

老话说“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、防饮食安全事件。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

产品名称：

X X 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

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	3.2g	6%
碳水化合物	12.3g	4%
钠	50mg	3%
钙	90mg	10%

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表示月份。”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，闰月不计人。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》



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。

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》

