读懂食品标签 科学“管理体重”

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/32171.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

读懂食品标签
科学“管理体重”
。国家卫生健康委员会主任雷海潮日前表示，将持续推进体重管理年行动。“体重管理年”实施的首期三年体重管理行动，目的就是在全社会形成重视体重、管好体重，健康饮食、积极参与运动锻炼等良好的生活方式和习惯。

国家卫生健康委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》最新数据显示：我国18岁及以上居民超重及肥胖率已突破50%关口，6至17岁的儿童青少年肥胖率接近20%，6岁以下的儿童肥胖率达到10%。

如何才能更好地实现健康饮食？北京市营养源研究所分析检测事业部副研究员李菁菁表示，《中国居民膳食指南（2022）》的平衡膳食准则七是“会烹会选，会看标签”，公众要学会看“食品标签”。

李菁菁提到，食品标签是食品的“说明书”，可以帮助消费者了解食品、认知食品、辨别食品。营养标签是食品标签的重要组成部分，不仅包括了与当前居民健康最密切相关的营养成分含量数据，也包括了宣传、推广营养知识、推荐产品选择的重要信息。

营养标签的标示是一个复杂而系统的过程，目前，我国制定了《预包装食品标签通则》（GB 7718-2011）、《预包装食品营养标签通则》（GB 29050-2011）等食品安全国家标准以确保标签内容的准确性、全面性和合规性。

学会看食品标签，不仅仅是看生产日期和保质期。“比如，配料表可以告诉消费者食品是由哪些原料制成的，且按照‘用料量递减’原则依序列出食品原料、辅料、食品添加剂等；营养成分表能够说明每100g/100mL/每份食品提供的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等营养成分的含量值，及其占营养素参考值的百分比。”李菁菁介绍说，学会看食品标签，可以帮助消费者科学地比较和选择适合自己的食物，从而获得更多的健康效益。

当前，很多人追求低GI饮食，北京市营养源研究所研究员周琪乐告诉记者，在准备生产一款低GI的食品时，研发人员首先要在配方及原料上下功夫，根据产品特性选择合适的原料，如杂粮粉、富含膳食纤维的原料等，低GI的代糖如木糖醇、阿拉伯糖等，也需要兼顾产品的口感和营养价值。

“配方和工艺确定后要进行GI值的测试，GI≤55为低GI食物，55<GI≤70为中GI食物，GI>70为

高GI食物。若生产商想在包装上宣称低GI，则需申请低GI食品认证，保证产品配方及质量稳定，并符合相关的认证要求。”周琪乐说。

作者：高雅丽 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发