

读懂标签 选对食品 为营养和健康筑起防护屏障

1 分钟

读懂营养标签

国家食品安全风险评估中心 编写



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

读懂标签 选对食品 为营养和健康筑起防护屏障



1 分钟

读懂营养标签

国家食品安全风险评估中心 编写



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

1分钟读懂营养标签 / 国家食品安全风险评估中心编写. —北京: 中国人口出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5101-3313-8

I. ①1… II. ①国… III. ①食品营养分析—中国  
IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第063151号

## 1分钟读懂营养标签

国家食品安全风险评估中心 编写

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 小森印刷 (北京) 有限公司         |
| 开 本  | 880mm × 1230mm 1/32    |
| 印 张  | 6.375                  |
| 字 数  | 200千字                  |
| 版 次  | 2015年4月第1版             |
| 印 次  | 2015年4月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-3313-8 |
| 定 价  | 32.00元                 |

---

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 社 长     | 张晓林                  |
| 网 址     | www.rkcbbs.net       |
| 电 子 信 箱 | rkcbbs@126.com       |
| 总编室电话   | (010) 83519392       |
| 发行部电话   | (010) 83519390       |
| 传 真     | (010) 83519401       |
| 地 址     | 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编     | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 《1分钟读懂营养标签》编委会

主 编 侯培森 刘金峰

副主编 严卫星 王竹天 杨月欣 张旭东

执行主编 韩军花 邓陶陶

编委会 (按姓氏笔画排序)

丁 杨 丁绍辉 于 波 马正美 王 君

王永挺 朱传生 张俭波 钟 凯 姚 魁

徐 汝 郭丽霞 韩宏伟 满冰兵 樊永祥

编写人员 (按姓氏笔画排序)

丁克芳 王华丽 牛犁天 王 颖 付文丽

孙赫阳 吴 爽 张 庚 周 蕊 陈昌松

张 哲 李湖中 邵 懿 罗晓静 赵立云

高炳阳 陶婉亭 梁 栋 程 緬 燕 燕



## 前言

# Preface

食品标签是食品企业向消费者传递食品信息、展示食品特征的一种重要形式。随着市场经济的发展和商品的激烈竞争，许多食品企业已将食品标签作为其中的一个战场。而时不时发生的食品安全事件，也在考验着我们每一个人的神经。作为一个普通的消费者，如果我们没办法到一线去卧底或缉拿违法企业，那么，学会认真地看标签、科学地选食品，也可以给自己、家人的营养和健康筑起一道防护屏障。

由于我国经济的快速发展和居民健康知识的相对滞后，除了食品安全方面的问题，我国的营养不足和营养过剩问题也非常普遍，因此追求食品的营养与健康已经成为许多人的目标，消费者迫切希望能在包装上看到有关的营养信息。但是，当消费者面对食品包装上“低脂”、“高钙”“富含维生素、矿物质”之类的字样时，是否能明白其真正的含义？同样，这些产品是否真的“名副其实”？

我国于2011年10月发布了第一部营养标签的国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)，并于2013年1月1日起正式实施，这正是将营养标签赋予了法律的地位，使营养



知识真正“落地”的举措，同时我国包装食品上的营养标签做到了“有法可依”，而真正意义上的健康食品也终于可以合理地披上“营养”的外衣了。

合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。《预包装食品营养标签通则》发布和实施的主要目的是帮助我国居民科学、合理选择食物，以改善人们的营养和健康状况，减少或预防营养不良、慢性疾病的发生，提高国民的健康素质。

美国从 1994 年开始强制在食品标签上标示营养标签，20 年的经验表明，强制实施营养标签对于居民营养知识的提高、科学选择食品、预防和减少慢性病发生等都有积极意义，同时节约了大量医疗费用。我国现在正处在科学宣贯营养知识的关键时期，围绕营养标签进行多方位的宣传，让消费者能够读懂营养信息、运用营养信息，正是本书的写作宗旨。

本书编写过程中，编写组根据前期对消费者问卷调查的结果，总结、提炼了社会关注度高的 100 多项问题，以问答的方式进行阐述。希望读了本书，对您读懂营养标签、科学选择食品会有一定的帮助。

编者

2015 年 1 月



## 目录

## contents



## 第一章 了解标签—扫盲篇

- 1 什么是预包装食品？ / 2
- 2 什么是食品标签，食品标签包括了哪些内容？ / 3
- 3 什么是食品营养标签，营养标签规定了哪些内容？ / 5
- 4 什么是营养成分表？ / 6
- 5 营养成分表中的那些含量数字是怎么来的，可信吗？ / 9
- 6 有的标签中写了钠的含量为 0，含量为“0”的营养素也需要标注吗？ / 10
- 7 某食品营养成分表中维生素 A 的单位是“微克视黄醇当量”，有的则写着“ $\mu\text{g RE}$ ”，这是什么意思？ / 11
- 8 什么是营养声称？ / 12





- 9 企业可以随便声称自己的产品是“高钙”、“低脂”吗？ / 13
- 10 什么是营养成分功能声称？ / 14
- 11 有时候在标签上看到的“防病治病”的说法，这也属于营养成分功能声称吗？ / 15
- 12 美国的营养标签是什么样的？ / 16
- 13 在食品包装上标注营养标签对消费者有什么好处？ / 18
- 14 在营养标签标准实施之前，我国食品有关营养信息等的情况是什么样的？ / 20
- 15 营养标签不是强制实施吗，为什么现在有的包装食品上找不到营养标签？ / 21
- 16 消费者对营养标签持怎样的认知态度？ / 22
- 17 能不能把营养标签中的数值换成更为直观的表达方式？ / 24
- 18 如果想知道更多的食物营养成分信息，而营养标签上又没有，该怎么办？ / 25

- 19 某种食品营养标签中标的营养成分越多,说明该食品越有营养吗? / 26
- 20 去饭店点菜,如果能看到菜品的营养标签就更好了,我国会有这方面的规定吗? / 27
- 21 如何通过营养标签,指导自己和家人的合理膳食呢? / 28

## 第二章 认知标签—进阶篇

- 22 什么叫营养素,主要包括哪些内容? / 30
- 23 什么是能量,能量对人体有什么作用? / 31
- 24 什么是蛋白质,蛋白质对人体有哪些作用? / 32
- 25 什么是脂肪,脂肪有什么作用? / 33
- 26 什么是碳水化合物,碳水化合物有什么作用? / 34
- 27 碳水化合物就是糖吗?反之,糖就是碳水化合物吗? / 35
- 28 有专家说过,食物是由蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质构成的,那么是不是营养标签上这三者含量之和应该等于或者接近 100% 才正确? / 36
- 29 什么是钠? / 38
- 30 有些食物并没有加盐,为什么营养成分表中的钠含量不是“0”? / 39





- 31** 什么是营养标签上的“核心营养素”？ / 41
- 32** 为什么营养标签上要首先标示能量及核心营养素？ / 42
- 33** 营养素参考值（NRV）是什么意思，是如何设定的？ / 44
- 34** 食品包装上的配料表该怎么看？ / 46
- 35** 营养成分表中每份和每 100g 有什么区别？ / 48
- 36** 给不同的人群买食品应该关注营养标签上的哪些内容？ / 51
- 37** 为什么有的营养成分如乳糖、反式脂肪酸等后面的 NR V% 没有数值，或者标示为“-”？ / 53
- 38** 没有营养标签的预包装食品可以购买吗？ / 54
- 39** 如何看懂进口食品的营养标签？ / 55
- 40** 如何识别标签上关于营养成分的功能声称是忽悠还是科学？ / 57
- 41** 许多包装好的蔬菜、水果、干货制品（如木耳）为什么没有营养标签？ / 59

### 第三章 读懂标签—实践篇

#### 一、解密婴幼儿食品 / 62

- 42** 听说婴儿配方奶粉中有 50 多种添加剂，是真的吗？ / 62





- 43** 宝宝奶粉中会有减肥药成分吗？ / 65
- 44** 婴儿奶粉标签上的营养成分表列出了几十种营养素含量，为什么要列那么多，都是宝宝必需的吗？ / 66
- 45** 某品牌婴儿奶粉的营养成分表中标注钙含量为每 100g 奶粉中 260 ~ 760mg，这是什么意思，该相信 260 还是 760？ / 68
- 46** 作为一位妈妈，如何通过标签上的营养成分表判断宝宝吃的奶粉营养素够不够？ / 69
- 47** 超市的促销员说某品牌的婴儿奶粉蛋白质含量比另外一款高，标签上营养成分表也的确如此，这能证明前者的营养价值更高吗？ / 70
- 48** 宝宝奶粉的营养成分表中有一列标示为每 100kJ 中营养素的含量，这是什么意思？ / 71
- 49** 某品牌婴儿奶粉标签上标注“碘含量  $28\mu\text{g}/100\text{g}$ ”，这怎么连上限也没有啊？碘含量太高会不会导致婴儿中毒？ / 73
- 50** 加了 DHA、AA 的奶粉，就真的品质高吗？为什么有的婴儿奶粉中没有添加？ / 74
- 51** 奶粉罐上说的“有助于眼脑发育”“增加抵抗力”等，都有科学依据吗？ / 75





- 52** 奶粉上说的1段、2段、3段是怎么回事？ / 76
- 53** 必须要按照标签的指导说明给宝宝冲奶粉吗，  
宝宝不够喝或者喝不完怎么办？ / 77
- 54** 看到一款标签上写的是“乳蛋白部分水解婴儿配方粉”，促销员说本食品可以防止宝宝拉稀，帮助消化，这是真的吗？ / 78
- 55** 营养米粉真的有营养吗？ / 79

## 二、教您挑选乳制品 / 80

- 56** 纯牛奶 PK 调制乳，孰优孰劣？ / 80
- 57** 如何通过标签，辨别买的是调制乳还是乳饮料？ / 82
- 58** 孕妇奶粉的配料表怎么那么长？ / 85
- 59** 孕妇奶粉营养成分表中叶酸 NRV 是 225%，这是超过正常需要量了吗？ / 87
- 60** 血糖高的人，选择奶制品时应该重点看标签上的哪几项内容？ / 88
- 61** 标签上说“高钙”奶，真的就是高钙吗？  
只有“高钙”奶才能补钙吗？ / 89
- 62** 标签上说的低脂、脱脂乳是什么意思？ / 90
- 63** 有的人乳糖不耐受，怎样通过看标签选择合适的奶？ / 92
- 64** 营养学家说牛奶含钙高，为什么有的奶标签上找不到钙的含量？ / 93





- 65** 在酸奶的配料表上有羟丙基二淀粉磷酸酯、琼脂等物质，为什么要加这些，有什么作用吗？ / 94
- 66** 看到一款产品叫“减糖发酵乳”，这是什么意思，是指可以降低血糖吗？ / 95
- 67** 学生奶粉、中老年奶粉有什么不同？ / 97

### 三、选好米和面 / 99

- 68** 营养强化小麦粉是指小麦粉中添加了很多营养素吗？ / 99
- 69** 粗纤维小麦粉，是不是表明其纤维含量很高？ / 102
- 70** 挂面、乌冬面等的盐含量很高吗？ / 104
- 71** 北方大米、南方大米，营养成分上有区别吗？ / 106
- 72** 馒头包装上也有营养标签吗？ / 107
- 73** 在超市选面包时，重点应关注标签上的哪些内容？ / 108
- 74** 在饼干生产中，必须要加食品添加剂吗？从标签的什么地方能知道饼干中到底加了什么添加剂？ / 109
- 75** 同样都是饼干，为什么有的碳水化合物含量高，有的脂肪含量高？ / 111
- 76** 制作巧克力曲奇时使用了氢化植物油，可为什么反式脂肪酸含量却标注为“0”，两者有什么关系？ / 112
- 77** 有的饼干中没有使用氢化植物油，为什么还要标注反式脂肪酸含量？ / 114



- 78** 方便面中真的有 20 多种添加剂吗？ / 115
- 79** 某方便面包上的营养标签，分别列出了面饼、粉料、酱料、油包的营养成分表，看上去很复杂，为什么会这样？ / 117
- 80** 水饺包装上的营养标签，是指生的时候还是煮熟以后的含量？ / 118
- 81** 一些面包、汤圆等食品配料上，写着“人造奶油”，这是指什么，可以吃吗？ / 120

#### 四、食用油的点点滴滴 / 122

- 82** 市面上食用油种类繁多，有玉米油、大豆油、花生油，还有调和油，从营养标签的角度看好像成分都差不多，它们具体的区别是什么呢？ / 122
- 83** 大部分食用油的配料表中都含有食品添加剂特丁基对苯二酚，这是起什么作用的？ / 124
- 84** 为什么食用油每 100g 的能量值高达 3700kJ，而一般其他食品才几百千焦？ / 125
- 85** 食用油的营养成分表中蛋白质、碳水化合物含量基本都为“0”，这正确吗？ / 126
- 86** 某品牌食用油的营养成分表中在脂肪下面还标示了饱和脂肪、单不饱和脂肪、多不饱和脂肪和胆固醇的含量，为什么有的品牌却未标明？ / 127





- 87** 买到一款植物甾醇玉米油，标签上写着含有植物甾醇 5800mg/kg，植物甾醇也是营养素吗，为什么没有标注在营养成分表中？ / 128
- 88** 有款食用油产品标签上写着“富含”维生素 A 和维生素 E，其中“富含”是什么意思，有具体数值可以衡量吗？ / 129
- 89** 一款食用油在标签上注明“维生素 A 有助于维持暗视力”，“维生素 E 有抗氧化作用”。这些属于正确的功能声称吗？ / 130

## 五、肉类、水产类及制品 / 131

- 90** 包装好的五花肉、超市里的黄花鱼，为什么找不到营养标签？ / 131
- 91** 肉制品（火腿、肉肠等）中食品添加剂特别多，为什么要加这么多呢？ / 132
- 92** 所有的肉制品，含盐量都很高吗？ / 133
- 93** 有的火腿肠，营养成分表中碳水化合物含量一项为 0，有的则为 4.5 或者更高，这是为什么？ / 135
- 94** 加钙火腿肠，钙含量比别的火腿肠高吗？ / 137
- 95** 罐头制品配料表里没有防腐剂，为什么保质期还能长达 2 年？ / 138
- 96** 某火腿标签上有“不加人工色素，不加防腐剂”等标示，这些都属于营养声称吗？ / 139





**97** 听说海蜇中铝的含量挺高，为什么不强制在营养标签中标示铝的含量？ / 141

## 六、可爱又“可恨”的饮料 / 142

**98** 奶茶 = “奶” + “茶” 吗？ / 142

**99** 有些饮料号称不含能量，饮料真的有“0 能量”的吗？ / 143

**100** “无糖”饮料中真的不含糖吗，为什么喝起来还是甜的？ / 144

**101** 什么叫做“低糖”饮料？ / 145

**102** 前面说我国必须标注营养素含量及 NRV%，为什么某饮料的营养成分表中“糖”只标明了含量，而没有“NRV%”？ / 146

**103** 看到有些饮料注明是维生素饮料，那么怎样才算是维生素饮料？ / 147

**104** 许多饮料都宣称“含有维生素 C”或者“富含维生素 C”，其中维生素 C 含量到底是多少？ / 149

**105** 有些产品中注明 100% 果汁，在配料表中却有水、浓缩果汁等等，这是什么意思？ / 150

**106** 果汁饮料中含有多少“果汁”呢？ / 151

**107** 怎样判断您买的是“果汁饮料”还是“果味饮料”？ / 152

**108** 如何区别是“咖啡”还是“咖啡饮品”？ / 153





**109** 只喝饮料能代替早餐吗？ / 154

**110** 植物蛋白饮料等于“高蛋白”  
饮料吗？ / 156



**111** 一款茶饮料，营养成分表内全部数值都是“0”，  
这是怎么回事？ / 157

**112** 在一款碳酸饮料中，标签正面单独标示出了每罐  
饮料中所含的能量，这也属于营养标签吗？ / 158

**113** 同样都是碳酸饮料，一款产品中能量值为 190kJ，  
另一款为 628kJ，差别为什么这样大？ / 159

## 七、休闲食品、调味料和其他 / 161

**114** 为什么很多人说薯片是垃圾食品，看标签时应该  
注意哪些内容？ / 161

**115** 薯片上声称“100% 不含反式脂肪酸”，这种说法  
正确吗？ / 163

**116** “无糖”口香糖也算是一种声称吗，为什么吃起来  
是甜的？ / 164

**117** 话梅的含盐量很高吗？ / 165

**118** 在超市中发现，有的调味品标有营养成分表，有  
的没有，为什么？ / 166

**119** 真的有低盐或低钠酱油吗？ / 168

