**附件四：**

**关于饮料的消费提示**

* 信息来源：市场监管总局

　　饮料是指经过定量包装，供直接饮用或用水冲调饮用的，乙醇含量不超过0.5%的食品。市场上饮料琳琅满目，包括果蔬汁类饮料、蛋白饮料、碳酸饮料、茶饮料等。因口味多元、携带方便，受到大众喜爱。为帮助消费者科学选购和饮用，特做如下消费提示。

　一、果蔬汁类饮料不能替代水果和蔬菜

　　果蔬汁类饮料是以水果和（或）蔬菜（包括可食的根、茎、叶、果实）等为原料，经加工或发酵制成的液体饮料。消费者可以通过食品名称及配料表的标签标示内容，确定相应果蔬汁类饮料产品的具体类别。果蔬汁应根据产品标签说明，在适宜的条件下储存；开封后，应贮藏在0-5℃冰箱内，并在48小时内喝完。经巴氏杀菌或超高压杀菌的非复原汁，应低温冷藏，其保存时间较短，开封后尽快喝完，以避免贮藏期间微生物生长繁殖。

　　在以橙汁为代表的浑浊型果汁中保留了部分果肉和可溶性膳食纤维，但与新鲜果蔬相比会有部分营养损失。因此，喝果蔬汁不能完全替代每日对水果、蔬菜的摄入。

　　二、要注意活菌型乳酸菌饮料贮存要求

　　乳酸菌饮料是含乳饮料的一种，是指以乳或乳制品为原料，在经乳酸菌发酵制成的乳液中加入水、白砂糖，或甜味剂、酸味剂、果汁、茶等一种或几种配料调制而成的饮料。

　　根据是否经过杀菌处理，分为非活菌（杀菌）型和活菌（未杀菌）型。非活菌型乳酸菌饮料可常温储存；活菌型乳酸菌饮料的贮存、运输，必须保证在2-8ºC冷链条件下，否则会导致乳酸菌活菌数下降，且影响饮品口感。

　　在国内销售的乳酸菌饮料，必须在产品标签上明确标明非活菌（杀菌）型和活菌（未杀菌）型。消费者在选购和贮存饮料时，可以通过标签标识进行区分。

　　三、3岁以下儿童和老人饮用珍珠奶茶时应防噎喉

　　奶茶固体饮料是以茶叶提取物，或直接以茶粉、乳品为原料，可添加糖或甜味剂、植脂末等食品原辅料和食品添加剂，经加工制成供冲调饮用的固体饮料。奶茶固体饮料一般放置在阴凉干燥处保存。在饮用热的奶茶饮料时，要注意避免烫伤。

　　椰果奶茶、珍珠奶茶、果蔬奶茶等，是用奶茶粉分别和椰果粒、珍珠Q果或红豆粒、红枣粒混合而成。3岁以下儿童或老人饮用以上饮品时，有吸入气管或支气管的风险。儿童须应在家长的看护和指导下食用，老年人应小心饮用。

　　四、选购饮料时要注意查看产品标签

　　按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB7718-2011），饮料标签内容应包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。消费者在购买饮料时，要注意产品标签，不购买或食用没有标签或标签信息不全、标签内容不清晰、超过保质期的产品。

　　按照《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB28050-2011），在饮料标签上还会标示营养成分表，如能量和4个核心营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠）含量及其占每日所需营养素参考值（NRV）。消费者可根据营养成分表选择适合的饮料。

　　特别提醒消费者，饮料不可过度饮用，更不可将饮料替代日常饮水，尤其是处于生长发育阶段的儿童和青少年。

　　专家执笔人：

  陈 芳 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授

　　马冠生 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任、教授

　　赵 亮 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授

　　于航宇 国家食品安全风险评估中心副研究员

　　（中国食品科学技术学会审稿）