

购买食品时 您习惯看食品标签吗

——市疾病预防控制中心食品卫生科李弘答记者问

□记者 史书杰 王珂

健康,是人们永恒的追求,而营养则是健康的基石。面对超市货架上琳琅满目的预包装食品,您习惯看食品标签吗?可能绝大多数人的回答是——还真不知道呢!那么,到底什么是食品标签和食品营养标签呢?怎么看?在第八届全民营养周(5月第三周)和第三十三届中国学生营养日(5月20日)来临之际,记者采访了周口市疾病预防控制中心食品卫生科李弘。

“学会看食品标签,尤其是食品营养标签,从而选择适合自己的食品,让自己吃得营养,吃得健康!”李弘表示,读懂这两个标签很重要。

记者:什么是食品标签?

李弘:根据我国《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718-2011)的定义,是指食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物。也就是说,绝大部分的预包装食品后面或侧面,会有很多的文字和图表,这些文字和图表统称为食品标签。除去常见的生产日期、保质期和贮存条件外,对我们来说最重要的就是配料表和营养成分表。

记者:什么是食品营养标签?

李弘:食品除了按照《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB 7718-2011)标示以上基本信息,有的食品还应当向消费者提供该食品与营养相关的信息和特性。

记者:食品营养标签应当标示哪些信息?

李弘:食品营养标签主要标示两类与食品营养有关的信息:一是营养成分表,是标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。二是营养声称和营养成分功能声称。营养声称是对食品营养特性的描述和声明,如能量水平、蛋白质含量水平;营养成分功能声称是对营养成分生理功能等作用的描述,如“钙有助于骨骼和牙齿更健康”,这就属于营养成分功能声称。

记者:食品营养标签中必须标示出来的营养物质有哪些?

李弘:营养成分表中,“1+4”不能少。这里说的“1+4”是指营养成分表中必须要标示的一些内容。“1”指的是能量,食品营养标签必须要标食品的能量值,以及占能量 NRV 的百分比。“4”是指蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠等四个核心营养素的含量以及分别占每个核心营养素 NRV 的百分比。这四个核心营养素与人体健康密切相关,摄入过少会造成营养不良,影响生长发育和身体健康,但若长期摄入过量,则易引致肥胖、高血压等慢性疾病的发生。

记者:什么是 NRV?如何看

懂和使用 NRV?

李弘:营养素参考值(NRV)专用于食品营养标签中,表示一天中应摄入的营养素量的参考值,通过计算预包装食品中所含的营养素量占营养素参考值的比值,可以了解该营养素能够满足每天需要的程度,以利于膳食搭配,促进膳食平衡。

以脂肪为例,比如某一个食品,营养成分表中的脂肪含量为30克/100克,这里的“30克”对于我们来说是高了还是低了,消费者无法知道,但如果用 NRV% 来表示,则很好理解。吃 100 克这种食品,大概能满足我们一天所需脂肪的 50%,其他含脂肪多的食物就不要多吃,或者这种食品少吃,保证每日食物营养成分的摄入平衡。

记者:食品营养标签中营养成分标示“低”“高”“富含”的依据是什么?

李弘:食品营养标签可以对食品中能量和营养成分的含量水平高低进行含量声称,当含量水平超过或低于设置的参考值时,即可以使用“含有”“高”“低”或“无”等进行标示,例如“高钙奶粉”“无糖”“低钠”“富含维生素 C”等食品。此时消费者可以根据这些营养标签信息合理选择适合自身健康需要的食品。

记者:读懂食品营养标签有哪些好处?

李弘:食品营养标签是对应普通人的普通饮食计划而作出的对该食品营养成分等的计算。读懂食品营养标签的意义就是如何利用这些营养素信息,达到你的饮食营养目标。例如,你正在执行饮食降脂计划,就应当少吃含脂肪多的食物。对于想要控制糖分摄入、避免肥胖的消费者,要重点关注能量、脂肪、碳水化合物的含量。糖尿病人在选择食物时,可以参考营养标签中糖、碳水化合物等指标,选择含糖低或无糖的食品;而高血压病人要特别关注“钠”的含量,可以选择标示“低钠”的食品。对于中老年消费者,要重点关注食物中蛋白质、钙的含量。因此,读懂食品营养标签,有助于更好地根据个人需求合理选择食品,为健康生活努力。

最后,李弘提醒大家,在购买食品时要多花一点时间看看食品标签和食品营养标签,这样会让我们吃得更健康。

相关链接:

2022年5月15日-21日(5月第三周)是第八届全民营养周;全民营养周传播主题为“会烹会选 会看标签”,宣传口号为“健康中国 营养先行”“膳食新指南 健康常相伴”。

2022年5月20日是第三十三届“5·20”中国学生营养日,传播主题为“知营养 会运动 防肥胖 促健康”。③5

献血“逆行者” 周口需要您



王延辉献血现场

□记者 王珂 文/图

本报讯 “我觉得疫情防控期间血液需求量应该是比较大的,很多人都不方便出门,其他也没有多想,也算是为抗击疫情出一份力吧。”5月12日早上,市民王延辉上班时路过市中心城区五一文化广场看到一辆采血车,便走了上去。

“献血是比较有意义的,可以帮助更多的人。”今年51岁的王延辉已经无偿献血5年,每年两次,此次是他第十一次无偿献血。王延辉说,疫情防控期间献血,除了填表、测血型外,还多了测温、佩戴口罩、扫“周到办”二维码和健康状况询问,整个过程下来还是很安全的。

疫情防控期间,周口市中心血站对工作人员实行闭环管理。各个献血场所也都严格落实疫情防控措

施,对所有采血车进行全方位消毒。每天工作结束后,会用紫外线灯对采血车进行空气消毒,大家可以放心前往。

“近期受疫情影响,群众减少外出,各个采血点的采血量都出现了下降。”周口市中心血站的刘红建告诉记者,为缓解疫情期间用血紧张的情况,周口市中心血站每天出动8辆采血车,到市中心城区及县乡镇采血,7时许出发,18时许回程,但血液供应仍然紧张。

“大家可以关注周口市中心血站公众号,进行献血预约,没有预约的也可以直接到周口市中心血站、采血车献血。”在此,周口市中心血站工作人员呼吁广大市民、志愿者,在遵守疫情防控要求、做好个人防护的前提下,积极献血,全力以赴打赢这场疫情防控阻击战。②7

全国统一医保信息平台建成

记者从国家医保局获悉:历经两年多时间,全国统一的医疗保障信息平台已基本建成。目前,医保信息平台已在31个省份和新疆生产建设兵团全域上线,有效覆盖约40万家定点医疗机构、约40万家定点零售药店,为13.6亿参保人提供优质医保服务。

据介绍,医保信息平台涵盖支付方式、跨省份异地就医、公共服务、药品和医用耗材招采等14个子系统,目前已陆续落地应用,可满足几百个统筹区多样化的业务需求。新平台已经在异地就医结算、

支付方式改革、医保智能监管、药品集中采购、医药价格监测等领域发挥重要作用。新平台功能完备、响应高效、运行稳定,住院结算平均响应时间约0.8秒,比旧系统性能平均提升3至5倍。医保信息平台形成了标准全国统一、数据两级集中、平台分级部署、网络全面覆盖、项目建设规范、安全保障有力的平台格局,支撑医保跨区域、跨层级、跨业务、跨系统的信息共享、业务协同和服务融通,实现医保业务“一网通办”“一窗办结”。

(据《人民日报》)