

## 食品安全与合理膳食

# 读懂食品标签 乐享健康生活

□ 赵震宇 文/图

随着生活水平的提高,购买预包装食品在居民膳食中所占的比重越来越大。人们要如何科学选择预包装食品,才能实现营养摄入充足,并且搭配合理呢?

食品标签便可以帮助人们了解食物的营养成分和特征。在购买食物时,看食品标签是科学选择食物的好帮手。

### 什么是食品标签

在预包装食品的外包装上,都会印有食品标签信息,包括食品配料、净含量、适用人群和食用方法、营养成分表及相关的营养信息等。

其中,营养标签是预包装食品标签中最重要的组成部分,包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。



- 了解食品营养特点
- 选购食品指南
- 膳食平衡参考
- 营养健康知识的来源

### 如何看食品标签

#### 看配料表

配料表是了解预包装食品的主要原料、鉴别食品组成的重要途径,通俗地说,配料表告诉消费者食品是由哪些原料制成的。

按照“用量递减”原则,配料表按配料用量高低依次列出食品原料、辅料、食品添加剂等。牛肉食品的配料表(图表1):用量最多的是牛肉,其次为食用盐,白砂糖、味精等配料的用量从左至右依次递减(加入量不超过2%的配料,可不按递减顺序排列)。

#### 看营养成分表

营养成分表是预包装食品标签上采用三列表形式标示的营养成分含量表,是一个包含有食品

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(图表2)。

第一列:营养标签强制标示能量和4种核心营养成分(蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠),简称“1+4”。若食品配料中含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂时,还应标示反式脂肪酸这一营养成分。而其他的营养素如钙、铁、锌、维生素等,企业可以自行选择是否标示(自愿标示)。

除此之外,凡是进行了营养声称或营养成分功能声称及营养强化的食品都应在营养成分表中列出相应的营养成分及含量,并符合声称条件。

配料:牛肉、食用盐、白砂糖、味精、香辛料、大豆分离蛋白、食品添加剂(卡拉胶、三聚磷酸钠、六偏磷酸钠、D-异抗坏血酸钠、红曲红、亚硝酸钠)
--

项目	每100克	NRV%
能量	2030千焦	24%
蛋白质	6.8克	11%
脂肪	20.2克	34%
饱和脂肪酸	14.0克	70%
碳水化合物	67.5克	23%
糖	20.3克	
钠	192毫克	10%
钙	250毫克	31%

#### 某高钙饼干

营养成分功能声称

钙含量达到30% NRV,符合“高”钙含量营养声称条件

图表2

第二列:能量及营养成分的含量,通常为每100克(或每100毫升)食品提供的能量,以及蛋白质、脂肪、饱和脂肪酸、碳水化合物、糖、钠等营养成分的含量。

第三列:简单来说就是指每100克、100毫升或每份食物中,含营养成分的含量占营养素参考值的百分比。

有些人可能会有疑问,这一列的百分比加起来为什么不到100%或者超过了100%呢?其实,这里的百分比并不是营养素占该食品重量的百分比,而是占人体1天推荐摄入量百分比,因此相加没有意义。

营养素参考值是根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》制定的,表示每天能量摄入量8400焦耳(2000卡路里)时,各种营养素宜达到的摄入量。

为了更好地理解营养成分

#### 看营养声称

营养声称是对食品营养特性的描述和声明,如能量水平、蛋白质水平等,它是基于营养成分表中的含量数值达到我国规定的要求后,用消费

者更加明白的语言,对营养成分的含量水平进行通俗化的描述,特点是直观、简单、易懂,有助于消费者对食品进行快速选择。

营养声称有含量声称和比较声称。比如日常生活中常见的“高钙”豆粉,“脱脂”乳粉,“含丰富的维生素C”的饮料,“低胆固醇”等都属于含量声称,而“减少脂肪”“加钙”等属于比较声称,即通过跟同类产品的比较而得出的。比如下表(图表4)所示:

一袋200克的面包能提供114.8克碳水化合物,一般消费者很难从114.8克碳水化合物这个数字中判断出食品中碳水化合物含量的高低,但如果用NRV%来表示,就很好理解了。一袋200克的面包大概能满足人们一天碳水化合物需要量的38%,还有62%就要从其他食物中获取了。

一袋200克的面包能提供114.8克碳水化合物,一般消费者很难从114.8克碳水化合物这个数字中判断出食品中碳水化合物含量的高低,但如果用NRV%来表示,就很好理解了。一袋200克的面包大概能满足人们一天碳水化合物需要量的38%,还有62%就要从其他食物中获取了。



项目	每100克	NRV%
能量	1515千焦	18%
蛋白质	8.4克	14%
脂肪	10.5克	18%
反式脂肪酸	0克	
碳水化合物	57.4克	19%
钠	124毫克	6%

图表3

低糖食品	高钙食品	无糖食品
固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量≤5克时,就可以声称“低糖”。	固体食品中每100克钙含量≥240毫克,液体食品中每100毫克钙含量≥120毫克,就可以声称“高钙”。	固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量≤0.5克时,就可以声称“无糖”。

图表4

### 巧读食品标签,做聪明消费者

在选择预包装食品时,可根据自身需求来判断。对于过敏体质人群,要注意查看过敏原标志;对于要控制体重的人群,要留意查看能量和脂肪的含量;对于患有高血压病的人,要留意钠的含量;也可根据营养声称、营养成分功能声称选择适合自己需求的食品……

(作者供职于郑州市疾病预防控制中心)



## 科普专家话健康



# 怎样理解“孩子不能输在起跑线上”

□ 刘芙蓉 文/图

健康是什么?比如健康是1,其他的都是0,只有1存在,0才有意义,1没有了,0也就不存在了。

通俗来讲,就是能吃、能喝、能干活,躺床上就能睡着,喜欢运动,每天都面带笑容,与亲朋好友都能和睦相处,出门心中有家人,邻里关系和谐,工作上与同事互帮互助等。

孩子要想健康,首先父母要健康,有了健康的父母,才能培育健康的种子(受精卵)在妈妈的“子宫”里生根、发芽。而妈妈则需要保证这个“子宫”的土壤肥沃无污染,胎儿才能在“子宫”里健康茁壮成长。这个过程既不能太慢,也不能太快,并且要保证出生时体重不能过大或过小。

妈妈为胎儿准备和自己见面的通道(产道)环境也要适宜,胎儿会很努力,同时妈妈还要相信自己,相信胎儿有能力,为自己的未来打开“子宫”的大门,来拥抱这个美好的世界!

当听到一声响亮清脆的哭声时,一个健康全新的生命就此诞生了。

人生的起跑线在哪里?笔者认为,生命的起跑线应该从父母结婚那一刻起就已经开始了。生命的前1000天(怀孕开始到孩子2岁),对孩子的一生至关重要。

记得在婚前保健门诊工作时,一个小伙子拿着婚前体检报告要求开具婚前体检证明。报告检查结果显示:睾丸发育小。医生建议小伙子做进一步检查,看是否影响生育能力,也就是精子出了问题。小伙还遇到过这样一个女孩,患有唐氏综合征。女孩发病的重要原因之一就是卵子老化不分离,也就是卵子出了问题。女孩是由70多岁的奶奶陪同前来体检的。女孩的奶奶告诉我,女孩还有一个妹妹,也患有唐氏综合征。家庭多了一个妹妹后,女孩就一直由奶奶代为抚养,但奶奶的年龄逐渐大了,也不可能一直照顾女孩,她希望为女孩建立一个家庭,有人陪伴照顾她。因此,婚前检查,健康早知道,可以增进婚姻幸福感。关注生命起点(精子卵子结合成受精卵)健康,才能预防出生缺陷,从而孕

育健康宝宝,点亮幸福人生。

婚前医学检查的目的:一是检查出性病等指定传染病,防止疾病传播;二是发现遗传性疾病及高危因素,预防出生缺陷;三是发现婚育相关疾病并实施健康教育咨询指导,促进生殖健康和家庭幸福。

婚检时双方需要到卫生行政部门许可的婚检机构进行婚前检查,还要携带3张单人照片、户口本、身份证原件、身份证复印件、空腹和避开月经期。

准备要宝宝了,夫妻应该做哪些准备呢?

在孕产期保健门诊,笔者接待了一个从外院转过来的孕妈妈,已怀孕16周,怀孕后因阴道出血,一直服用药物保胎治疗,但症状一直不见好转。彩超检查结果显示:宫内孕16周,未发现其他异常。经过详细询问得知,该孕妇在怀孕前及怀孕后均未进行孕前检查,笔者马上对其进行检查,结果发现宫颈口长有长约3厘米的息肉,触碰时会出血。终于找到出血的原因了,医生及时进行了相应治疗,同时该孕妇开始担心自己吃了那么

多的保胎药物,会不会影响孩子的生长发育。

这个病例告诉大家:孕前夫妻一定要到医院进行孕前健康体检,全面了解双方的健康状况,降低或消除导致出生缺陷等不良妊娠结局的危险因素。

身体检查包括以下几个方面:一是测量血压、体重,计算身体质量指数,身体质量指数=体重(公斤)/身高(平方米)。不要小看身体质量指数,这个指标非常重要。相关研究结果表明:超重女性生育能力下降8%,肥胖者下降达18%。二是男女双方都要进行生殖系统的专业妇科及男科检查。三是辅助检查:血常规、血型、尿常规、血糖或尿糖等,必要时进行激素检查和精液检查。四是专项检查:可能引起胎儿感染的传染病及性传播疾病,比如乙型肝炎、结核病等。

夫妻双方主动接受婚前和孕前检查,保证健康的精子和健康的卵子相结合,只有这样,才能孕育出健康的宝宝。

(作者供职于郑州大学第三附属医院)

## 每周一练

(腹部损伤、肾小球疾病)

一、女,50岁。车祸致腹部损伤3小时。伤后腹痛、腹胀。在急诊室非手术治疗观察期间,最重要的措施是

- A.实验室检查的动态监测
- B.全面了解损伤经过
- C.腹部X线检查
- D.腹部B超的动态检查
- E.观察腹部体征的变化

二、男,19岁。右上腹被汽车撞伤2小时。查体:脉搏为138次/分,血压为80/60毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),面色苍白,四肢厥冷,腹肌紧张,压痛及反跳痛阳性,肠鸣音减弱。实验室检查显示:血红蛋白为85克/升,白细胞计数为 $2.8 \times 10^9$ /升。最有可能的诊断是

- A.小肠破裂
  - B.胃破裂
  - C.结肠损伤
  - D.肝破裂
  - E.十二指肠和胰损伤
- 三、男,45岁。腹部撞伤后脐周痛2小时,呈持续性,伴恶心,无呕吐,腹部范围迅速扩大。查体:脉搏为126次/分,血压为146/90毫米汞柱,全腹肌紧张,压痛和反跳痛阳性,肠鸣音消失。准备剖腹探查。手术治疗的原则不包括

- A.尽量分离粘连组织
- B.处理原发病灶
- C.关腹前用生理盐水反复冲洗腹腔
- D.留置引流管,保证引流通畅
- E.术后禁食并胃肠减压

四、男,45岁。8个月前骑电动车时摔倒,上腹部被车把撞伤并疼痛,经治疗后缓解。6个月前觉上腹部逐渐隆起,伴上腹饱胀,近来经常恶心、呕吐。查体:上腹部可触及直径约10厘米的包块,无肌紧张、压痛、反跳痛。应首选的检查是

- A.腹部CT
- B.腹部B超
- C.立位腹部X线平片
- D.腹部核磁共振成像
- E.胃镜

五、男,27岁。头晕1周,加重伴乏力、心悸、牙龈出血就诊。查体:血压为165/105毫米汞柱,血红蛋白为69克/升,肌酐为879毫摩尔/升,B超检查显示:左肾8.9厘米×4.8厘米×4.2厘米,右肾8.6厘米×4.7厘米×3.9厘米,双肾皮质变薄。该患者最可能的诊断为

- A.慢性肾小球肾炎(慢性肾脏病Ⅲ期)
  - B.急性肾小球肾炎
  - C.急性肾小管坏死
  - D.慢性肾小管间质炎(慢性肾脏病Ⅳ期)
  - E.慢性肾小管间质炎(慢性肾脏病Ⅴ期)
- 六、女,24岁。咽痛3周,肉眼血尿伴水肿4天。查体:血压为140/95毫米汞柱,咽充血,扁桃体无肿大,双下肢凹陷性水肿。尿常规:尿蛋白(++),沉渣显微镜下检查显示:红细胞满视野,抗链球菌溶血素O升高。该患者最主要的治疗措施是

- A.应用中药
  - B.应用糖皮质激素
  - C.休息、对症治疗
  - D.应用免疫抑制剂
  - E.低蛋白饮食
- 七、男,42岁。间断水肿2年,乏力2个月。查体:血压为155/100毫米汞柱,心肺腹未见异常,双下肢凹陷性水肿。实验室检查显示:尿蛋白定量1.9克/天,血红蛋白为98克/升,肌酐为202毫摩尔/升,B超检查显示:双肾稍萎缩。该患者最可能的诊断是

- A.肾病综合征
  - B.IgA(免疫球蛋白A)肾病
  - C.高血压病引起的肾损伤
  - D.慢性间质性肾炎
  - E.慢性肾小球肾炎
- 八、男,62岁。双下肢水肿2个月。年轻时曾有尿常规异常,高血压病10年,糖尿病5年。查体:血压为175/100毫米汞柱,双下肢中度水肿,肌酐为125毫摩尔/升,血糖为7.2毫摩尔/升,抗中性粒细胞胞浆抗体(-),眼科检查显示:视网膜动脉硬化。最有可能的临床诊断是

- A.原发性小血管炎肾损伤
  - B.肾淀粉样变性肾损伤
  - C.高血压病引起的肾损伤
  - D.慢性肾小球肾炎
  - E.糖尿病肾病
- 九、新月体肾炎Ⅲ型患者血液免疫学检查最可能出现的是

- A.抗中性粒细胞胞浆抗体阳性
- B.单克隆免疫球蛋白增高
- C.抗肾小球基底膜抗体阳性
- D.循环免疫复合物阳性
- E.冷球蛋白阳性

一、D	二、C	三、A	四、C
五、C	六、B	七、D	八、A
九、C	十、A	十一、A	十二、C

一、E	二、D	三、A	四、B
五、B	六、C	七、E	八、D
九、A			



## 无创血糖仪

再也不用扎手指  
国家三类医疗器械  
(国械注准20193070602)  
咨询电话:16262123123

广告

## 征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来增强注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用验方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com  
联系人 朱忱飞