

食品包装上的营养标签变了,你看得懂吗?

修订后的《预包装食品营养标签通则》将惠及大众健康

近年来,我国居民营养健康状况明显改善,但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题。为落实国务院《健康中国行动(2019—2030年)》精神,推进合理膳食行动实施,国家卫健委加快落实食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》(以下简称《标签通则》)修订工作。健康中国行动之合理膳食行动副组长、国家卫生健康委食品司司长刘金峰介绍说,营养标签是当前国际上普遍采用的、向消费者提供规范的食品营养信息的有效途径,也是消费者直观了解食品营养成分、特征的有效方式。

1 借助营养标签,合理选择预包装食品

健康中国行动之合理膳食行动成员、国家食品安全风险评估中心副主任李宁称,营养标签是向消费者提供的有关食品营养信息和特性的说明,可以帮助消费者合理选择预包装食品。她告诉记者,新的营养标签主要内容包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。“营养成分表是对食品中营养成分名称、含量和所占营养素参考值(NRV)百分比进行标示的规范性表格。其中,能量和一些与人体健康关系尤为密切的营养素,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等,需要在所有预包装食品的包装上强制标示。另外,当在预包装食品中强化了某些营养成分,或者要强调说明某些营养成分的含量水平及其生理作用时,例如某种食品想要标示‘富含某某营养素’,这些营养成分信息也要强制在营养成分表中标示出来。此外,如果在食品生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂,可能会将反式脂肪酸带入食品当中,此时,营养标签中必须标示出反式脂肪酸的含量信息。除以上情况,食品生产企业还可自愿标示预包装食品中其他的营养成分,如维生素、矿物质等。”

李宁进一步解释说,“NRV是一组专用于营养标签中,表示人体一天中应摄入的营养素量的参考值。通过计算预包装食品中所含的营养素量占营养素参考值的比值,

可以了解该营养素能够满足人体每天需要的程度。比如某个食品的营养成分表中标示蛋白质含量为15克/100克,通常情况下,消费者并不了解所标示的‘15克’是否能满足需要,如果用15克与蛋白质的NRV60克相比较,就很容易理解,即吃了100克这种食品,大概能满足一天所需蛋白质的25%,还需要通过其他食品来补充蛋白质。同时,消费者也可以通过比较各类食品中蛋白质所占NRV的百分比,来判断不同食品所含蛋白质的多少。”

“新的营养标签标示内容还包括营养声称和营养成分功能声称。”李宁介绍,营养声称是对食品营养特性的描述和声明,包括营养成分的含量声称。含量声称是描述食品中能量或营养成分含量水平高低的声称,当含量水平超过或低于参考值时,可以使用“含有”“高”“低”或“无”等进行标示,例如“高钙奶粉”“无糖”“低钠”“富含维生素C”等。此时,消费者可以根据这些营养标签信息合理选择适合自身健康需要的食品。

营养成分功能声称,是对某营养成分能够维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的描述。“比如,对于含有钙的预包装食品,可以在营养标签中标示‘钙有助于骨骼和牙齿更健康’,这样的声称有利于消费者进一步理解食品中营养素的生理作用。”李宁说。

2 新通则亮点多多

据中国营养学会理事长杨月欣介绍,《标签通则》的修订既基于国内实际情况,也借鉴了国际先进经验,修订后的营养标签标准充分考量了全民公共健康问题,强制增加了糖、饱和脂肪酸等与全民营养健康重大相关的成分标示;同时,鼓励企业在自愿性标识中,对盐、糖和油的含量作出声明,使用“中国居民膳食宝塔图形”和“中国居民膳食指南”的核心信息。

杨月欣告诉记者,为了规范企业生产,同时方便消费者对营养标签的识别和理解,指导消费者健康选择,修订后的《标签通则》对标签格式、文字大小、营养声称等方面都明确规定了标注方法,包装正面也允许采用图形、文字等方式对营养素含量补充说明。对能量的描述可以使用卡、

千卡、卡路里进行文字说明;对钠的描述可以使用盐、低盐等文字表达。此外,此次修订也更趋近于消费者的认知习惯,推荐了19类预包装食品使用分量参考值,即不仅标示每100克食品所含有的营养成分,而且还按该食品每份的质量或体积标示全部营养成分含量。

杨月欣表示,修订后的《标签通则》还对NRV进行重新修订,与2014年中国营养学会的中国膳食参考摄入量的推荐标准保持了较好一致性。部分营养素的允许误差判断值、营养声称条件和描述等也得以修订。修订后的《标签通则》对豁免食品的描述也更清晰化,与其他有关法律、法规及相关标准等,在定义、成分标示和剂量使用等的衔接性方面进行了较好匹配。

3 有效实施营养标签通则意义重大

刘金峰认为,有效实施营养标签通则意义重大,一是有利于宣传普及食品营养知识,可以加强对个人和家庭的营养和膳食指导。消费者在购买食品时,可以通过阅读营养标签,有意识地选择适合自己的产品。“例如,有的人为了控制体重而注意食品中脂肪和能量的水平,有的人为保持体重或预防肠道疾病会关注食品中膳食纤维的含量。通过实施营养标签,提示脂肪、糖和钠等含量,可以提高消费者的营养健康意识,调整膳食结构和健康水平,以此鼓励全社会参与到减盐、减油、减糖的行动中来。”

二是有利于规范企业正确标示营养标签,促进食品产业健康发展。“有了营养标签,需要将产品的营养成分含量告知消费者,企业在研发、生产食品时,就需要对此加以考量,从这个意义上讲,也是引导企业不断进行产品优化升级的有效措施。”

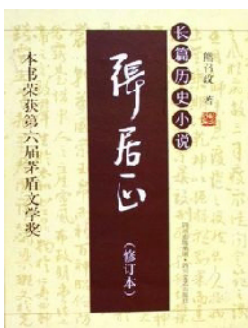
刘金峰表示,接下来,国家卫健委将

按照合理膳食行动的要求,扎实推进营养标签标准修订工作。“增加蔗糖等糖的强制标识,鼓励企业进行‘低糖’或者‘无糖’的声称,积极推动在食品包装上使用‘包装正面标识(FOP)’信息,帮助消费者快速选择健康食品。”

除了预包装食品,国家卫健委还将进一步关注在外就餐人群,推进在餐饮食品上标注营养信息的工作。根据合理膳食行动的要求,鼓励餐饮业、集体食堂向消费者提供营养标识。刘金峰说:“我委正在研究制定《餐饮食品营养标识指南》,这是一项推荐性标准,鼓励在每份餐饮食品上标示能量、钠(食盐)和脂肪以及其他营养成分含量。目前,该指南已经完成文本的起草和社会意见征集工作,将进一步进行修改完善。希望这项标准的制定,可以从规范餐饮食品营养信息的标识方面进一步推进合理膳食行动,提示居民减少每日食用油、盐、糖的摄入量。”

(据《中国青年报》)

张居正



熊召政 著

信扫地一语未了,早有执行官“啜”的一声敲响铜锣,接着响亮喊起:

“恭送封君入冥宫——”

喊声一停,早有侍者将一碗还是温热的雄鸡血递到张居正手中。楚地风俗,为死者封墓之前,须得先将雄鸡血洒于墓道中,其意是去邪,灵魂安息于此,不至于有杂神扰乱。洒鸡血者,必定是死者的至亲之人。张居正作为长子,担此重任责无旁贷。他接过鸡血碗,走在楠木棺材前面,一路把鸡血洒到墓井口。当最后一滴血洒落地上,他按规矩将大瓷碗猛力掷向棺盖击碎,随着这一

声碎响,执行官又高声唱道:

“拜送封君——”

这声音雄壮又有些凄凉,旷地上数千名披麻戴孝的官吏以及张府远近亲疏各房亲戚,一下子像是暴风吹过的幼树一般,齐刷刷跪伏下去。

“一拜——”

所有白色的孝帽都贴在地上,像一团团放大的白色菊花,一齐朝着墓道口摇曳。

“二拜——”

“拜”字余音尚在耳边缭绕,凭空突然响起一声石破天惊的沉雷,接着豆粒大的雨点劈里啪啦猛砸下来。

“三拜——”

风声、雨声、被吹拂着的旗声,被撕裂着的幡声,衬映着旷野上这一大片跪伏的白色身躯,显得是那样的肃穆、冷峻。

洒完鸡血后,张居正退回到坑道口跪伏在地。三拜完毕,他仍长跪不起,泪水和着雨水在他瘦长的面颊上流淌,楠木棺材入穴后已经安置妥当,役们都退了出来。数十把铁铲都一同扬起,往坑道里填土。就在这一刻,张居正忽然意识到这是他最后一次为父亲尽孝。去冬“夺情风波”发生以来,他所承受的所

有骂骂、侮辱、伤害和误解,都一齐涌上心头。百感交集,他再也隐忍不住,终于失声痛哭起来。

所有送葬的官吏,这些滥竿充数的“孝子贤孙”们,此时一个个呆若木鸡,齐刷刷的笃孝深情,给他们以巨大的震撼。

也不知过了多久,后场忽然有了一阵骚动,官员们扭头看去,只见一个身穿黑色府绸道袍的矍然老者,领了一群府学生走上了神道。

第八回 何心隐癫狂送怪物 金学曾缜密论沉痾

神道上杂沓的脚步声,亦将张居正从悲痛中惊醒,他刚把眼睛睁开,一旁站立的侍者就递了一块面巾给他擦脸,尔后又把他搀扶起来。刚才一场急骤的阵雨,将他的粗麻孝服淋得透湿,他想到孝棚里换换衣服,背后的脚步声越来越越近,他转身瞧去,不觉一愕,只见一二百名年轻人,一色的府学生装束,正步履沉重地朝他走来。打头的一位老者,须发皆白,走路的姿态让他觉得眼熟。他正猜疑间,那老者抢走几步,向他弯腰一揖,说道:

“宰揆大人,还记得老汉么?”

一听这声音,张居正猛然记起这人

就是隆庆六年夏在天寿山见过一面,此后就销声匿迹的何心隐,不免大吃一惊,问道:

“你是柱乾兄?”

“在下正是。”

“你怎么会来这里?”

“湖广合省官员一个不落地全都涌来荆州,会葬令尊大人,我正好在贵省讲学,听得消息,焉敢不来。”

何心隐说罢,径自走到墓门前,朝隆起的大土堆俯身跪下,庄重地行了三拜大礼。趁他行礼的当儿,张居正就近观察,发现何心隐同六年前相比无甚变化,只脸上的颧骨比过去显得更加突出,让人约略感到他的桀骜不驯。

待何心隐行礼后站起身体,张居正问他:“这些府学生都是跟你一起来的?”

“是的。”

“一个府才二三十名学生,这一二

百名学生,该来自多少个州府?”

“大约七八个州府吧。”

“他们怎么来的?”

“我在当阳讲学,他们都是赶来听我讲学的,听说我来荆州,他们又跟着我来了。”

“没想到柱乾兄,号召力如此之大。”