

只有营养师知道 2

100个你一定会误解的食品标签

营养专家为你拆穿“伪健康食品”的漂亮外衣，
揭开食品标签背后隐藏的秘密，
让你做一个明明白白的消费者！

王旭峰 主编



项目/Items	每100毫升/ per 100mL
能量/energy	258千焦(kJ)
蛋白质/protein	0.9克(g)
脂肪/fat	0克(g)
碳水化合物/carbohydrate	14.3克(g)
钠/sodium	60毫克(mg)
钙/calcium	69毫克(mg)

只有 营养师知道2

主 编 王旭峰

副主编 谷传玲 刘晓楠 李东烨 武 韬

编委会成员（以汉语拼音字母为序）

陈治银 常 明 程 伟 常 冰 董 璠 邓惠梅
杜琳琳 范琳琳 范英英 冯海波 樊梨兵 高亚军
郭嘉宜 金香玉 刘 璐 李园园 李颖婷 李振松
吕 梅 刘丹丹 刘喜平 刘 静 刘芯蕊 刘 赞
刘 莹 林萍萍 罗海莉 孟姝含 彭丽君 沈 靓
沈春芳 时 阳 孙升东 孙传利 孙媛媛 汤 哲
王旭江 王嘉峰 温斐婷 王 喆 王 磊 王 星
王 鑫 武 媚 吴建平 徐 君 夏文秀 许 冰
袁 翔 叶明珏 杨振华 杨晓冬 于展虹 周 琼
张 婕 张浩玉 张渊博

图书在版编目 (CIP) 数据

只有营养师知道 . 2 / 王旭峰主编 . -- 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社 , 2016.10

ISBN 978-7-5537-7137-3

I . ①只… II . ①王… III . ①食品安全 - 基本知识 ②
食品营养 - 基本知识 IV . ① TS201.6 ② R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 210705 号

只有营养师知道 2

主 编	王旭峰
责任编辑	樊明 祝萍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司

开 本	718 × 1 000 mm 1/16
印 张	14.5
字 数	150 千字
版 次	2016 年 10 月第 1 版
印 次	2016 年 10 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7137-3
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言一

献给传播营养知识的一群年轻人

健康促进，教育先行。在各种慢性疾病呈现井喷式爆发的当下，我们迫切地需要大量优秀的科普作品，来帮助大众提升营养健康素养，从而降低慢性疾病的发病率。

《只有营养师知道》系列图书科学、严谨、生动、实用，一经面世就得到了众多读者的一致认可，并成为时下非常畅销的健康科普图书。书中的一字一句，细细读来，都凝结着编写团队的心血与智慧。在各种出版物泛滥的今天，能脚踏实地创作出这样优质的系列科普图书，实属难能可贵！

当然，更可贵的是，旭峰所带领的营养师团队，近十年来一直奋斗在健康教育的第一线，不仅为大众奉献了《只有营养师知道》系列科普图书，还推出了帮助大众系统学习营养知识的APP“营养师学院”，创作了点击量过亿的网络电视节目《旭峰食验室》，并主办了中国公共营养师领域规模最大的论坛“中国营养与健康高峰论坛”、规模最大的比赛“健康中国营养讲师大赛”，发起了中国第一个由公共营养师主导的公益项目“食育推动计划”，还编写了中国第一套系统的《食育》教材。

十年前的星星之火，今天已有燎原之势。作为年逾古稀的健康教育工作者，看到这样一群执着的年轻人，正在为国人的健康创作、传播、奋斗，颇感欣慰！

坐而论道，不如起而行之！希望年轻的营养师们在未来传播营养学的道路上，有更多、更好的想法，并付诸行动，也希望营养师们关注新时代的要求，对热点及难点的问题进行实验和研究，让知识永远融入科学中，服务于人类健康。

“为了个人的健康而努力，是美德；为了别人的健康而努力，是功德；为了健康事业而努力，是大德。但不管为了谁、为了什么，只要是为了健康而努力，就非常值得”。我依然把这句话送给致力于健康事业的营养师们。

孙树侠



健康教育，路漫漫其修远兮

初见旭峰老师是在《家政女皇》的录制现场，当时觉得拥有这样一张年轻面孔的人，他的营养知识和经验能有那么丰富吗？接下来，在和旭峰老师的交流中发现，他不仅知识经验丰富，最重要的是个性幽默随和。他在节目中传播的营养知识科学严谨、生动实用，同时他发起的“坚持锻炼一百天”活动也让我们非常佩服。所以，他成了我们节目中最常见的座上客，私下里我们也成为非常好的朋友。

这些年主持《家政女皇》等电视节目，时常会和观众们交流关于健康方面的知识，我们发现老百姓感兴趣的健康问题大都是与生活息息相关的小问题，如：“高血脂症患者能不能吃鸡蛋啊？”“在超市选什么样的牛奶好啊？”“蔬菜生吃好还是熟吃好？”而在得到答案的同时，他们更关心的是为什么。能用最通俗易懂的语言给老百姓解释清楚这其中的来龙去脉，是每一个从事健康相关行业的人所应该具备的技能，而旭峰老师带领他的团队出版的这本作品就非常有针对性，满足了老百姓对营养知识的需求，让老百姓知其然的同时，更知其所以然。

我想，在慢性疾病呈井喷之势的今天，加强健康教育势在必行。我所从事的工作更多的是通过电视节目来传播科学的健康知识，当然，网络、新媒体、报刊也都是大家常见的传播渠道，而靠谱的图书也是一种重要的传播方式，它让你在任何时候拿起来就可以阅读和学习，并且更容易让我们静下心来思考。

健康教育这件事任重道远，绝非一朝一夕就能完成，“路漫漫其修远兮”“穷且益坚，不坠青云之志”。我相信旭峰老师和他的团队会在健康教育的路上一步一个脚印坚持走下去，即便一路荆棘，也依旧勇往直前。

方琼



做最有意义的事——传播营养健康知识

从2006年起，为了传播科学膳食、均衡营养的理念，我开始在社区、企业、学校里做健康讲座。在这个过程中我发现，每当我讲到与食物标签相关的内容时，大家都格外地感兴趣。于是我在以后的讲座中丰富了食品标签方面的内容，教大家看日期、名称类别、配料表、营养成分表、特殊标识，最终形成了一堂标准化的课程《小标签、大学问》。很多人都说这节课：“一听就懂、一学就会、一用就灵！”

在2010年，我创建了“赛福凯瑞-北京营养讲师训练营”，我们把这节课定为每位营养师都必须会讲、能讲、善讲的“示范课”。从2012年至今，《小标签、大学问》这门课程累计已超过5000场，受益人数超过50万。

但是，仅仅靠我们面对面地与各位学员讲，毕竟影响力有限。所以，在《只有营养师知道1》出版后，我们紧锣密鼓地开始策划《只有营养师知道2》，而且把内容聚焦在“食品标签”上，希望能利用这种方式，教会更多的人通过阅读食品标签、看清食品的配料和营养成分等信息后再消费。

食品标签看似简单，但实际上根本不简单。很多商家为了吸引消费者，绞尽脑汁，巧妙地抓住消费者的购买心理，诱导消费者购买其产品。尤其是很多食品的宣传，利用消费者追求健康的心理，把食品说得天花乱坠，在标签上做足了文章。就连我自己，也曾经买过没有蓝莓的“风干蓝莓”、没有猴头菇的“猴头菇原味酥性饼干”；我也曾误把“橄榄调和油”当成“橄榄油”，把“无蔗糖食品”当成“无糖食品”，把“酸酸乳”当成“酸乳”。

所以，千万不要小看了食品标签，只有掌握好方法，仔细地阅读，才能看穿不法商家所设的各种食品陷阱，这样我们才能花同样多的钱，买到更营养、更健康的食物！

感谢信任我们并购买本书的每一位读者，感谢为本书投稿的各位营养师，感谢支持本书的营养机构，感谢江苏凤凰科技出版社，感谢一直以来支持我们的朋友们！

王旭峰



对于食品而言，食品标签就像是它的“身份证”，看懂食品标签，认清食物本质，是理性消费、健康生活的必备技能之一。《预包装食品标签通则》（GB7718-2011）规定，直接向消费者提供的预包装食品标签标示，应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、储存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。

我们在选择食品的时候，通常最先注意到食品名称。食品名称应标注在食品标签的醒目位置，清晰地标示，反映食品的真实属性。最近几年随着大家对食品安全的关注，在购买食品的时候也逐渐会将生产日期和保质期作为选择的参考标准。但是，如果想要选择到更健康、更营养的食物，只关注这几点信息够吗？当然不够。本章我们将从食品配料表、营养成分表、保质期和各国食品标签的比较等方面，为大家进一步解读食品标签中的学问，帮助大家做出更理智的健康选择。



CONTENTS 目录



The image shows a hand holding a magnifying glass over a nutrition label. The label is titled 'Nutrition Typical values (rounded as per instructions)' and lists various nutrients with their values per 100g, per 1/4 pack, and as a percentage of adult GDA. The GDA column also includes values for children (5-10 yrs). The label is partially obscured by the magnifying glass, which is held by a hand on the right side of the frame.

Nutrition Typical values (rounded as per instructions)	per 100g	per 1/4 pack	% adult GDA	GDA children (5-10 yrs)
Energy kJ	1007	2014		1800
Energy kcal	241	482		24g
Protein	8.4g	16.8g	24.1%	220g
Carbohydrate	20.6g	41.2g	37.3%	85g
of which sugars	1.8g	3.6g	4.0%	70g
of which starch	18.8g	37.6g	57.0%	20g
Fat	13.7g	27.4g		
of which saturates	5.7g	11.4g		
mono-unsaturates	5.9g	11.8g		
polyunsaturates	1.5g	3.0g		
Fibre	0.9g	1.8g		
Salt	0.50g	1.00g		
of which sodium	0.20g	0.40g		

GDA = Adult Guideline Daily Amounts are based on a diet of 2500 kcal per day for an average male. GDAs are guidelines and personal requirements vary depending on age, gender, weight and activity level.

CHAPTER 1

「身份证」 解读食品

- 1 配料表，你能读懂吗？ / 16
- 2 看懂营养成分表 / 18
- 3 保质期的“申冤”之路 / 21
- 4 韩国食品标签知多少 / 23
- 5 日本食品标签知多少 / 26
- 6 美国、加拿大食品标签知多少 / 29
- 7 欧洲食品标签知多少 / 34

CHAPTER 2

你真的会喝饮料吗

- 1 果味饮料含有水果的营养吗？ / 38
- 2 苏打水的健康效益有多少？ / 40
- 3 “高价水”比普通水营养高？ / 42
- 4 纯果汁的配料表里为什么有纯净水？ / 44
- 5 一瓶营养快线能提供早餐所需的营养吗？ / 45
- 6 宝宝喝的酸酸乳里面有多少奶？ / 46
- 7 核桃饮料里面真有核桃的营养吗？ / 47
- 8 花生牛奶（谷物牛奶）的营养价值有多高？ / 49
- 9 当你喝杏仁露时，你在喝什么？ / 50
- 10 奶茶相当于奶加茶吗？ / 52
- 11 活菌发酵的乳酸菌饮料里面真有活菌吗？ / 54
- 12 格瓦斯是啤酒吗？ / 57
- 13 凉茶下火，可以多喝吗？ / 58
- 14 谷物饮料的营养相当于杂粮粥吗？ / 60
- 15 运动饮料怎么选？ / 62
- 16 维生素功能饮料能提神，靠的是什么？ / 64
- 17 果醋饮料的营养价值有多高？ / 66
- 18 酸梅汤里无酸梅，果珍里无水果，是真的吗？ / 68
- 19 预调鸡尾酒为什么那么炫？ / 70
- 20 红酒里的秘密你知道吗？ / 72
- 21 啤酒真的是会让人发胖的“液体面包”吗？ / 74
- 22 你喝的咖啡加“植脂末”了吗？ / 76
- 23 明明白白喝果汁 / 79
- 24 核桃饮品快速补脑，靠谱吗？ / 81
- 25 蜂蜜柚子茶≠蜂蜜+柚子 / 83



CHAPTER 3

奶类 —— 别说你 会喝牛 奶

- 1 常温牛奶和冷藏牛奶有何不同？ / 86
- 2 为什么进口牛奶的保质期超长？ / 88
- 3 进口牛奶是否比国产牛奶更好？ / 90
- 4 常温酸奶和冷藏酸奶有何不同？ / 91
- 5 果粒酸奶不等于简单的果粒加酸奶 / 93
- 6 什么是再制奶酪？ / 95
- 7 高钙奶是纯牛奶吗？ / 97
- 8 儿童奶真的适合儿童吗？ / 98
- 9 早餐奶，贵得值吗？ / 100
- 10 牛奶百利包、枕包和盒装有什么区别？ / 102
- 11 酸奶中的菌是有益菌吗？ / 105
- 12 舒化奶更营养吗？ / 108
- 13 奶片可以替代牛奶吗？ / 110
- 14 奶油的那些事儿 / 112
- 15 羊奶真的是“奶中贵族”吗？ / 115
- 16 婴儿配方奶粉这样选 / 117
- 17 解读孕妇奶粉的营养密码 / 120

CHAPTER 4

糖果蜜饯， 真的营养 又美味吗

- 1 “彩虹”糖有水果味，
就真的含有水果的营养成分吗？ / 124
- 2 巧克力需“巧”吃 / 126
- 3 果脯蜜饯与晾晒果干里都有什么？ / 129
- 4 脱水蔬菜片是怎么做成的？ / 133
- 5 果冻润滑冰凉，但富含营养吗？ / 135
- 6 阿胶枣为何比普通枣更便宜？ / 136
- 7 QQ糖Q在哪里？ / 138
- 8 跳跳糖为什么能“跳”？ / 140



CHAPTER

5

吃对饼干糕点，
健康轻松加倍

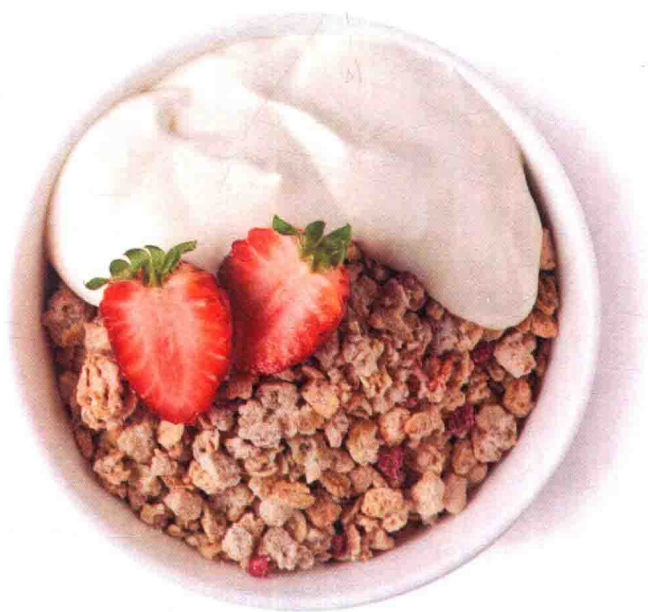
- 1 猴头菇饼干真的含有猴头菇吗？ / 144
- 2 夹心饼干夹的是什么？ / 146
- 3 富得“淌油”的粗粮饼干 / 149
- 4 苏打饼干可以随意吃吗？ / 152
- 5 此处“无糖”胜“有糖” / 153
- 6 非油炸的真相与假象 / 155
- 7 威化饼干疏松酥脆、入口即化的秘密 / 156
- 8 沙琪玛加硼砂是怎么回事？ / 158

CHAPTER

6

速食——
快速的秘密，
你知道吗

- 1 “营养麦片”和普通燕麦片营养大PK / 162
- 2 黑芝麻糊比黑芝麻更有营养吗？ / 165
- 3 干脆面，干香脆口的秘密是什么？ / 167
- 4 挂面，方便快捷背后有什么秘密 / 169



CHAPTER

7

- 1 鱼豆腐、虾丸、蟹棒、牛肉丸，该怎么选？ / 172
- 2 速冻汤圆，便捷美味，可以多吃吗？ / 173

速冻食品，
怎么选、怎么吃



CHAPTER

8

香肠的成分有哪些？和无淀粉火腿、普通火腿有什么区别？ / 176

香肠，
你真的会选吗





CHAPTER

9

调味品，
选对、吃对更美味

- 1 生抽、老抽别傻傻分不清 / 180
- 2 儿童酱油真的适合儿童吗？ / 182
- 3 吃醋的讲究 / 184
- 4 调味界的“土豪”——蚝油 / 186
- 5 合理使用低钠盐 / 188
- 6 湖盐、井盐、海盐都是什么盐？ / 190
- 7 味精、鸡精、蔬菜精 / 192
- 8 美味浓汤 = 水 + 浓汤宝？ / 195
- 9 “神奇”的嫩肉粉 / 197
- 10 烹调油要怎么选？ / 199
- 11 选择压榨油还是浸出油？ / 201
- 12 调和油真的健康吗？ / 203
- 13 各种橄榄油的区别 / 205
- 14 “小磨香油”香在哪？ / 207
- 15 沙拉酱里有什么？ / 209

- 16 番茄酱和番茄沙司有何不同? / 209
- 17 芝麻酱和花生酱 / 213
- 18 说说不同种类的糖 / 216
- 19 果酱的真面目 / 218
- 20 蜂蜜膏 = 蜂蜜? / 221
- 21 你认识果葡糖浆吗? / 222
- 22 高筋、中筋和低筋面粉的区别 / 224



- 1 你知道冰激凌里含有植物油和盐吗? / 228
- 2 有的雪糕保质期 24 个月, 是真的吗? / 230

CHAPTER 10

冰爽滋味，
冷冻食品——
真的好吗

只有 营养师知道2

主 编 王旭峰

副主编 谷传玲 刘晓楠 李东烨 武 韬

编委会成员（以汉语拼音字母为序）

陈治银 常 明 程 伟 常 冰 董 璠 邓惠梅
杜琳琳 范琳琳 范英英 冯海波 樊梨兵 高亚军
郭嘉宜 金香玉 刘 璐 李园园 李颖婷 李振松
吕 梅 刘丹丹 刘喜平 刘 静 刘芯蕊 刘 赞
刘 莹 林萍萍 罗海莉 孟姝含 彭丽君 沈 靓
沈春芳 时 阳 孙升东 孙传利 孙媛媛 汤 哲
王旭江 王嘉峰 温斐婷 王 喆 王 磊 王 星
王 鑫 武 媚 吴建平 徐 君 夏文秀 许 冰
袁 翔 叶明珏 杨振华 杨晓冬 于展虹 周 琼
张 婕 张浩玉 张渊博

图书在版编目 (CIP) 数据

只有营养师知道. 2 / 王旭峰主编. -- 南京: 江苏
凤凰科学技术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5537-7137-3

I. ①只… II. ①王… III. ①食品安全-基本知识 ②
食品营养-基本知识 IV. ① TS201.6 ② R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 210705 号

只有营养师知道 2

主 编	王旭峰
责任编辑	樊明 祝萍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司

开 本	718 × 1 000 mm 1/16
印 张	14.5
字 数	150 千字
版 次	2016 年 10 月第 1 版
印 次	2016 年 10 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7137-3
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言一

献给传播营养知识的一群年轻人

健康促进，教育先行。在各种慢性疾病呈现井喷式爆发的当下，我们迫切地需要大量优秀的科普作品，来帮助大众提升营养健康素养，从而降低慢性疾病的发病率。

《只有营养师知道》系列图书科学、严谨、生动、实用，一经面世就得到了众多读者的一致认可，并成为时下非常畅销的健康科普图书。书中的一字一句，细细读来，都凝结着编写团队的心血与智慧。在各种出版物泛滥的今天，能脚踏实地创作出这样优质的系列科普图书，实属难能可贵！

当然，更可贵的是，旭峰所带领的营养师团队，近十年来一直奋斗在健康教育的第一线，不仅为大众奉献了《只有营养师知道》系列科普图书，还推出了帮助大众系统学习营养知识的APP“营养师学院”，创作了点击量过亿的网络电视节目《旭峰食验室》，并主办了中国公共营养师领域规模最大的论坛“中国营养与健康高峰论坛”、规模最大的比赛“健康中国营养讲师大赛”，发起了中国第一个由公共营养师主导的公益项目“食育推动计划”，还编写了中国第一套系统的《食育》教材。

十年前的星星之火，今天已有燎原之势。作为年逾古稀的健康教育工作者，看到这样一群执着的年轻人，正在为国人的健康创作、传播、奋斗，颇感欣慰！

坐而论道，不如起而行之！希望年轻的营养师们在未来传播营养学的道路上，有更多、更好的想法，并付诸行动，也希望营养师们关注新时代的要求，对热点及难点的问题进行实验和研究，让知识永远融入科学中，服务于人类健康。

“为了个人的健康而努力，是美德；为了别人的健康而努力，是功德；为了健康事业而努力，是大德。但不管为了谁、为了什么，只要是为了健康而努力，就非常值得”。我依然把这句话送给致力于健康事业的营养师们。

孙树侠

