

部分食品营养标签提前上岗，“乱花迷眼”令市民直呼看不懂—— 专家解析营养标签 让吃变得“明白”



绘图 雅琦

□记者 徐翔

尽管《预包装食品营养标签通则》明年1月1日才开始实施，然而双节期间不少细心的市民发现，部分厂家已经开始在月饼包装袋(盒)上标注营养标签了，多数人直呼看不懂。为此，记者请营养专家教大家如何看懂营养标签。

部分食品营养标签提前上岗，市民称看不懂

双节期间，记者走访了市内多家超市。在新区大张盛德美超市的散装月饼销售区，某月饼厂家已将产品中热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等含量标注在包装上，有3款月饼包装上印有类似的营养标签。

在该超市一楼的盒装月饼销售区，记者发现许多外地品牌的月饼厂家在包装上将不同馅料制作的月饼分别标注营养标签。

虽然厂家费尽心思，但是营养标签并没有引起市民的注意。在王府井超市，我们随机采访了十几名市民，九成以上的人不知道营养标签是干啥的。有市民虽然注意到了包装上的变化，但表示看不懂。

专家教你看营养标签

营养标签有什么作用？带着这些问题，近日，记者来到郑州大学附属洛阳中心医院，采访了该院营养科主任王朝霞。

王朝霞说，根据《预包装食品营养标签通则》规定，自明年1月1日起，预包装食品标签要求必须标示热量、蛋白质、脂肪、碳水化

合物、钠的含量值及其占营养素参考值(NRV)百分比。

营养素参考值怎样计算？

王朝霞：营养素参考值是食品营养标签上比较食品营养素含量多少的参考标准，是依据我国居民膳食营养素推荐摄入量(RNI)和适宜摄入量(AI)制定的，有专门的计算公式。

举例来说，中国营养学会给出的每天成人所需摄入热量的参考值为8400千焦耳(KJ)，如果某种食品的实测热量值为2000千焦耳， $(2000 \div 8400) \times 100\% = 23\%$ ，根据公式计算，食品的标签上需要注明热量的NRV值为23%。这就是说这种食品提供的热量占每天机体需要热量的23%，另外还需要通过其他食物摄入77%NRV(即6400千焦耳)的能量来满足机体当天的需要。

蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的计算方法也是如此。

营养标签怎样制定？

王朝霞：一般有两种方式。第一种是分析法。生产厂家将食品取样送检，相关部门用化学分析的方式得出这种食品所含的营养素含量和参考值。第二种是计算法。营养专业人员根据食品各种原料的用量，计算出营养素含量和参考值。

运动、热量怎么换算？

王朝霞：蛋白质、脂肪、碳水化合物在人体内完全燃烧所产生的能量就叫热量，它是人类一切生命活动的基本保证。

由于人的性别、年龄、体重和所从事的体力活动不同，每日需要的热量也不同。据中国营养学会的推荐标准，一名30岁、身高1.7米、体重60公斤从事轻体力劳

动的男性，每日所需要的热量是10042千焦耳。

一个2两的馒头可以提供1130千焦耳的热量，如果以之前举例的男性为标准，他需要慢步行走90至120分钟才能消耗掉。

普通人群，每多摄入28千焦耳的热量就会增加1克体重。举例来说，一个半两的面蒸成的馒头成年男子三口可以吃完，它能提供377千焦耳的热量。如果多吃一口，就多摄入126千焦耳热量，可能会增加4.5克体重。

营养标签有啥用？

王朝霞：膳食是慢性非传染性疾病的重要影响因素，食品标签上的营养信息可以帮助购买者作出合理膳食选择。营养标签正式实施后，有利于消费者更有针对性地选择营养食品。

举例来说，糖尿病患者可以看热量来摄入食品，肝功能障碍、胆结石患者可以看脂肪含量摄入食品，高血压患者在选择食品时可以参看钠的含量。

哪些人更需关注营养标签？

王朝霞：慢性病患者和肥胖人群要合理选择食品。

这部分人群在购买食品时，要多关注营养标签提供的各类营养素含量，根据自己身体状况，选择合适的食品。慢性病患者要严格按照医生要求，不要过多摄入可能加重病情的营养素。

王朝霞提醒市民，国家要求预包装食品标注营养成分表的目的是帮助人们明了从预包装食品中摄入了多少相应的营养素，正确选择适合自己的食品，但是并不是希望大家每天都拿着计算器吃饭，合理膳食才是最重要的。

洛陽社區
洛陽人的網上家園

时事 文学 休闲 教育 户外 娱乐

BBS.LYD.COM.CN

广纳言论、开放包容的大型网络互动交流平台
注册人数超过30万 日均页面点击量超过6万

看本地信息
只上洛陽網

- 权威身份：中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办，党报优势，新闻权威。
- 超群实力：十三年成功运营，alexa统计全球排名第1.7万，日均IP量8万，日均PV量120余万，全市第一，全省前三。“洛陽社區”人气火爆，注册会员超26万人。
- 核心优势：共享洛陽日报报业集团全媒体采访中心新闻，最新鲜，最生动，最详尽，离您最近。
- 荣耀见证：河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话：65233618 地址：洛陽新区开元大道洛陽日报报业集团22楼

洛陽人看
洛陽手机报

精彩触手可及

- 权威、专业、及时、准确，洛陽手机报由洛陽日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
- 洛陽手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
方法 联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

看本地信息
只上洛陽網

- 权威身份：中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办，党报优势，新闻权威。
- 超群实力：十三年成功运营，alexa统计全球排名第1.7万，日均IP量8万，日均PV量120余万，全市第一，全省前三。“洛陽社區”人气火爆，注册会员超26万人。
- 核心优势：共享洛陽日报报业集团全媒体采访中心新闻，最新鲜，最生动，最详尽，离您最近。
- 荣耀见证：河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话：65233618 地址：洛陽新区开元大道洛陽日报报业集团22楼