**食品安全消费提示：**

**加大对营养标签的宣传和解读**

来源：中国食品安全报 编辑：李馨

中国食品安全报讯（李馨）6月28日，国家食品安全风险评估中心主任李宁在“一切为了人民健康——我们这十年”系列新闻发布会上，对如何科学解读营养标签进行介绍。

李宁表示，营养标签的作用是向消费者传递食品的营养信息。通过阅读营养标签，可以了解食品的营养特性，从而帮助消费者合理选择食品。营养标签上有很多数字，很容易让消费者产生困惑，消费者不容易理解。我准备了一个图示，解读一下营养标签。

营养标签主要包括三部分内容，一是营养成分表，二是营养声称，三是营养成分功能声称。营养成分表是非常重要的信息，里面含有3列数据：第1列数据是食品中主要含有的营养素种类；第2列数据是每100g食品或100mL食品中各种营养素的含量，不同食品单位不一样，比如液体是100mL，固体是100g；第3列数据是NRV的百分数，反映的是每个人一天吃100g食品，每种营养素满足人体需要量的程度。比如吃了100g食品，那么摄入了8.3g蛋白质，满足人身体需要量就是14%。因为，蛋白质的需要量参考值是60g，8.3g除以60g正好是14%。再比如，吃100g饼干，是不够满足35%钙的需要量，其他不够的营养素要从别的食品中摄入。

《预包装食品营养标签通则》是营养标签的强制性标准。在营养素种类里面必须标有营养内容，现行标准必须标能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠，钙和铁是企业自愿标识。这个标准也正在修订，修订的主要内容是在强制标准营养素基础上增加了对糖和饱和脂肪酸的强制性标识要求。

营养成分功能声称就是营养素高低的声称。为什么高钙饼干声称高钙呢？因为其钙含量比较高，满足了人体钙需要量的35%。当然，不同食品可以根据营养素含量的特点作各种声称，比如，声称高蛋白的食品等。此外，食品营养成分功能声称是低脂或者无脂、低钠或无钠、低糖或无糖等，营养标签标准里都有严格的规定。

营养标签标准中对每种营养素功能的声称都有严格的标准用语，所以企业在进行功能声称时，是严格按照标准用语来声称的，不能更改一个文字。

为了让消费者更好地读懂标签，正在修订的营养标签标准还鼓励和允许企业在食品包装对营养标签里的信息做补充说明，用图表和文字。比如，牛奶的标签，一看标签就知道这款牛奶是低脂。所以，通过正面标识的图形和文字，就可以了解食品的营养特性。

读懂了标签，了解了食品的营养特性，根据自身健康需求，就可以合理地选择食品。比如，高血压患者，更关注标签里钠的含量，可以选择低钠和无钠的食品；糖尿病患者，更关注糖的标识；想减重，更关注标签里面能量的标准，可能选择低能量或者无能量的食品等，也可以选择富含蛋白质、高钙、高纤维素的食品等，这就是营养标签的作用。营养标签很多数字不是特别好理解，国家卫健委这几年加大了对营养标签的宣传和解读，采用了各种途径，是很有效果的。有调查显示，消费者对营养标签的关注度或者知晓率比例是在逐年上升的。

如何确保营养标签可信赖？食品生产企业一定要按照预包装食品营养标签标准中所有的规定严格执行，保证营养标签上所有信息是真实、准确、可靠的。对营养标签，相关监管部门也监管得比较严格，通过多种措施，确保营养标签的信息真实、可靠、可信赖。