

俗话说“病从口入”，入口的食物就如同那足球的临门一脚，务须防之又防——防食物质量不过关、防食品安全事件。其中一项重要措施便是审看食物标签上的各项指标：营养成分表、配料表。然而据调查，仅有少部分消费者能读懂这些标签上的内容。今天咱们就狠狠补上这一课，做个明白人，知道咱入口的是什么，于身体有无裨益，如此，满足口腹之欲、大块朵颐的同时才能少些战战兢兢，多些踏实和放心。

看懂食品标签分几步

如何看营养成分表

法律规定，食品外包装必须完整标注全部的配料表和营养成分表。配料表按添加量从大到小排列，营养成分表必须标注每100g/100mL该食物所含的下列项：

能量：常规单位为KJ（千焦），该数字除以4.18就可以换算成千卡（即大卡、卡路里）；

蛋白质：每克蛋白质的热量是4千卡；

脂肪：每克脂肪的热量是9千卡；

碳水化合物：每克“可吸收碳水”的热量是4千卡；

钠：钠超标是引发心血管疾病、肾病、骨质疏松的重要风险因素，需非常警惕；

此外，部分食品还会标注：膳食纤维、维生素、钙磷钾等营养素含量。

碳水化合物下面另外标注的“一糖”指的是52g碳水中有20.0g是糖。

温馨提示：营养成分表中碳水化化合物的数值可以是糖、淀粉等可吸收碳水的总量，也可以是可吸收碳水+不可吸收的膳食纤维的总和，两种方式都是允许的。

营养成分表中还有一个重要信息

食品标签上包含哪些重要信息呢？

1 生产日期和保质期

2 食品的贮存条件

3 配料表：食品配料表按照“食物用料量递减”原则进行标示。

4 营养标签：如下图所示格式

营养成分表		
项目	每100g	营养素参考值%
能量	372kJ	4%
蛋白质	2.4g	4%
脂肪	3.3g	6%
碳水化合物	12.3g	4%
钠	50mg	3%
钙	80mg	10%

产品名称：
XX牌酸奶

产品种类：
发酵乳

产品标准号：
19302

生产日期：
见包装喷码

保质期：21天

贮存条件：2℃-6℃

配料：生牛乳

保加利亚乳杆菌

嗜热链球菌

乳酸乳球菌双乙酰亚种

为NRV%：指每100g该食品的能量/碳水/蛋白质/脂肪/钠，占全天所需的百分之多少。这个数字以健康成年人为基准，全天建议摄入量为：2000大卡热量、60g蛋白质、60g以内脂肪、275g可吸收碳水+25g膳食纤维、2000mg以内钠，如体重较轻、正在减肥，可以适当降低摄入量。举个简单的例子：

每100g热量是2505KJ，约600大卡，占建议全天热量摄入（2000大卡）的30%；每100g含27g蛋白质，占全天建议摄入量（60g）的45%。

今年的3个“4龙”时刻

4月10日早上，很多人的朋友圈都被一条消息刷屏了：当天的7时至9时是2024年首个“龙年龙月龙日龙时”！这个听起来就很吉利的说法引得网友们纷纷转发，“今天含龙量好高”等话题也随之登上了各大平台热搜。

其实，“龙年龙月龙日龙时”是传统干支纪法和生肖纪法转换形成的有趣现象。北京天文馆古天文研究中心副主任杨帆介绍，今年一共有3次“龙年龙月龙日龙时”，分别在2024年4月10日、4月22日和5月4日这3天的早上7时至9时。

龙年 杨帆介绍，干支纪年是在“十天干”和“十二地支”的基础上建立起来的。“十天干”指“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”，“十二地支”指“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥”。

天干地支用于纪年时，是如何搭配的呢？“就是把‘十天干’与‘十二地支’按顺序依次搭配。”杨帆举例说，把天干中排第一的“甲”和地支中排第一的“子”配对成“甲子”，天干中排第二的“乙”和地支中排第二的“丑”配对成“乙丑”，以此类推。当天干中排第十的“癸”与地支中排第十的“酉”配对后，天干继续从“甲”开始，与地支中第十一的“戌”配成“甲戌”，依次排下去。

10和12的最小公倍数是60，所以排到第60个配对的时候，刚好是天干排最后的“癸”与地支排最后的“亥”配成“癸亥”，完成一个周期。下一个周期，则再重新从“甲子”开始轮回。

另外，古人还把12种动物属相依次和十二地支对应起来，例如“龙”对应“辰”。用十二生肖纪年的话，每60年中就有5个龙年。

龙月龙日 “中国的农历一年也分为12个月，但这个月是以朔望月（月亮的圆缺变化周期）作为划分标准，现在我们可能更熟悉用数字来标示月份。”杨帆说，古人同时把十二地支与12个月对应起来。早在2000多年前，人们就确定了以冬至节气所在的农历十一月为子月，依次排序，直到下一年冬至再为子月，闰月不计入。所以，如果月份与生肖相配的话，每年的农历三月为“龙月”。

至于中国古代主要的纪日方法，是先计算出每个冬至日的干支，然后按照干支顺序排定一年的历日。每60日中，会出现5个“龙日”。

龙时 古人同样把一昼夜分为十二个时辰，分别与十二地支对应，把午夜定为子时。“辰时”就是现代时间早上的7时至9时，用生肖顺序来表示，就成了“龙时”。

经过换算可以发现，今年是甲辰年，农历三月从4月9日至5月7日，为辰月；4月10日为甲辰日，4月22日为丙辰日，5月4日为戊辰日；辰时为每天早上7时至9时。再把“辰”与“龙”联系起来，今年就有3个“龙年龙月龙日龙时”了。

“虽然这样的换算，有某种巧合在，但不妨我们讨个龙年好彩头！”杨帆说。

据《科普时报》



如何看配料表

一般情况下，配料表越简短干净，看不懂的添加剂越少，健康风险相对越小。也就是说，在采购食品时，我们应首选0添加：只有“食材本身”或“食材和天然调味料”，调料包括盐、辣椒、胡椒、酱油、食用油等。例如：只有生牛乳和发酵菌的酸奶、只有番茄的番茄酱、只有花生和盐的花生酱……

要远离的各种甜味剂：天然可吸收糖包括白砂糖、蔗糖、冰糖、红糖、果葡糖浆、麦芽糖浆、蜂蜜、海藻糖等。它们属于游离糖，极易被吸收，是引发肥胖、

衰老、心血管疾病的主要风险因素之一。世界卫生组织建议每天不超过25g，越少越好。

天然代糖包括赤藓糖醇、木糖醇、甜菊糖苷、罗汉果糖苷、低聚果糖（益生元）；部分可吸收或完全不吸收，相对安全，但缺乏长期人体安全性实验，不宜多吃。

合成代糖包括三氯蔗糖、安赛蜜、阿斯巴甜、糖精、甜蜜素，没有热量，但其安全性存在较大争议，可能引发代谢紊乱、损伤大脑健康，保险起见尽量避免。

该拒绝的反式脂肪酸：反式脂肪酸

难以代谢，容易引发心血管疾病，易导致发胖等，是公认的健康杀手。世界卫生组织的建议是：每天来自反式脂肪酸摄入量不超过2克，能完全避免最好。若含有反式脂肪酸，则必须在营养成分表中标注出来，但每100克产品中含反式脂肪酸含量≤0.3g时，可标注为0，不代表真的不含。

以下成分都可能含有反式脂肪酸：氢化植物油、精炼植物油、代可可脂、起酥油、植物/人造奶油、人造黄油、植脂末等，常见于甜点零食、咖啡伴侣。

如何辨别添加剂

目前我国的食品添加剂共有22个类别，2000多个品种，无法一一列举，以下是常见添加剂：

一定避免的添加剂

合成色素：胭脂红、柠檬黄、靛蓝等带颜色的成分，具有致敏性、致畸性、致癌性，儿童长期食用可能引发多动症、注意力不集中、发育迟缓。

香精：很好辨别，看到“香精”2字就可以避开了，具有神经毒性。

亚硝酸钠：2A类致癌物，防腐剂和增色剂，常见于加工、腌制肉类食品中。

尽量 avoided 的添加剂

增味剂：谷氨酸钠（味精）、5'-呈味核苷酸二钠、5'-肌苷酸二钠等核苷酸，常见于酱油等调味料中，增加鲜味，但钠含量高，味精安全性仍存在争议，可能出现头痛头晕等神经系统副反应。

防腐剂：常用的有山梨酸钾、苯甲酸钠，防腐的丙酸钙，还有柠檬酸、酒石

酸这类有机酸。其中山梨酸钾安全性相对高，其他的尽量避免。

部分抗氧化剂：如BHA（丁基羟基茴香醚）、BHT（二丁基羟基甲苯）、PG（没食子酸丙酯）、TBHQ（特丁基对苯二酚）、生育酚、D-异抗坏血酸钠（常见于腌制食品，防止亚硝胺产生），也有利于防止产品变质、提高食品稳定性。

其中，生育酚（VE）、D-异抗坏血酸钠（VC衍生物）相对安全，可少量食用；其他为合成成品，可能具有内分泌干扰作用。

其他食品添加剂

增稠剂：常用的有明胶、卡拉胶、瓜尔胶、果胶、海藻酸钠、琼脂、阿拉伯胶、黄原胶、魔芋、刺槐豆胶等天然增稠剂，也有改性淀粉、麦芽糊精（可吸收碳水）等半合成增稠剂，羧甲基纤维素钠等合成增稠剂。

它们添加量较小，少量食用相对安

全，优先选择天然增稠剂，有些还能对身体提供可溶性膳食纤维。但不适合肠胃较弱的人群，尤其是小宝宝和老年人。

膨松剂：碳酸氢钠，即小苏打，让食物更蓬松，较为安全。

焦糖色：糖高温加工后制成，属于天然色素，类似于我们做红烧肉“炒糖色”，相对安全，但自带糖化产物AGEs，不宜多吃。

乳化剂：常见的有单、双甘油脂肪酸酯、蔗糖脂肪酸酯，用于乳化稳定、增稠、控制脂肪凝集，常出现于加工乳制品、巧克力、冰淇淋、面包糕点中。偶尔吃问题不大，但不宜长期大量食用。

某品牌雪糕配料表：水+代可可脂+糖+植物油+乳粉+增稠剂+色素+香精，无营养价值+含大量添加剂。你还会被这种雪糕欺骗吗？雪糕类产品建议选择成分表前两位为生牛乳/稀奶油的，白砂糖和添加剂尽可能的少。

低脂肪/0脂肪/非油炸陷阱

在本就不会含有脂肪的产品上标“低脂肪”，毫无意义，例如果冻、主食、饮料，它们的危害更多在于高糖分，而不是脂肪。很多宣称“非油炸”的食品，不代表没有放大量油，注意看营养成分表中的脂肪含量。

据科普中国

小心“文字”陷阱

能量单位陷阱

一般默认营养元素表中，能量单位为KJ，但有些商家会使用千卡（KCal）代替千焦（KJ），显得热量较低。

计量单位陷阱

不按100g为计量单位标注营养元素表，而是用“每份”，然后在不显

眼的位置标注每份有多少克，如质量轻但热量高的薯片，让消费者误以为热量“不高”。

无蔗糖/无糖陷阱

部分无蔗糖的食品中会添加同样高热量的果糖、果葡糖浆等；无糖产品可能添加有天然/合成的代糖。

