



食品标签不是摆设

买东西你别只看保质期

“爱吃蛋糕、爱喝咖啡的都得小心点,因为蛋糕、巧克力、冰淇淋、奶油饼干、咖啡伴侣中常常藏着植物奶油,可加剧冠心病、二型糖尿病等严重疾病的危险”——上周类似这样的消息几乎随处可见,媒体关于“植物奶油危害堪比杀虫剂”的报道引起轩然大波。有网友开玩笑说,经过这次曝光,自己又上了一堂生动的化学扫盲课。不过扫完盲,我们下面要怎么做?当你关注面包、蛋糕还能不能吃的时候,是否意识到自己在选择食品时也存在不少问题,比如你很少关注食品标签,至多看看保质期。其实,食品标签能提供很多有用的信息,看懂了它们,你的选择可能会更健康一些。

特别支持单位

- 江苏省人民医院
 - 江苏省中医院
 - 南京鼓楼医院
 - 南京军区南京总医院
 - 东南大学附属中大医院
 - 南医大二附院
 - 南京市第一医院
 - 南京市中医院
 - 江苏省中西医结合医院
 - 江苏省第二中医院
 - 解放军第八一医院
 - 解放军第四五四医院
 - 江苏省肿瘤医院
 - 江苏省口腔医院
 - 南京市第二医院
 - 南京脑科医院
 - 南京市妇幼保健院
 - 南京市儿童医院
 - 南京市口腔医院
 - 南京胸科医院
 - 南京市食品药品监督管理局
 - 南京市疾病预防控制中心
- (排名不分先后)



关注

你买到真正的“无糖”食品了吗

由于生活水平不断提高,“三高”逐渐困扰城市居民,于是,标着“低脂”、“无糖”字样的食品琳琅满目。但实际上,你买到了真正的“无糖”食品了吗?徐海娥介绍,《预包装食品特殊膳食食品标签通则》中关于“无糖”的要求是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。按照国际上通用的无糖食品概念讲,无糖食品是指不含蔗糖(甘蔗糖和甜菜糖)和淀粉糖(葡萄糖、麦芽糖、果糖),由麦芽糖醇、山梨醇、木糖醇等来作为食糖替代品的食品。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蔗糖就称自己为“无糖”,这其实是对“无糖”食品的一种误解。超市里的许多食物都标着“不加糖”,但是这只能说明这些食物中没有通过人工额外加入糖,并不保证它们不会含有大量的碳水化合物。当你在常规食品与它们的“无糖版”中难以选择时,一定要认真对照成分表。如果“无糖版”的碳水化合物含量少很多,那么不妨选择这种。但如果两者的碳水化合物总量差别并不是很大,那你买“无糖版”的也就意义不大了。

快报记者 李鑫芳

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(即推荐的最后食用日期)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)。

调查

你买东西,食品标签是摆设吗?

购买食品时你会认真看标签吗?记者随机做了一个小调查,54名消费者中,有13人表示会仔细看,有31人选择有时看有时不看,有10人从来不看。也就是说,有七

成多的人几乎是“闭着眼睛”买食品的。“其实,生活中有很多人不看标签,更多是因为看不懂。”南医大二附院营养科营养师徐海娥说,一些标签中专用名词和化学名词过

多,而消费者根本不明白这些东西,比如咖啡伴侣,厂家基本上都会标出脂肪粉这个成分,但消费者并不知道这是什么,也不知道长期饮用会给身体带来什么影响。

挑选

食品标签应该先看哪一部分

哪些是食品标签的重要信息?我们应该先看哪一部分?专家建议,首先看配料成分和营养成分,尽量少选择化学合成物多的食品,多选择新鲜原料制成的食品;其次,选择一些自己认为值得信耐的品牌,作为第二道防护;第三,看生产日期、保质期,对存放时间心中有数;最后,对保存方法、食用说明详细了解。

排在最前的成分一般含量最多

有一点要记住,通常排在最前的成分是占该食品分量最多和最重的,而排在最后的则是占该食物分量最少的。以一包夹心饼干为例,它的配料表是:小麦粉、精炼植物油、白砂糖、葡萄糖粉、全脂乳粉、玉米淀粉、食品添加剂、榛子酱、食用盐。这就说明一块这

样的饼干里,含量最多的是小麦粉,其次是油,再其次是各种糖,含量最少的是榛子酱和盐。所以如果成分表中含有反式脂肪的成分排名靠前,那选购时就要小心了。一般,配料中含有“人造奶油”“起酥油”“氢化植物油”“部分氢化植物油”“氢化脂肪”“固体菜油”“人造酥油”等名称,那该食品就含有一定量的反式脂肪。

实例解析

某果汁牛奶饮品部分配料表:水、全脂乳粉(或鲜牛奶)、白砂糖、浓缩苹果汁、食品添加剂(羧甲基纤维素钠、柠檬酸、乳酸、柠檬酸钠、三聚磷酸钠、瓜尔胶、阿斯巴甜、安赛蜜、黄原胶、乳化硅油、乳酸链球菌素)、食用香精、牛磺酸、维生素E、烟酰胺。解析:阿斯巴甜(含苯丙氨

酸)、安赛蜜就是我们常见的甜味剂。美国FDA已经批准5种非营养性甜味剂使用在各种不同的食品中,同时设立了这5种甜味剂可接受的每日摄入量(ADI)。其中,糖精钠(ADI:5毫克/公斤体重)、阿斯巴甜(ADI:50毫克/公斤体重)、醋磺内酯钾(ADI:15毫克/公斤体重)、三氯蔗糖(5毫克/公斤体重)和纽甜(ADI:18毫克/公斤体重)。羧甲基纤维素钠、三聚磷酸钠是乳化剂、增稠剂。瓜尔胶是稳定剂。乳化硅油是消泡剂。柠檬酸、乳酸、柠檬酸钠是酸味调节剂。而牛磺酸、维生素E、烟酰胺等就是所谓的营养素。如果厂家按国家规定剂量进行添加,一般不会对人体有危害处。同样,即使生产符合国家标准,如果食用过多,就会导致体内食品添加剂积累过多,同样也会对身体造成不利影响。

储存

尽量用玻璃容器储存

最新的研究成果显示,塑料制品包装中的成分可能导致癌症发生。费城Fox Chase癌症中心研究员在实验室测试中,将幼年母鼠放置于含有可塑剂化合物BPA(双酚A)和BBP

的环境中,事实证明这两种物质是通过母乳影响乳腺基因式的环境雌激素。因此用于包装食品和饮料的塑料制品也提升了人们的担心,有时它们能从塑料中渗透出去,进入食品当

中,成为诱发癌症的隐形杀手。同时实验研究表明,在加热或塑料陈旧、刮破以后影响尤为突出。所以,经过加工的包装食品、罐头等要少吃,应尽量用玻璃容器储存食品。

现代快报 健康周刊

快报全科专家团, 汇聚三甲医院名医

 江苏省肿瘤医院 乳腺外科主任医师 张宜勤	<p>要看病, 找快报全科专家团</p>	 江苏省肿瘤医院 乳腺外科主任医师 吴强	 江苏省肿瘤医院 介入科主任 陈世皓	<p>有问题, 发短信到健康100问</p>	 江苏省肿瘤医院 乳腺外科主任医师 陈怀球	 江苏省肿瘤医院 头颈科主任医师 张园	 江苏省口腔医院 口腔颌面外科主任医师 万林俊
 江苏省口腔医院 口腔修复科主任 陈亚明	 江苏省口腔医院 口腔正畸科主任 赵蓉洋	 江苏省口腔医院 牙体牙髓科副主任医师 范雪	<p>讲座义诊, 围绕读者需求</p>	 江苏省口腔医院 牙周科主任医师 陈武	 南京市第二医院 肿瘤科主任医师 前海英	 南京市第二医院 外科主任医师 张王山	 南京市第二医院 肿瘤科主任医师 邱少华