

# 食品不得随意标“高钙”“低脂”了

## 5月1日起《食品营养标签管理规范》正式实施

近日,卫生部出台《食品营养标签管理规范》,该规范将于5月1日起正式实施。今后,企业不得在食品外包装上随意标注“高钙”、“高铁”、“低脂”等词汇,也不得明示或暗示某种营养成分具有治疗疾病的作用。江苏省疾病预防控制中心主任医师、中华预防医学会食品卫生学会常务理事周树南教授认为,当前我国居民存在营养不足和营养过剩的双重问题,这些与每日的膳食营养状况密切相关,在食品标签中标注营养信息将有效预防和减少营养性疾病。同时这也是满足消费者知情权所必须做的事情,因为当前越来越多的消费者将食品营养标签作为选购食品的重要参考和比较依据,食品营养标签也有助向公众宣传和普及营养知识。



资料图片

### 调查

#### 食品包装上表述差异较大

记者昨天走访几家超市卖场食品销售区,发现名称上标注“高钙”、“低脂”等字样的食品很多。而且绝大多数企业没有进行营养标注,大部分食品只在包装袋上注明了原材料及配料,营养成分的构成信息则根本没有。有的食品则标明了每包产品中脂肪、维生素、叶酸、蛋白质和铁的含量及占居民膳食营养素参考摄入量的百分比,总之,包装袋上各企业的表述差异很大。

一些市民在接受采访时表示,他们很希望通过标签了解食品的营养特性,以便选择适合自己的健康食品,但许多标签缺乏统一规格,看不大懂。记者还发现,除了生产奶粉的企业在营养成分的表述上较为规范外,一些强调其产品具有低糖、低热量特点的食品,让人有一种雾里看花的感觉。譬如某品牌的豆浆粉在包装袋上显著位置打出了“某某低糖豆浆粉”字样,可是仔细寻找却看不到任何关于该产品含糖量的标示,能找到的只有维生素A、C、D、热能、碳水化合物以及钙、铁、锌等成分的含量,不知道企业的“低糖”概念从何说起,消费者是否能相信它是低糖食品。

### 背景

#### 营养标签管理受国外重视

卫生部出台《食品营养

标签管理规范》,该规范将于5月1日起正式实施。今后,企业不得在食品外包装上随意标注“高钙”、“高铁”、“低脂”等词汇,也不得明示或暗示某种营养成分具有治疗疾病的作用。

根据该规范,食品企业首先必须依次标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠4种核心营养素及其含量。只有当每100克固体食品中钙含量≥240毫克,每100毫升液体食品中钙含量≥120毫克时,才能标示“高钙”;只有当100毫升液态奶和酸奶的脂肪含量≤0.5克,或100克奶粉的脂肪含量≤1.5克时,才可标示为“脱脂”。

据悉,食品营养标签的管理工作已经受到国际组织和许多国家重视,大多数国家都制定了有关法规和标准,在保障本国人民身体健康、食品进出口贸易方面起到了重大作用。世界卫生组织2004年调查的74个国家中,没有食品营养标签管理法规的国家只有19个,有法规的国家为55个,其中10个国家强制性执行。早在上世纪90年代,美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰等发达国家就实施了营养标签管理;马来西亚、日本、韩国等亚洲国家也都制定了营养标签管理。

### 问题

#### 有些保健食品无营养可言

随着《食品营养标签管理

装上常见的低能量、低糖、低胆固醇、脱脂、高钙等字眼不能再随便使用。对此,周树南教授提出,“高钙”这个概念本身是不科学的,因为任何营养素都不是多多益善的,它们要达到一定的摄入量要求,彼此必须有一个平衡,以钙为例,成年人每天推荐摄入量为800-1000毫克,最多每天耐受剂量不超过2000毫克,孕妇和哺乳期女性摄入量为1200毫克,婴幼儿300-400毫克,儿童400-600毫克。多了可能引起副作用,少了容易得营养素不足病。因此,不应该用“高”或“低”等字眼来表示营养素的概念,或者制造某一卖点,企业生产的食品要积极参与改善国民的营养状况。

目前,在保健食品营养学上存在的问题也不少,一些保健食品不向营养品方向靠拢,而是心术不正地想与药品挂钩,大肆宣传产品的疗效。“我曾经看过一个补钙的产品,居然公开宣传自己能治病,这是明显违规的行为”。周教授说,保健食品眼下还存在的一个问题是,虽然申报时要经过功能性实验、稳定性实验、安全性实验、配方审查、卫生监测等一套完善严格的程序,可一旦批文下来了就万事大吉。由于生产环节缺乏严格监督,一些厂家将原料质量降低,配方不按照申报时的比例执行,“试想这样的保健食品上市之后,能达到预知的保健功

能吗?更谈不上营养了!”

### 关注

#### 大部分食品难达无糖要求

据了解,食品营养标签是向消费者提供食品营养成分信息和特性的说明,包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。制定营养标签管理办法的主要目的是指导和规范企业食品营养标签的标示,引导消费者合理选择食品,促进膳食营养平衡。

由于生活水平不断提高,“三高”逐渐困扰城市居民,于是,包装袋上标着“低脂”、“无糖”、“低能量”字样的食品琳琅满目,实际上,低脂、无糖和低能量是不能随便提及的,周教授对记者说,固体食物脂肪含量在3%以下、液体食物脂肪含量在5%以下才可称为低脂;无糖是指不管固体还是液体食物,其含糖总量(包括单糖和双糖)低于0.5%时,才可称为无糖。而低能量食品主要适用于肥胖的人,当固体食物每100克低于40千卡、液体食物每100克低于20千卡时,可称为低能量食品。

不过,周教授指出,糖包括单糖和双糖,单糖指的是葡萄糖和果糖,双糖则是指添加的蔗糖,市场上大部分食品难以做到无糖要求,因为每种食品本身就含有糖,现在很多食品没有添加杂糖就称自己为“无糖”,这其实是对“无糖”食品的一种误解。

快报记者 金宁

### 资料链接

#### 五成标签不合格

目前,国内市场上不符合国家标准要求的食品标签随处可见。在日常监督检查中,食品标签不合格率高达50%左右。主要表现在以下几个方面:

1. 标签内容不全,缺项现象严重。有些企业不标厂名、厂址,仅标注“××食品厂”等不真实厂名、厂址。有的则无配料表和日期标注、无产品标准代号、无保质期等关键内容。
2. 饮料名称五花八门,名不副实。有些企业把原果汁含量低于2.5%的,或是用香精配制的果味型碳酸饮料标注为“果汁型碳酸饮料”;把原果汁含量低于10%的果汁水称为“果汁饮料”等。
3. 将生产日期超前标注。有些企业甚至违反食品标签日期必须真实的规定,弄虚作假,超前标注生产日期或毫无根据地制定保质期和保存期限。
4. 盲目夸大食品功效,宣传虚假疗效。为了迎合某些消费者的心理,有些企业在标签上随意美化、夸大食品作用,甚至用欺诈性的语言作不实描述。

### 小贴士

#### 食品两大期限要分清

保质期(即最佳食用期、最短适用日期)是指在标签指明的贮存条件下保持品质的期限。超过此期限,在一定时间内食品仍然是可以食用的。保质期的标示为:最好在...之前食用(饮用);...之前食用(饮用)最佳;此日期前食用(饮用)最佳;保质期(至).....;保质期××日(××个月,×年)。

保存期(即推荐的最佳食用日期)是指在标签指明的贮存条件下,预计终止食用日期。超过此期限,产品不宜再食用。保存期的标示为:最好在...之前食用或饮用;此日期前食用或饮用最佳;保存期至.....;保存期××日(××个月,×年)。



**女性健康短信台**

本台为用户提供健康咨询、预约挂号、专家答疑等服务。

10657 0893881

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有! 如果你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

13951\*\*\*\*95 请问怀孕49天还可以做减压可视无痛人流吗?

一般怀孕70天以内都可以做,但是还是要到医院检查孕囊的大小,看是否达到人流手术指征。

13558\*\*\*\*32 我21岁了,有重度宫颈糜烂,请问该怎么治疗?

对于您这种情况,最好的方式是采用利普刀治疗,该疗法安全无痛,无损伤,无出血,操作时间短,可在门诊进行。

13605\*\*\*\*74 母亲到了更年期取出节育环后出现流血现象,隔天腹胀,请问怎么回事?

节育环在体内放得时间过长,很容易与子宫内膜生长在一起,强行取出的话,必定会造成内膜破裂出血等症状,有时会引起腹胀,一般两天后会自行消失。

13913\*\*\*\*56 平时月经正常,但是过性生活时经常出血,总觉得顶到子宫?

有可能是宫颈糜烂,宫颈出现糜烂后会分泌粘液变得粘稠,使精子与卵子结合受到阻碍,而且局部很脆弱,糜烂严重时会有接触性出血或性生活疼痛等,最好尽快到医院检查确诊。

13813\*\*\*\*26 妇科检查应做哪些项目?

白带、妇科B超、宫颈刮片等,其它可根据医生的建议或您自己的想法,进行相应的检查。

13584\*\*\*\*14 连续三个月了,每个月来两次,还造成了贫血,请问怎么办?

建议先做B超检查内膜情况,如果内膜增厚导致的月经过频,可采用刮宫方式,将增厚的内膜刮掉。

## 孕期什么时候该做超声检查

为监测胎儿生长,减少畸形儿和缺陷儿的出生,孕期超声检查是非常必要的,但不少孕妇对超声检查认识不足,南京鼓楼医院产前诊断中心超声室茹彤主任说,通常情况下,可以把孕期的超声检查分为四个阶段来安排:

第一次,孕7-14周。孕7-8周时做超声有助于判断是否为宫内孕,但如果此阶段并未出现阴道流血、腹痛等异常情况,一般建议第一次超声检查的时间在11-14周,此时通过超声可以测量冠臀距即胎儿头顶至臀底的距离,以确定准确的孕龄,为胎儿以后的生长发育提供标准。

第二次,孕18-24周。通过此阶段的胎儿结构筛查,可以观察胎儿的大小和胎头、鼻唇部、脊柱、心脏、肺、胃肠、双肾等发育情况。

第三次,孕30-32周。这期间的超声检查重点是观察各个生长指标。

第四次,分娩前。这期间的B超检查注重确定胎盘的位置及成熟度、脐带的位置和羊水情况、估计胎儿大小,并通过脐血流判断胎儿安危。

通讯员 柳辉艳  
快报记者 金宁

## 天然的好帮手——酵素

酵素是一种比细胞单位还要小的具有催化能力的蛋白质,细胞的代谢、新生、分解、消化等,都离不开酵素的作用。酵素是生命之源,没有酵素则意味着生命走向死亡。也正因为酵素在人体内扮演着不可缺少的角色,所以身体中酵素的多少及其活性,都和人体的青春、健康、老化及疾病息息相关。如糖尿病人是因为胰腺分泌胰岛素的功能失调或丧失所致,在服用酵素之后,糖尿病的症状可以获得很大的控制与改善。酵素还具有杀菌、抗炎的作用,所以有感冒、发烧、喉咙发炎等症状的病人服用之后,症状大多可以减轻甚至痊愈。

酵素不同于成药,它让疾病症状获得改善,是因为它有帮助提升人体的自身免疫系统功能,让身体不适的症状完全压下去,所以不会有副作用,能进一步的帮助改善体质。酵素还具有净化血液、分解和排除毒素,使血液成为弱碱性的功效,因此肝功能欠佳及容易感到疲劳的人,服用酵素不失为一种固肝的好方法。酵素可帮助进行细胞的分解作用,故对于肠

胃道功能虚弱或有障碍者,如:消化不良、胀气、胃痛、腹泻、便秘等,都可使之得到改善。然而针对因新陈代谢迟缓而导致的肥胖者,则可借着酵素活化细胞、促进新陈代谢的作用来达到减肥的功效。许多癌症患者为能够及时调整疾病体质,服用酵素也是很好的方法。有许多癌症病人在化疗期间,因副作用强烈而非常难受,通过酵素的作用,可以舒缓副作用造成的不适,使其症状减轻。并可降解药物对人体好的细胞的侵害,修复受伤的细胞,对于病变细胞的生长,有良好的抑制作用。

酵素由内而外使人年轻漂亮,酵素中的脂质分解酶,溶菌酶等数种酵素能通过血液至皮肤细胞,可溶解皮肤毛囊内的油脂,有效清洁肌肤,消退炎症、防止毛孔阻塞。若直接配合酵素外用,效果更佳。酵素内胶原酶、透明质酸酶等能激活胶原弹性纤维的活性。抗氧化酶能抑制自由基对皮肤的伤害,增强皮肤的抵抗力,同时酵素还可以加速血液微循环,使血液中的水分、氧气、营养成分等顺利输送给肝脏细胞,从而让肌肤细胞恢

复良好的代谢功能,自然达到祛皱、延缓衰老的目的。酵素内的组织蛋白酶可以直接将皮肤中深褐色酪蛋白水解为淡色或者无色,防止黑色素的生成。淀粉酶、蛋白酶、链激酶等可以加速毛细血管内血液对营养物质和杂质的代谢速度,帮助黑色素的分解,促进肌肤细胞的新陈代谢功能。同时修复受损细胞,加速细胞的再生功能。从而达到从根本上祛除色斑,美白肌肤功效。

酵素参与人体的一切活动,消化食物,帮助人体吸收各类营养素,参与人体的所有新陈代谢过程,分解有害物质,调节内分泌,平衡血脂、血糖、血压,抗氧化、中和自由基,防癌、抗癌,美容美体,延缓衰老,延长寿命。康健有机酵素萃以近百种天然有机蔬果、糙米之营养精华,引进日本独有菌种,经720天之发酵及360天之长酵熟成,培养出最高量、最稳定之菌种及营养成分,含有16种维生素、17种矿物质、21种氨基酸及数千种酵素群,是生活中的必需品。食用酵素补充剂,能节约人体中的原素酵素和特定酵素,人体内酵素储量越多,人体就越健康,越长寿!

## 酵素 - 让你摆脱亚健康

生命之源,开启健康长寿之门。健康大礼,新春送健康。

萃以百种天然有机蔬果、糙米之营养精华,引进日本独有菌种,经三年发、长酵熟成。酵素也称酶,是一种有催化能力的蛋白质,生命的维持要靠它,疾病的恢复更不能缺少它。当人体处于健康状态时,它帮助人体消化吸收利用各类营养素,促进新陈代谢,维持身体各方向最佳平衡,减缓衰老,延长寿命;当人体处于亚健康 and 生病时,它帮助人体消炎、解毒排毒、激活和修复细胞、抗氧化、中和自由基,提高免疫力和自愈力,降解药物治疗过程中的不适以及药物对人体的副作用,调节和修复人体各方向平衡,使体内呈弱碱性,恢复身体健康状态。蔬果酵素与糙米(酵)素的黄金组合,让功效倍增。

现开展优惠活动:蔬果酵素(750cc)+糙米(酵)素(720cc)  
原装进口 仅售1268元,送货上门,货到付款。订购电话:025-86292138  
销售地址:南京市北京西路71号(草场门东口200米)酵素总汇  
南京野富原公司总经销 地址:南京市汉中中路218号金鹏大厦B座9010室