

“配料表太长、看不懂的，我一般就不买了。”选购商品时，北京消费者黄女士将一款零添加酸奶放入购物车中。如今，像她这样偏爱“清洁标签”、优先选“零添加”的消费者越来越多。“零添加”具体指不添加什么？配料表越短就越安全健康吗？



12月4日，在北京某商超调料区，不同品牌、不同产品对“零添加”有着不同注释。 新华社发

“零添加”不等于更健康

“零添加”是指什么？

记者走进北京市区多家大型超市发现，主打“简单配方”的食品已成消费新宠。在北京某商超乳制品冷柜前，带有“其他没了”“自然清甜”等标签的酸奶占据了显眼位置；烘焙区，“配料表干净”的标语被单独印在面包包装上；调味品区，销售人员不时向顾客强调“配料表只有天然原料”。

“‘零添加’具体是什么意思？是不添加防腐剂、着色剂还是别的什么？”消费者李大爷对着货架上的不同标注，不由得犯了愁。

12月4日，在北京某商超调料区，不同品牌、不同产品对“零添加”有着不同注释。新华网记者 刘璐 摄

事实上，现行的《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB7718-2011)中，并未对“零添加”作出明确定义。

“这种‘零添加’表述并非一个严格术语。”多位法律界人士告诉记者，目前我国现行标准中并没有针对“零添加”的统一、强制性国家标准，有关添加剂的相关规定则存在于各类食品标准中，且多为推荐性要求。

安徽农业大学食品与营养学院教师王红燕指出，“零添加”不等于“不含有”。商家宣称的“零添加”，通常指在生产加工过程中，没有人为额外添加某种食品添加剂。然而，这并不意味着最终产品中完全不含有该物质，许多食品原料在天然发酵或加工过程中会自然产生某些成分。例如，一款“零添加味精”的酱油，其鲜味可能源于大豆发酵过程中天然产生的谷氨酸钠，而味精的主要成分正是谷氨酸钠。

合肥工业大学食品与生物工程学

院教授陆剑锋也提醒，消费者要警惕“零添加”“无添加”“纯天然”等模糊化标签。“我国允许使用的食品添加剂都经过严格评估，‘添加’本身不是问题，关键在于是否超量或违规。”他指出，部分“零添加”宣传存在三类误导：偷换概念，如本身不需添加却刻意强调；故意不写全，如只标“0色素”；暗示健康价值，把“无添加”变成“营养更好”“更天然”的卖点，但没有任何科学证据。

食品产业分析师朱丹蓬直言：“真正做到完全不添加，技术难度极大，成本也会大幅上升。”在他看来，中国消费者越来越关注食品安全、健康管理、营养管理及体重管理，但缺乏与之对应的专业知识，部分企业正是利用这种信息差，将“零添加”打造成营销卖点误导消费者。

如何看懂食品配料表？



12月4日，在北京某商超酸奶冷柜中，带有“0蔗糖”等标签的商品占据主流位置。

“零添加”不等于更健康，这是消费者首先需要厘清的认知误区。“食品的安全性不取决于‘有无添加剂’，而在于是否合规使用和整体膳食平衡。”王红燕说。

那么，面对货架上琳琅满目的食品，消费者该怎么跳出营销陷阱，做出科学选择？

王红燕认为，相比配料表长度，以下几点更为重要。

首先要关注配料表的排序。按照我国食品标签相关规定，配料需按加入量的递减顺序排列。想知道产品里什么最多，看第一位。比如“全麦面包”，如果小麦粉排在第一位，全麦粉排在后面，说明其全麦含量并不高，消费者不必为“全麦”标签支付过高溢价。

要细读营养成分表。营养成分表是判断食品营养价值的“体检单”。重点关注能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、钠这四种核心营养素。同时关注“NRV%”，它表示每100克食品所含的某种营养素占一个成年人一天推荐摄入量的百分比。例如，如果一份食品的钠NRV%高达30%，意味着吃下这份食物，就摄入了全天建议盐量的近三分之一。

此外，还要特别关注“糖”和“钠”。高糖和高钠摄入是许多慢性病的风险因素。选择食品时，尽量选择这两项NRV%较低的产品。对于糖，还要留意配料表中的隐形糖。对于钠，要警惕那些吃起来不咸但钠含量却很高的加工食品，如饼干、面包、蜜饯等。

陆剑锋强调：“食品安全是‘标准科学’而不是‘标签科学’。消费者不必害怕添加剂，也不必盲目追求‘零添加’；真正应当关注的是生产企业是否规范、配料是否真实、营养是否均衡。”科学认识食品，理解添加剂存在的合理性与必要性，才是跳出营销陷阱、做出理性选择的有效方式。

据新华网

新标准能否终结乱象？

针对这一乱象，监管层面已经释放明确规范信号。今年3月，国家卫生健康委同国家市场监督管理总局发布《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB7718-2025)，明确禁止标签上使用“0添加”“不添加”等绝对化、易引发误解的术语，此举旨在杜绝企业利用模糊话术进行不正当竞争。新规设有两年过渡期，将于2027年3月16日正式实施。

不少消费者对新规表达了期待。

“以后不用再对着‘零添加’标签猜来猜去了，希望能早点看到实实在在的变化。”北京消费者王女士表示，她关心的是过渡期内企业是否会继续夸大宣传，以及新规实施后监管部门如何确保执行到位。

朱丹蓬表示，随着文件落地及消费者监督，“零添加”乱象有望被遏制。“需国家层面、行业层面发力，同时完善消费者举报及内部知情人举报机制，推动相关文件真正

落地。”

陆剑锋从专业角度指出，现代食品工业其实离不开食品添加剂，有些食品如果真正做到“零添加”，质量反而得不到保障。例如防腐剂，如果食品中完全不添加，货架期会非常短，极易被微生物污染，安全性反而降低。“目前食品添加剂最大的问题，主要是超量添加和非法添加两类，而非合规使用本身。”陆剑锋认为。

4.4.2.1 使用“无”“不含”等词汇时，其相应配料或成分含量应为“0”，其他法律、法规或国家标准、行业标准、地方标准中另有规定的应从其规定。食品添加剂、污染物，以及法律、法规和标准中规定的不允许添加到食品中或不应存在于食品中的物质，不得使用“无”“不含”等词汇及其同义语进行声称。含量声称同义语见 A.5。

4.4.2.2 不得使用“不添加”“不使用”及其同义语等词汇；其他法律、法规或食品安全国家标准中另有规定的应从其规定。“不添加”相关同义语见 A.5。

截图来自《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB7718-2025)