

概 说

食品质量的基本要求是什么？

食品是人类生存的物质基础 是最重要的生活资料“民以食为天”无食则无以生存。保证食品质量是生命延续的必需，是增强人民体质的必需，是人类智慧、文化及道德发展的必要条件。

在我国，用于吃的费用占家庭支出的首位。就大多数人来说，购买次数最多的商品是食品，光顾频率最高的商店是各种类型的食品店、副食品店及农贸市场。人们在选购食品时，应对食品质量的基本要求有所了解，这是食品满足消费需求所应达到的起码条件。

食品质量要求的提出依据其用途，根据其用途，食品应具备以下三方面基本的质量要求：

（1）具有一定的营养价值

人体为了维持生命、保证健康、正常地进行活动和劳动，每天需要消耗大量的能量、养分，这些营养物质哪来？都是依靠食品供给。食品虽然种类极多，举不胜举，但细分有限，而且重复出现。食品中具有营养功能的物质称为营养成分，它们主要有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。它们对人体的营养作用表现为供给热量，维持体温，促进发育，修补组织，保护器官机能，调节代谢作用。

碳水化合物、蛋白质和脂肪都能产生热量，其中碳水化合物作为供能物质的特点是来源广泛，容易获得，容易消化吸收，释放热能迅速，价格便宜，是热量的主要来源。

蛋白质和矿物质等可以作为构成人体各种新生细胞、新

生组织的物质基础。对于儿童和青少年来说，这些营养成分可以提供他们身体生长发育的材料。

调节人体内各种生理作用的成分主要是蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等，它们可以保持人体内各器官的生理机能，比如保持肌肉的伸缩、心脏的跳动、血液的循环等。

碳水化合物主要来源于米、面等主食食品，蛋白质和脂肪主要来源于肉类、蛋类、奶类、鱼类等，大豆食品中也含有丰富的植物蛋白。各种蔬菜、水果中含有较丰富的维生素和矿物质。

食品的种类不同，其营养价值各异。对于食品营养价值的评价主要取决于三方面：一是食品所含营养成分的种类，二是各种营养成分的数量多少，三是人吃了以后是否好消化。食品中的营养成分只有被人体消化吸收后，食品的营养价值才能最终体现出来。

消费者在购买食品时，应注意了解各种食品不同的营养特点，根据自己及家庭的营养需求，选购合适的食品。例如为儿童宜选购高蛋白、热量适中，含钙、铁、碘丰富的食品。为老年人宜选购低热量、低盐、低胆固醇并容易消化的食品等。

（2）具有较好的色香味形

有营养的并不都是食品，某些中药对人有滋补作用，之所以不能叫食品是因为它不符合食品的第二个基本条件，即要有较好的色香味形。消费者购买食品都追求美味可口，这是因为食品的色香味形首先同人体对其特性的生理接受性相联系。人的感觉器官对外界刺激有各种敏感性反应，刺激的结果可能出现接受或不接受两种反应，如果食品不被人所接

受，就丧失了存在的价值。例如大豆蛋白营养很不错，但北京市场上曾出现的一种大豆蛋白肉外观像土块，口感无弹性，味如嚼蜡，色香味形很差，导致人们一看到它就产生生理厌恶，拒绝接受。

人体对食品的生理接受性直接影响食品营养成分的消化和吸收。倘若食品具有精致的外观，悦目的颜色，诱人的香气和可口的滋味，那么只要见到或闻到这种食品，甚至只要想到它们，就会引起条件反射，人体的消化器官就能从准备状态进入工作，分泌较多的消化液，帮助消化吸收食品中的营养成分。苏联生物化学家巴甫洛夫把食品食用前引起的消化液分泌称为“反射相”分泌，“望梅止渴”就是借助于反射相分泌。当食品接触到消化器官后引起的消化液分泌称为“化学相”分泌。西方人饭前的开胃酒刺激的就是化学相分泌。反射相分泌和化学相分泌结合起来就能产生旺盛的食欲。食欲是什么，巴甫洛夫曰：“食欲即消化液。”有了消化液，食品中各种营养成分才能得到充分的消化吸收。没有消化液，食品的消化吸收就会受到阻碍。所以，追求食品的色香美味，是人体生理的必需，是提高食品消化率的必需。

同时，吃也是一种享受，同其它物质追求一样，人首先需要生理需求的满足，接踵而来便是心理需求、嗜好需求的满足。随着经济的发展，人们已不能满足食能裹腹、衣能遮体的最低层次需求，而是向往着更高层次的需求。所以在现今社会中，把吃作为艺术享受的人越来越多。试想，购买一个圣诞节大蛋糕，那用奶油、蛋白糖霜和巧克力塑造的白雪皑皑的庭院，银装素裹的圣诞树和长髯红装的圣诞老人，使人首先领略了栩栩如生的造型艺术和明快雅洁的色彩艺术，

再加上松软细致的口感和香甜纯正的口味，细细品尝，真让人感到极大的享受。人在工作之余，适当追求物质和文化享受也是合情合理的，食品满足人的需求，没有完美的感官品质是不可想象的。

（3）符合食品卫生要求

食品卫生关系到人民健康和生命安全，甚至会影响到子孙后代，因此评价食品质量时，不能忽视卫生质量。食品中有害物质的来源很多。主要分为两个方面：

食品本身含有有毒成分

少数食品中含有天然毒素，例如河豚鱼体中含有剧毒的河豚毒素，我国和日本沿海地区每年都有人死于吃河豚，所以买鱼时要注意识别。豆类中含有能使红血球细胞凝集的蛋白质，称为植物红血球凝集素。凝集素在加热充分的条件下变性凝固，所以豆类彻底煮熟后食用才能保证安全。发了芽的马铃薯中存在有龙葵碱毒素，龙葵碱对热稳定，一般的烹调温度不会使其破坏，所以发了芽的马铃薯不宜购买和食用。杏仁中存在有苦杏仁甙毒素，小孩生吃 10~20 粒即可发生中毒，苦杏仁甙在热水中能浸提出来，所以杏仁在食用前要经过热水浸泡。毒蕈中存在有毒的生物碱，所以蕈类在自由市场购买要仔细辨别，不可盲目食用。

天然毒素引起的食物中毒，有些是由于有毒品种与无毒品种混淆而引起误购误食，有些是食用前处理方法不当引起中毒，还有些是贮存时间较长产生了毒素。防止天然毒素引起的中毒是市场管理的重要内容，也是消费者在购买和烹调食品时需要认真检查的。

食品被有毒物质污染

食品在生产、包装、储存、运输、销售等环节中，由于各种因素的影响可能受到有毒物质的污染，造成食品不符合卫生质量要求，例如，用拉煤的车运食糖，煤粉会顺着包装袋的缝隙进入袋内，造成煤粉污染。一些企业及个人生产饮料时，滥用食品添加剂，会造成化学污染。易腐性的水果、糕点、肉、鱼等保管不当，会长毛发霉、腐败变质，造成微生物污染。有些污染是致命的，如用工业酒精兑制的饮料酒，由于甲醇含量过高会使饮用者失明，甚至死亡。花生食品如被黄曲霉毒素污染，会引起食物中毒等。

食品不符合卫生要求会导致严重后果，这方面的事例触目惊心。为了保障人民健康和生命安全，对各种食品的卫生质量国家规定了食品卫生标准，并监督生产企业执行。消费者在购买食品时要把卫生意识放在首位，不符合卫生要求的食品拒绝购买，买后即发现问题的有权退货，而且有权向有关部门反映问题，遭受严重损失时可以要求赔偿。

《食品卫生法》禁止销售哪些食品？

《食品卫生法》是国家为了保障食品卫生安全而制订的法规。消费者在购买食品时，应以《食品卫生法》为武器，捍卫自己的合法利益。

《食品卫生法》第七条规定下列食品不允许经营销售：

- (1) 腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常，可能对人体健康有害的；
- (2) 含有有毒、有害物质或者被有毒、有害物质污染，可能对人体健康有害的；

- (3) 含有致病性寄生虫、微生物的，或者微生物毒素含量超过国家限定标准的；
- (4) 未经兽医卫生检验或者检验不合格的肉类及其制品；
- (5) 病死、毒死或者死因不明的禽、畜兽、水产动物等及其制品；
- (6) 容器包装污秽不洁、严重破损或者运输工具不洁造成污染的；
- (7) 掺假、掺杂、伪造，影响营养、卫生的；
- (8) 用非食品原料加工的；
- (9) 超过保存期限的。

怎样利用食品标签选购食品？

国家规定，所有包装食品都要有标签标志，消费者在购买食品时，应注意查看包装上的标签内容，以便借此了解食品，正确选购合适的食品。食品标签的基本内容有食品名称、配料、净含量及固形物含量、厂名厂址、生产日期、保质期或保存期、食用方法、保存方法等。

(1) 食品名称 食品名称表达了食品的分类属性和质量特征，不同内质的食品在其名称上有区别，如“果汁汽水”和“果味汽水”不同，前者含有一定量的原果汁，后者则是由香精、色素、酸味剂和糖等配制的，在选购时应给予注意。

(2) 配料 用两种以上原料制成的食品都有配料表，并按配料的多少依次排列，若不标注配料的，一般含量在 25% 以下。特殊食品如多维麦乳精，还应注明各种维生素的含量。消费者可根据配料对食品的具体成分构成进行了解，减少购

买时的盲目性。如巧克力配料中的可可脂可能是纯可可脂，也可能是代用原料类可可脂，如果查明了具体成分，就不会对其口味的不同大惊小怪了，因为类可可脂迄今还达不到纯可可脂的风味水平。

(3) 净含量及固形物重量 标签上的净含量是指扣除食品包装后的可食用部分，液态食品用“ml”表示，固态食品用“g”表示。净含量和固形物含量给出食品的数量值，消费者可借此权衡价格与数量是否相称，以及是否符合自己对其数量上的需要。例如，一袋速冻饺子标明“500g”并非表示是用500克面粉包成的饺子，而是指成品饺子连面带馅湿重500克，有了数量上的概念，你可以权衡价格是否合适，并凭此决定需要买几袋。

(4) 厂名厂址 消费者可以根据食品的生产厂家认定其质量水平，如北京益利食品厂、上海益民食品厂等厂家信誉卓著，其产品质量有口皆碑，消费者可以放心购买。消费者还可依据厂名厂址，反馈食品信息，一旦出现质量问题，便于联系，以便分清质量责任。

(5) 生产日期和保质期 国家规定，包装食品除白酒和奶油蛋糕等保存期在18个月以上和7天以内的食品外，一般都要标注生产日期、保质期或保存期，标注位置要求在标签的同一视野内。不同厂家生产日期的标注方法不同，有的是用喷印设备印在包装容器上的，有的是用不干胶条贴上去的，罐头是打印在罐盖上的，啤酒标签的上半部有1至12个数字指的是月份，下半部的数字指日期，生产厂家在数字上打圆孔或剪缺口标明生产日期。消费者在购买食品时要仔细识别生产日期、保质期或保存期，凭此可以了解食品的新鲜程度

和生产厂家对食品质量的保证程度，在保质期内，如果发现质量问题，生产厂家承担全部责任。如果食品标签上没有标注此项内容，或只有保质期，没有生产日期的，消费者应拒购。如果欲购食品已经过了保质期限，一般情况下不要购买，因为对于大多数食品来说，随着贮存期的延长，食品质量下降是总的趋势，即使未变质，质量已不能保证。

另外，有些食品如婴幼儿食品、乳粉、方便面、咖啡、蒸煮袋食品等，在标签上还标明有食用方法、烹调再制方法、保存方法等，以供消费者参考。

在识别食品标签时，消费者对标签上常见的广告用语既不能不信，也不能过分相信，特别要警惕那些虚假广告用语，如“祖传秘方”、“返老还童”等。当然，那些不带欺骗性的广告用语还是值得称道的，如美国马士巧克力公司的广告词“只溶于口，不溶于手”，朗朗上口，使人心领神会。可口可乐的著名广告词“挡不住的诱惑”，给人以心灵的感召力。标签上的广告用语是一种劝购方式，是否购买，除通过食品标签初步了解食品性质外，还要对食品的真实质量，能够满足需要的程度，以及其它方面如价格、包装等进行全面评价，最后做出决定。

食品的保质期和保存期

食品质量在外界因素的作用下会发生各种变化，除少数产品外，质量劣变是总的趋势，因此各种食品都有特定的保质期和保存期。保质期或保存期通常注明在食品的包装上，消费者在购买食品时应该特别给予注意。

保质期和保存期是不同的概念，如果混为一谈，可能发生误会。保质期是指保持原有质量的期限。在保质期内，食品的色彩、外观、风味、质地及各项理化指标均能达到产品质量标准。过了保质期，食品的某些指标可能达不到标准要求，但并没有完全失去食用价值，例如鱼类罐头的保质期为 2 年。超过了 2 年，一般说来还是可以食用的。据资料报导，法国发现了 100 多年前制作的罐头 打开以后仍可以食用 说明其卫生质量仍能够保证。

保存期也称贮存期限或货架寿命，它是指食品质量形成后逐渐发生变化直至质量恶化所经历的时间。过了保存期的食品，其色泽、外观改变，内部呈现异常口味和气味，尤其是卫生质量显著下降，完全失去了商品价值和食用价值。例如夏天气温很高，奶油花蛋糕的保存期不能超过 3 天，一旦超过期限，可能出现发霉变味等质量问题，不能出售和食用。

食品的保质期和保存期存在一定联系。保质期是质量完好的期限，保存期是质量下降到不能食用的期限。对于同一种食品来说，既有保质期，又有保存期，保质期短于保存期。对于易腐性食品来说，保质期和保存期相差不多，而对于某些加工食品来说，保存期要大大长于保质期，例如罐头。

部分食品保质期的规定

国家有关部门对下述食品的保质期限做了统一规定：

鱼、肉、禽类罐头 24 个月；

果蔬罐头 15 个月；

油炸干果、番茄类罐头 12 个月；

玻璃瓶汽水 3 个月；
聚酯瓶汽水 3 个月；
易拉罐饮料 6 个月；
玻璃瓶果汁、蔬菜汁饮料 6 个月；
11°、12° 省优以上熟啤酒 4 个月；
11°、12° 普通熟啤酒 2 个月；
10.5° 熟啤酒 50 天；
14° 熟啤酒 3 个月；
塑料袋装奶粉 4 个月；
塑料袋装麦乳精 4 个月；
玻璃瓶装奶粉 9 个月；
玻璃瓶装麦乳精 9 个月；
马口铁罐装奶粉 12 个月；
马口铁罐装麦乳精 9 个月；
马口铁罐装炼乳 3 个月；
马口铁罐装饼干 3 个月；
塑料袋装饼干 2 个月；
纯巧克力 6 个月；
夹心巧克力 3 个月；
塑料袋装方便面 3 个月；
葡萄酒 6 个月；
果酒 6 个月；
汽酒 3 个月；
露酒 6 个月；

食品包装上的条形码有什么作用？

在进口食品包装上，常见到一种由若干黑白条纹组成的图案，很多消费者不知道这种图案显示的是什么，有什么作用。这种图案叫条形码，它是由宽度不同的平行线条按特定格式组合而成的符号，它蕴含着该商品的出产国名称、制造厂家名称及商品名称等信息。是一种商品通用的识别标记，是供光电扫描阅读器给计算机输入数据的特殊代码。

1970年，美国人首先把条形码技术应用于超级市场，并获得了极大成功。目前，条形码的编制已经标准化了。一些发达国家和地区，几乎所有商品在出厂时都带有条形码符号，这给商品流通的现代化管理提供了方便，为产、供、销信息交换提供了共同语言，促进了贸易的发展，同时也方便了消费者。

当商场进货时，只需扫描商品包装上的条形码符号，计算机便可自动建立商品信息数据库，数据库中记录了商品名称、货架种类、货架现存商品数量、商品进价、售价等有关信息。当顾客选好商品进行结算时，收款员只需将所选商品的条形码在光电扫描阅读机上扫描一下，计算机便能对商品进行快速结算，即根据该商品种类，在数据库中自动查询其售价，并做出收款累计，当扫描完所有商品的条形码后，计算机随即报出总价，并打印出清晰的帐单来。由于扫描条形码的速度远远高于手工结算，一般几秒至几十秒即可完成（视所购商品数量而定）因此节省了顾客等候结帐的时间。同时，由于条形码的准确性和可靠性极高，大大减少了结帐出

错的机会。

另外 由于计算机可把一天所售的商品逐一记录下来 故在每天营业结束后, 可根据需要, 打印商场一天的经营情况日报单, 以供管理人员随时掌握销售信息, 制定或变动营销策略。再则, 由于商场与仓库、供货厂家实行了计算机联网, 就能使生产和流通各环节的决策者对市场动态准确把握, 了如指掌, 以便随机调整生产计划和进货计划, 进行科学生产与管理。

1988 年 中国物品编码中心成立 并于 1991 年正式加入了“国际物品编码协会”。该会分配给我国的国别号为“690”, 今后凡商品上标有“690”的条码, 都表明是我国的产品。我国出口商品已经正式开始使用条形码, 这意味着我国商品因没有条形码不能进入配有扫描装置的各国超级市场和零售商店的尴尬局面的结束, 另一方面条形码的广泛使用, 将促进我国商业自动化的逐步实现, 最终使消费者受益。

不要购买未注明生产厂家名称的包装食品

除了少数没有包装的天然食品外 国家有关法令规定 凡工厂生产的正式产品, 都要在产品包装上注明生产厂家名称, 以便生产厂家建立产品信誉和承担质量责任, 也有利于社会有关方面监督产品质量和便利消费者选购自己信得过的产品。凡在食品包装上未注明生产厂家的情况, 一般并不是厂家的疏忽大意, 而是有意为之。厂家或是采用了不合格的原料, 或是在加工过程中偷工减料, 粗制滥造, 或是采用了不符合要求的食品添加剂等, 总之, 食品出现质量问题, 特别

是有碍食品卫生，常常出现在这类食品中，对消费者利益和健康造成危害。由于食品包装上未注明生产厂家名称，消费者深受其害而无法投诉，使其有机会逃避社会的谴责和法律的制裁。因此，为了抵制伪劣食品，维护消费者自身的利益，请不要盲目购买未注明生产厂家名称的包装食品。

什么是过分包裝？

包装的作用主要是保护商品和促进销售。在现代经济生活中，包装的作用越来越被人们所认识，同时也越来越引起有些人的疑虑，因为人们担心，包装为商品增加的那部分价值对消费者来说负担过重。

现代食品绝大多数是经过包装才进入市场的，包装与食品成本相联系，它附加在食品上，在销售的时候得到补偿。做为生产者来说，应在保证包装功能的前提下，选择价廉的包装材料去替代价高的材料，采用较经济的工艺方法去替代繁复的工艺过程，以降低包装成本。对于消费者来说，应冷静面对市场上繁多的包装食品，根据购买用途和购买能力，选购合适的包装食品。一般说来，送礼的食品应选择包装讲究一些的，自用的可稍降低标准。特别是那些购买能力较低的消费者，应从实际出发，力求实惠，切不可被眼花缭乱的包装所迷惑，因为包装有时成本很高，而且并不与内装食品相称。

包装管理条例中明确规定，禁止采用过分包裝，以保护消费者利益。何为过分包裝呢？条例中指出，除礼品或特定要求的物品外，包装价值超过内容物价值的为过分包裝。比

如食盐包装，不论塑料袋或纸袋包装均可，但绝不能用印刷精致的高档纸盒做包装，否则即为过分包装。另外，条例中还规定，包装容器装上内容物后，剩余空间为容器容积 15% 以上的也为过分包装。例如，有时我们买盒装食品，外包装纸盒很大，很漂亮，打开后，内容物稀稀落落，寥寥无几，这都是过分包装，是欺骗消费者，损害消费者利益的行为。消费者有权对类似情况提出质疑。

包装上的“卫药准字”、“卫药健字”、“卫食字”是什么意思？

“卫药准字”、“卫药健字”、“卫食字”是我国对药品、保健品和食品分别制定的准许生产批号，可称之为“三级制”。

卫药准字号是针对正规意义上的药品，需要经过几年的临床试验后才能由国家医药管理部门批准生产，可直接进入医院和公费医疗。

卫药健字号是针对药品与食品之间的品种，它严格说来属于药品，可以宣传治疗作用，却又不必经过严格的临床试验，不必遵医嘱，产品说明中甚至可以不标明副作用，它与卫药准字号的最大区别是不能进入医院和公费医疗，各省就可以批准生产。

卫食字号是针对一般意义上的食品，它不能宣传治疗作用，但审批手续极为简单，只要通过当地卫生防疫部门即可。

国家对特殊营养食品标签的规定

国家技术监督局颁布的强制性标准——《特殊营养食品标签标准》对特殊营养食品的标签做了明确规定，规定要求包装婴幼儿食品、营养强化食品、调整营养食品的标签，必须标明产品在保存期内所能保证的热量数值和营养素含量；不得暗示食用该食品可不经医嘱或专家及有关人员的指导；不得标注“返老还童”、“白发变黑”、“齿落更生”、“抗癌治癌”、“祖传秘方”、“滋补食品”、“宫廷食品”等类似用语，不得在食品名称前后冠以药物名称或药物图形暗示疗效、保健或其它类似作用，还规定必须标明食用对象。

消费者有哪些权利？

我国是社会主义国家，人民是国家的主人。党和政府把为人民服务作为宗旨，把保护人民利益当作神圣职责。在经济生活中，人民是以消费者的身份出现的，保护消费者利益就是保护人民利益。

我国人民的基本权利在宪法中有明确规定，消费者的权利是上述基本权利在经济生活中的具体体现。我国还有许多法律法规对保护消费者利益做了具体规定。中国消费者协会章程规定了消费者的六项权利：

(1) 了解商品的权利

消费者在购买商品时，有权对商品的有关方面如产地、原料、配方、成分、质量特点、贮存方法、开启方法、食用方