

禁用“零添加”“不添加”!

食品安全新国标亮相

“零添加”真的不含添加物吗？盐油糖该如何避免过量摄入？

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局近日公布59项食品安全国家标准及修改单，这些标准与公众日常消费的乳制品、肉制品、特殊医学用途婴儿配方食品、婴幼儿辅助食品、食品添加剂、消毒剂等密切相关。

从推广食品数字标签二维码，到禁止使用“零添加”；从保质期标示更直观，到营养标签更易读；从要求强制标示致敏物质，到配套一批检验方法标准……标准以强化全链条食品安全风险管理为目标，将进一步保障消费者食品安全和营养健康。

截至目前，我国已累计发布食品安全国家标准1660项，包含2万多项指标，涵盖全部340余种食品类别。



亮点1 避免“零添加”等消费误导

“不添加”“零添加”真的更健康优质吗？此前，一些食品标签上的信息给消费者带来误导。

以某款果汁饮料为例：食品标签上写着“不添加蔗糖”，但其实蔗糖只是“糖”这个大家族中的一种，配料表中可能还含有果糖、果葡糖浆等。“这类产品所声称的‘不添加蔗糖’，绝不等于产品中不含有糖，但很容易引起消费者误解。”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯说。

为了避免误导消费者，新版预包装食品标签通则实施后，预包装食品不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调。

此外，根据新标准，食品名称中提及的配料或成分，需在食品标签里标示含量，如燕窝月饼需标示燕窝的含量。

国家食品安全风险评估中心标准中心主任朱蕾说，新标准强化了定量标示要求，就是要规范行业乱象，引导正确消费认知。

科学选购食品，最好先了解营养成分。这就需要营养标签的帮助了。

新版的预包装食品营养标签通则要求，强制标示的营养素范围由“1+4”，即能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠扩展为“1+6”，增加的两项是糖和饱和脂肪(酸)，同时增加标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”。

国家食品安全风险评估中心副研究员邓陶陶介绍，高盐、高脂、高糖等不合理膳食是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等疾病的危险因素。落实减盐、减油、减糖“三减”健康生活方式，需要完善营养标签，方便消费者根据需要控制能量、脂肪、糖等的摄入。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》和《中国居民膳食指南》中明确提出，“饱和脂肪酸的供能比控制在10%以下”“控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下”。

邓陶陶介绍，为引导食品产业营养化转型和饮食健康消费，新标准还允许企业采用图形、文字等方式对营养标签进行补充说明，比如可以使用消费者熟悉的油和盐替代脂肪和钠，用“卡”替代“千焦”，也可以使用中国居民膳食指南的宝塔图形和核心推荐条目来宣传合理膳食和“三减”。

亮点4 减少盐油糖可看营养标签

亮点2 致敏物质需强制标示

研究显示，近年来我国食物过敏率呈不断上升趋势，已成为影响食品安全不容忽视的因素之一。

为尽可能降低食物过敏的发生概率，此次公布的新标准要求强制标示食品中的致敏物质信息。

朱蕾介绍，当预包装食品使用含麸质的谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大

豆、乳、坚果八大类食品及其制品作为食品配料时，需要在配料表中以加粗、下划线等强调方式，或在配料表下方通过致敏物质提示语，提示食品中含有的致敏物质。

“有食物过敏史的人群，以后可以特别关注食品标签上致敏物质的提示信息。”朱蕾说。



亮点3 婴幼儿需求得到特别关注



特殊医学用途婴儿配方食品，专为患有特殊疾病或处于特殊医学状况下的宝宝量身定制。本次

修订的特殊医学用途婴儿配方食品通则，新增了生酮配方、防反流配方、脂肪代谢异常配方等6个产品类别。

国家食品安全风险评估中心营养一室主任方海琴介绍，新增产品主要服务于患有难治性癫痫、生长发育迟缓、脂肪酸代谢吸收障碍等特殊医学状况的婴儿，同时也覆盖了部分罕见病的婴儿群体。

此外，新修订的婴幼儿谷类辅助食品标准、婴幼儿罐装辅助食品

标准，也针对婴幼儿群体的特殊要求，在扩大产品品类、营养成分指标、添加糖供能比等方面做了补充和修订。

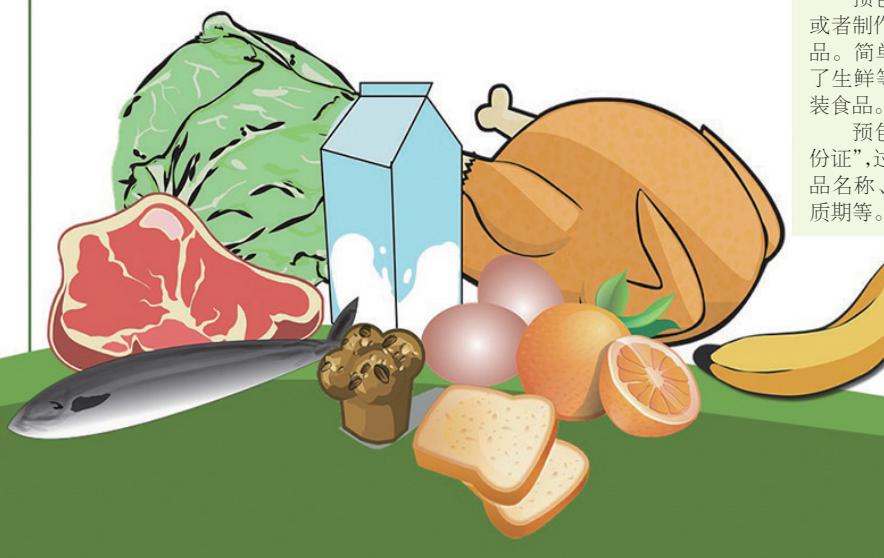
“基于科学的风险评估基础，合理设置指标和范围，确保给宝宝的食品营养充足和安全。”方海琴说。

小贴士

什么是预包装食品？

预包装食品，就是指预先包装或者制作在包装材料和容器中的食品。简单来说，我们日常购买的除了生鲜等，绝大部分食品都是预包装食品。

预包装食品标签是食品的“身份证”，过去强制标示的信息包括食品名称、配料表、净含量和规格、保质期等。



亮点5 食品标签将“可听”“可播”

食品标签信息看不清？以后用手机扫一扫食品包装上的二维码，就能看到食品数字标签，同时可通过页面放大、语音识别、视频讲解等多种功能了解食品信息。

根据新版的预包装食品标签通则，数字标签将陆续应用到各类食品包装上，避免部分消费者因字体小而找不到、看不清食品标签的问题。

“数字标签没有版面限制，食品的配料表、贮存条件、营养成分等信息将更加便捷易获取。同时，也可以丰富监管手段。”国家食品安全风险评估中心标准一室副主任于航宇介绍。

根据新版标准要求，对数字标签扫码后，一级页面即展示标签信息，不得设置影响消费者阅读标签的干扰因素，如弹窗、信息采集页等。

新版标准对食品日期的标示也发生了重要的变化，比如要求预包装食品的保质期以到期日的形式标示，消费者不再需要自行计算保质期，保质期信息展示更为直观。

同时规定保质期6个月以上的食品可不标示生产日期，仅标示食品保质期和保质期到期日。

保障食品安全，让标准更科学，让我更健康！

本版稿件综合新华社、央视新闻微信公众号