例如，一种蛋白质粉产品，它的价格可能令你心动，体积很大，从营养素含量来看，每100克含蛋白质20克。而另一种产品价格高一些，但其净含量为每100克含蛋白质80克，实际上，从营养总量来说，后者显然比前者更为划算。所以，食品消费时，还要看食物标签的产品重量、净含量或固形物含量。

食品安不安全是否也能从食物标签里看出来？

周岚：没错，我们看食物标签上的生产日期和保质期。保质期指的是可以保证产品出厂时具备的应有品质，过期

的产品，品质会有所下降，但可能仍然能够安全食用。保存期或最后食用期限则表示过了这个日期就不能保障食用的安全性。在保质期之内，尽量选择距离生产日期最近的产品，这意味着食物仍具有安全性和口感，虽然没有过期，但毕竟随着时间的延长，其中的营养成分会有不同程度的降低。例如，某种植物油的保质期是18个月，如果长时间存放，那么其主要成分不饱和脂肪酸会被不断氧化，也就是油脂酸败，这样油的口感会变差，有“哈喇味”，营养价值会降低，还可能对人体健康产生危害。所以，为了获得健康益处，最好在保质期内食用，距离生产日期越近越好。

如何看待食品添加剂？

周岚：我国《食品卫生法》对生产经营和使用食品添加剂必须符合食品添加剂使用卫生标准和卫生管理办法有明确规定；不符合卫生标准和卫生管理办法的食品添加剂，不得经营、使用。我国对食品添加成分的标注越来越严格，不能简单用“色素”、“甜味剂”等模糊的名称，而必须注明其具体名称，所以，消费者从配料表中会看到一些不熟悉的名词比如“柠檬黄”、“胭脂红”、“阿斯巴甜”、“甜蜜素”等。国家颁布有《食品添加剂使用标准》，使用食品添加剂，必须执行这个使用标准。食品标

签是企业对消费者的承诺，对社会的承诺，凡是食品标签上标注的内容，就必须是真实的。因此，严格按照《食品添加剂使用标准》使用食品添加剂一般来说是安全的。