

从2013年1月1日起,我国首个食品营养标签国家标准《预包装食品营养标签通则》正式实施。根据规定,此后生产的预包装食品都必须在包装上添加营养标签,否则不得销售。

虽然营养标签“国标”实施已经两年,但是,据媒体报道,仍有不少企业“重质量轻标签”,未标注营养成分或标注错误,甚至为此付出了“学费”。同时,不少消费者却依旧“雾里看花”,甚少关注预包装食品上的“营养标签”。

食品营养标签：健康“小”管家

■本报见习记者 胡璇子

◎你会关注“营养标签”吗？

营养标签和预包装食品标签的“捆绑”已经有两年的时间了。

2013年1月1日,《预包装食品营养标签通则》(以下简称《通则》)正式实施,根据规定,此后生产的预包装食品都必须在包装上添加营养标签,否则不得销售。

《通则》的实施具有特殊的意义,它被视为“第一个食品营养标签国家标准”。

其实早在2004年,卫生部网站就第一次公布了“食品营养标签管理办法”,并征求社会意见。2007年12月,卫生部发布《食品营养标签管理规范》规定,标示内容为推荐性。《通则》颁布之后,营养标签的要求有了“国家标准”,标示内容也由推荐性转为强制性。

◎“小”标签里的“大”营养

营养标签的“登场”与我国慢性疾病的防控紧密相关。

2004年,中国卫生部、科技部、统计局发布了第四次“中国居民营养与健康现状”调查结果。

调查显示,全中国有2亿人超重、1.6亿人患高血压、1.6亿人血脂异常、6000万人肥胖、4000万人血糖异常。营养过剩及膳食不平衡导致的“食源性疾病”,已经悄然成为影响中国人身体健康的最关键因素。

由此,《通则》制定了“1+4”的核心营养素标示原则。所谓“1+4”是指一种能量和四种营养成分,

食品真相



冬日寒风,窗外雪花飘飘,窗里热气腾腾的火锅冒着氤氲的热气,香浓的味道弥漫在火锅店,鲜亮的汤汁在灯光的照射下盈盈闪光,约上三五好友,赴火锅盛宴,再寒冷的冬天也感觉温暖。

火锅,在中国是传统的冬季美食,大江南北无人能抗拒火锅的诱惑。火锅的食材多种多样,但凡可以入口的,都可以拿来涮一涮,牛羊猪肉、生猛海鲜、鲜果蔬菜……火锅中另一个不可缺少的便是丸子,其美味又实惠,并且种类繁多,有牛肉丸、虾丸、贡丸、蟹丸……牛肉丸中最有名的当属潮汕的牛肉丸,选用新鲜的牛腿肉作料,去筋切块,用两把方形锤子把肉捶成酱,加入调料捶打,拌匀挤丸,慢火煮成,上好的牛肉丸扔在地上能弹起很高,非常筋道。根据含肉量的多少将肉丸分为特级、优级和普通级三级,特级的含肉量要求大于65%,优级的含肉量要大于55%,而普通肉丸的含肉量则要求大于45%。此外,三个等级的淀粉含量分别是特级不高于6%、优级不高于8%和普通级不高于10%,这类肉丸被称为“真肉丸”。

然而,很多消费者都买超市现成散装的丸子,种类繁多的丸子使人“乱花渐欲迷人眼”,与原料肉相比,同等分量的肉丸却便宜很多,口感筋道、浓香的肉味,很是诱人,远比自己在家做得好吃,如此实惠美味的肉丸便成为消费者火锅中的主角。如果把这些火锅丸子称为“肉丸”实在勉为其难,称为牛肉味丸、海鲜味丸便名符其实。这些丸子用肉料、淀粉按照一定比例,添加不超过国标安全限量的色素、香精、防腐剂和水分保持剂等食品添加剂调配而成。其中猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、海鲜丸子的主料

然而,一份2014年“中国公众营养素养网络调查”却显示,网民对食品营养标签的了解依然非常少。

这份调查有近4万名网民参与,他们中仅有24.5%的人能理解NRV(“中国食品标签营养素参考值”的简称),除了26.2%的人表示每次都会关注营养标签之外,有20.9%的调查对象从不关注,而有52.9%的受访者只是偶尔关注食品营养标签。

而记者在超市等地采访中发现,很多人确实对于“营养标签”的概念模糊不清,一知半解。一位消费者向记者表示,购买预包装食品时,一般比较在意的是生产日期,从未通过“营养标签”来选择食品;而一位女性消费者告诉记

其中四种营养成分是指蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。

能量与蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠在我国是最具有公共卫生意义的营养素。如若缺乏,会引起营养不良、影响儿童和青少年生长发育和健康;如若过量,则会导致肥胖和慢性病的发生发展。

因此,《通则》规定,在食品预包装上,必须在标签上标示四种营养成分和能量的含量值及其占营养素参考值的百分比。

对于消费者而言,营养标签是获取食品营养信息最直接、最简单的途径,通过营养标签,消费者可

限期1年内都必须标注所售快餐食品的营养成分信息,包括总能量、总脂肪、脂肪热量、饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、钠、碳水化合物、纤维、糖以及蛋白质,以帮助消费者在外就餐时作出正确选择。

世界上其他国家也大都采用“1+X”的原则来规定营养标签。比如,加拿大强制要求食品营养标签标示热量和13种重要成分的含量。

相比之下,我国“营养标签”仍处在起步阶段。李东总结,目前市场上常见的食品营养标签问题主要存在标注单位、有效数字、营养素排序、标示内容

2014年12月12日,中央电视台新闻频道《共同关注》栏目曝光了南宁市淡村农贸市场的牛肉丸里暗藏猫腻,品种繁多的牛肉丸价格存在天壤之别。为什么同是牛肉丸,价格落差这么大?牛肉丸是什么?对消费者的健康是否有影响?

仿生食品的肉丸风波

■杨国力

肉含量大于10%、从食品加工工业方面看,这类风味丸子可以称为“仿生食品”。

什么是仿生食品?仿生食品能吃吗?营养又如何呢?仿生食品是通过食品技术手段用普通食品原料和食品添加剂模拟天然食品的营养、风味和形状,其不仅扩大了食物的多样性,提高了畜产品和海产资源的综合利用和经济效益,也让消费者品尝到更丰富的口感,满足不同的需求,通过营养强化弥补天然食品中存在的营养缺陷。仿生食品大多使用淀粉、大豆蛋白,使用或不使用肉糜,再添加一些调味料,根据不同需求添加或减少相应的原料,既能满足消费者的需求,又能改善消费者身体情况,所以从某种意义上来看,仿生肉丸不仅安全,并且营养丰富、健康美味。

仿生食品按照上述说法应该属于健康新型食品,但是为什么却不断遭到曝光和严打?归根结底是仿生食品产业化偏离了研发初衷:有效、合理并且尽可能地利用畜牧业及海洋低值肉类及鱼类资源,同时缓解因全球人口增加可能引起的“食品短缺危机”。然而,事与愿违,食品科技对于仿生食品的美好初衷却常常遭遇不良商家的违背。由于市场竞争压力大,为了获取更多的利润,不良商家开始随意使用劣质原料,为了获得更好的口感和更长的保质日期,过量添加食品添加剂,使得本该是健康的食品变成过街老鼠,人人喊打。新闻曝光大都对食品添加剂进行批判,其实新闻中涉及到的食品添加剂,如“高弹素”是由多种聚磷酸盐类配制而成的一种复合食品添加剂。它作为肉制品改良剂,能保持肉类水分的作用,提高肉糜制品和肉丸的持水能力,使肉丸更有弹性。同时,多聚磷酸盐还能提高肌蛋白质的凝胶作用,使做出来的肉丸口感更好。磷酸盐是一种常用的食品添加剂,世界上很多国家都

者,购买预包装食品时,自己会看一下“营养成分表”上的“能量”标识,但对其他的标识并没有特别注意。

实际上,营养标签的“强制”出现,目的就是为了让消费者“买得明白,吃得健康”。北京市营养源研究所副所长李东表示,营养标签的目的,就是“引导消费者选择健康的饮食”,同时,也是为了“鼓励厂家生产创新的、真正的健康产品”。

以知道食物营养成分的含量,从而进行合理搭配。

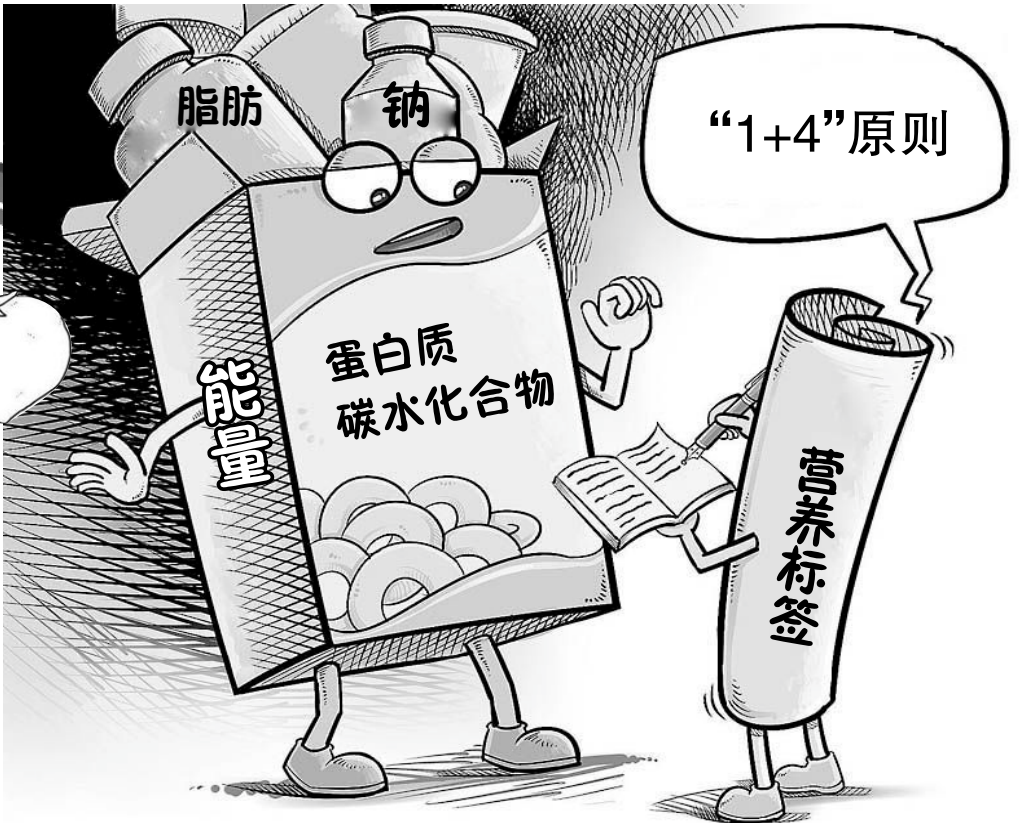
只要评估吃进去的食物是多少量,就可以计算出吃进去了多少能量和营养素。有专家表示,标示的顺序和含量表达方式是一样的,这也是为了使消费者更加容易读懂营养标签。

如今,消费者对食品的要求已经从以前的“吃得饱”,转向了“吃得好”,如何“吃得健康”也渐渐进入了许多人的视野。李东表示,要吃得“营养”,就应该防止病从口入,选择个体化的营养食品。

缺项,声称不规范等问题。

同时,我国目前的食品营养标签还只涵盖了预包装食品,我们在家里制作的食品、在饭店就餐的食品以及现场制售的食品并没有涵盖。据悉,《预包装特殊膳食食用食品标签》将于2015年7月1日起施行。

食品安全的最终目的是身体的健康,而健康的基石则是营养。对于中国广大的消费者而言,小小的“营养标签”还应有“大作为”,也只有当“营养标签”真正地走进每个人的生活中,它才能真正地为每个人的营养健康“保驾护航”。



预包装食品:预先定量包装或者制作在包装材料 and 容器中的食品,包括预先定量包装以及预先定量制作在包装材料和容器中并且在一定量限范围内具有统一的质量或体积标识的食品。

营养标签:预包装食品标签上向消费者提供食品营养信息和特性的说明,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:标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值(NRV)百分比的规范性表格。

营养声称:对食品营养特性的描述和声明,如能量水平、蛋白质含量水平。营养声称包括含

量声称和比较声称。

含量声称:指描述食物中能量或营养成分含量水平的声称。声称用语包括“含有”“高”“低”或“无”等,比如低糖、低能量,不含胆固醇等。

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: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。

延伸阅读

健康中国在行动

2006年颁布的《“十一五”国民经济与社会发展规划纲要》,第一次将营养工作纳入了国家中长期发展规划;同年颁布的《食品工业十五发展纲要》,提出注重营养,以营养科学为指导,满足人民生活水平提高对营养健康的要求。

2008年,卫生部部长陈竺提出疾病预防重心下移、关口前移,做好健康促进工作。

2009年卫生部制定“健康中国2020”战略,将预防与干预作为重中之重。

2009年的《食品安全法》规定,食品安全国家标准包括对于食品安全、营养有关的标签、标识、说明书的要求等。

2009年12月9日,中国第一届“国家食品安全风险评估专家委员会”在北京成立。

2010年11月23日,为进一步推动我国营养改善工作,适应我国居民膳食结构变化,特别是为采取营养干预措施提供科学依据,发挥营养工作对急、慢性疾病预防控制工作的作用,卫生部在京成立了“营养标准专业委员会”。

台禹微制图

资讯

农业部要求5年基本建成农产品质量安全信用体系

本报讯 近日,农业部印发了《农业部关于加快推进农产品质量安全信用体系建设的指导意见》(以下简称《意见》),提出要通过5年的努力,基本建成农产品质量安全信用体系。

《意见》提出,重点生产经营主体的信用信息基本实现全覆盖,守信激励和失信惩戒机制完善,信用体系在保障农产品质量安全上发挥重要的基础性作用,消费者对农产品质量安全的满意度大幅提高。

《意见》要求各级农业部门充分认识做好农产品质量安全信用体系建设工作的紧迫性和使命感,加快推进农产品质量安全信用体系建设,以种子、农药、肥料、兽药、饲料等农

业投入品生产经营企业和农产品生产企业、农民合作社、种养殖大户为重点,建立守信激励和失信惩戒机制,强化生产经营主体诚信自律,营造诚信守法的良好社会氛围,全面提升农产品质量安全诚信意识和信用水平。

《意见》强调,农产品质量安全信用体系建设是强化农产品质量安全监管的重要措施,也是保障人民群众身体健康、促进农业“转方式、调结构”的迫切需求,各级农业部门要加强组织领导,完善制度措施,加大支持力度,强化责任落实,加快推进本地区、本行业信用体系建设,整体提升农产品质量安全信用水平。(文乐乐)

全国农产品产地收贮运质量安全风险评估项目总结会召开

本报讯 近日,2014年全国农产品产地收贮运环节质量安全风险评估项目总结会暨技术委员会会议在京举行。

农业部农产品质量安全监管局副局长金发忠出席会议并发言。他表示,农产品收贮运环节的质量安全风险评估是学科最综合、关注度最高、影响面最广、技术难度最大的领域,但同时也是未来保障“舌尖上”的安全潜力最大的领域。

他希望各风险评估实验室强化协作、深入研究、创新机制,在风险预警、标物研制、仪器研发、成果认定与应用等方面更进一步,把好农产品进入市场前的最后一关。

中国农科院农产品加工所所长戴小枫指出,目前农产品加工业的发展形势和历史机遇非常难得,任务重大而艰巨,收贮运环节的风险控制和安全保障尤为重要,肩负神圣的历史使命,要乘势而上,只争朝夕。

实验室技术委员会委员分别对项目的组织管理、科研特色、成果凝练、实际应用、结论推导和未来大数据分析的交流等方面给予高度评价、悉心研判和指导。各风险评估实验室就2014年工作完成情况和未来五年规划及2015年具体工作进行了详细汇报。专家就其工作完成情况、创新情况等进行了点评并提出了具体整改措施。(胡璇子 夏双梅)

农科院牧医所组建奶产品质量与风险评估全国研究与协作网络

本报讯 近日,从中国农业科学院北京畜牧兽医研究所召开的农业部公益性行业科研专项项目“生鲜乳质量安全评价技术与生产规程”2014年度总结会上获悉,牧医所牵头的奶产品质量与风险评估全国研究与协作网络组建成立。

2014年该网络依托项目实施,围绕奶业发展实际需要,开展了一系列生鲜乳安全评价技术与生产规程研究,取得的阶段性研究成果,为

我国奶业健康发展提供了技术支撑。

该研究与协作网络由牧医所组织黑龙江省农垦乳业检测中心、安徽省农业科学院畜牧兽医研究所、山东省农业科学院农业质量标准研究所、青岛农业大学、兰州大学、农业部奶产品质量安全风险评估实验室(上海)、四川省农业科学院分析测试中心等8家单位组成。2014年共发表科技论文15篇,其中SCI9篇,申请专利3项,获河北省科技进步奖一等奖1项。(鄂震坤)