

# 食品标签中的“健康密码”

□洛报融媒记者 全景菁 通讯员 沈箬文

时值盛夏,无糖饮料、100%果汁等成为人们的心头好。这些所谓的健康饮品真的健康吗?如何通过食品标签挑选健康食品?记者采访了市第一人民医院营养科主任李芄。

## 1 看食品标签 先看配料表

食品标签是食品的“名片”,根据我国相关规定,食品标签包括——

1 食品名称

2 配料表、营养成分表

3 净含量和规格

4 生产者和经营者的名称、地址、联系方式

5 食品生产许可证编号、产品标准代号

6 生产日期、保质期、贮存条件等

配料表是鉴别食品属性的重要依据,看食品标签,可先看配料表。

## 2 越靠前的配料 用量越高

配料表按“用料量递减”原则,依次列出原料、辅料、食品添加剂等。(不超过2%的用料不按该原则)

按照国家规定使用的食品添加剂,一般不会影响健康。

### 看配料表小技巧

- 越靠前的配料,用量越高
- 较短的配料表,成分相对纯粹
- 配料表中出现代可可脂、植物奶油、植物黄油、人造黄油、氢化植物油、氢化脂肪、氢化棕榈油、起酥油、酥油、人造奶油、植脂末等,表示含反式脂肪酸,应谨慎选择

## 3 营养成分含量 关乎健康

营养成分表标注有能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等的含量值,还有其对应的NRV%(营养素参考值百分比)。

营养素参考值是每日能量摄入为2000千卡时,各种营养素宜达到的摄入量。

NRV%是每100克(毫升)食品提供的能量和营养成分,占每日推荐量的百分数。比如,每100克某种苏打饼干的能量NRV%是24%,即每100克该饼干提供的能量占每人每日推荐摄入量的24%。

需要提醒的是,营养成分表上的数值往往看起来不大,但加上一日三餐的摄入,营养素摄入量很容易超标。

## 4 减肥人士和慢病患者 这样看营养成分表

### 能量与肥胖有关

减肥人士要关注营养成分表上能量、脂肪、碳水化合物的指标。

某种可乐每100毫升的能量为180千焦,NRV%为2%,碳水化合物是10.6克,NRV%为4%。喝完500毫升,摄入的能量是900千焦,约占每天推荐摄入量的10%;摄入的碳水化合物是53克,约占每日推荐摄入量的20%。

### 无糖、低糖也未必健康

某种可乐每100毫升的含糖量为10.6克

喝下一瓶就 摄入了53克糖

普通白瓷勺每勺约盛8克,相当于近7勺

无糖食品并非不含糖,而是每100克(毫升)食品中的含糖量不高于0.5克,低糖食品的含糖量不高于5克,糖友要格外注意。

### 钠含量与高血压有关

高血压等慢病患者要注意钠含量。每100毫升某种可乐的钠含量为0.012克,NRV%为1%,喝500毫升就摄入了0.06克钠,占普通人每日推荐摄入量的近5%。

1克盐含400毫克钠  
1克钠=2.5克盐

中国居民膳食指南(2022)推荐成人每天的盐摄入量不超过5克,慢病患者要酌情减量。

其实,一些甜味食物也是高钠食品(每100克食品钠含量 $\geq$ 800毫克钠),很多人每日的盐摄入量在不知不觉中就超标了。