

重磅食品安全国家标准发布

带你读懂营养标签背后的健康密码



在购买包装食品时,你会认真琢磨食品标签上的一些营养标注吗?比如说“无能量”是真正的无能量吗?究竟蛋白高到啥程度就算高蛋白?谈“脂”色变的你,面对“0脂肪”,或许你也是半信半疑……

近期,国家卫生健康委同国家市场监督管理总局发布了《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 8050—2025)。今天,营养师就来解锁这些营养标签背后暗含的健康密码。

关键词:无能量或低能量

说到能量,人体需要能量来维持生命活动,机体的生长发育和一切活动都需要能量,适当的能量摄入可以保持良好的健康状况,但能量摄入过高、缺少运动与超重和肥胖有关。

一些热衷于体重管理的人,往往选择“无能量”或“低能量”饮料。

事实上,“无能量”也被称为“无卡、无千卡或无卡路里”,是指每100克固体或每100毫升液体食品能量不超过17千焦,并不是真正意义的无能量,只不过是能量不超出这个范围就可以记为“无能量”。而“低能量”是指每100克固体食品能量不超过170千焦,或每100毫升液体食品能量不超过80千焦,也称之为“低卡、低千卡或低卡路里”。

因此,即便是“低能量”的饮料也不能放量敞开喝,比如喝一瓶500毫升的低能量饮料,就足足摄入400千焦的能量,相当于100克左右的米饭(蒸米饭:486千焦/100克)。

关键词:高蛋白质

蛋白质作为生命活动的主要承载者,构成人体组织的重要成分,



是人体生命活动中必需的重要物质,有助于组织的形成、生长、修复。一般来说,正常成年男性和女性每天分别吃够75克和60克的蛋白质就能满足身体需要,但儿童青少年、老年人、孕(产)妇、哺乳期妇女、恢复期病人等都需要更多的蛋白质。

一些食品往往用高蛋白质的标签来吸引消费者。那么,蛋白质含量达到一个什么样的水平就算高蛋白质呢?高蛋白质,又称富含蛋白质,指每100克固体食品蛋白质含量不少于蛋白质参考值的20%,或每100毫升液体食品蛋白质含量不少于蛋白质参考值的10%。

关键词:零脂肪或低脂

人体的脂肪细胞可以不断地储存脂肪,至今还未发现其吸收脂肪的上限,因此,人体可因不断地摄入过多的能量而持续地积累脂肪,导致越来越胖。其实肥胖的本质就是体内脂肪堆积过多和(或)分布异常,达到危害健康程度的慢性代谢性疾病。

在这个超重、肥胖人群日益增多的时代,人们不禁谈“脂”色变,而在一些食品包装上也会标示“无脂”或“低脂”。但无脂肪并非完全没有脂肪,而是每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过0.5克;低脂肪是指每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过3克;有高膳食纤维需求的人群,不妨多关注食品包装上的“高膳食纤维”标注。

关键词:不含胆固醇或低胆固醇

说到胆固醇,人体各组织中皆含有胆固醇,它是许多生物膜的重要组成部分,又是类固醇激素、维生素D3及胆汁酸的前体物质。人体每公斤体重含胆固醇2克,体重70公斤者总含量约140克。人体每天从膳食中可摄入约300—500毫克的外源性胆固醇,主要来源于每天膳食的肉类、肝、脑、蛋黄和奶油等。此外,人体每天还合成内源性胆固醇约1克左右。

虽然《中国居民膳食指南营养素参考摄入量(2013版)》删除了对膳食胆固醇的上限值(2000年版胆固醇上限值是300毫克/天),但这并不意味着胆固醇的摄入可以毫无节制。血清胆固醇与心血管疾病关系是确凿的,对患慢性病、血脂偏高或有家族史的高危人群,仍需注意控制膳食胆固醇的摄入量。鉴于一些特殊人群的需求,一些食品往往标示“不含胆固醇”或“低胆固醇”。其中,不含胆固醇或无胆固醇,即每100克固体或每

100毫升液体食物胆固醇含量不超过5毫克。低胆固醇是指每100克固体食品胆固醇含量不超过20毫克或每100毫升液体食品胆固醇含量不超过10毫克。即便是低胆固醇,每1400克低胆固醇食品的胆固醇含量也与一枚鸡蛋的胆固醇含量相当。

关键词:无糖或低糖

糖是提供能量的基本物质,长期高糖摄入可增加龋齿和肥胖发生的风险。成人每日添加糖摄入量不宜超过50克,最好控制在25克以下。无糖、不含糖指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过0.5克。低糖是指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过5克。由此可见,食品标有“无糖”声称的糖含量几乎可近似不计,但“低糖”要当心!比如一瓶500毫升的低糖饮料,虽然是“低糖”,但饮用这样的饮料一瓶,足足摄入25克糖,外加每日其他食品含的糖,明显超出每日糖摄入量的限值了。

1克糖在体内足以产生9千卡的热量,一瓶500毫升的含糖饮料足足产生225千卡,这也不难解释好多朋友的困惑——“我明明喝的是低糖饮料,为嘛体重蹭蹭往上涨”。因此,鼓励大家喝无糖饮料,少喝低糖饮料,尽量不喝饮料,首选白开水或温热的淡茶水。

关键词:高膳食纤维

膳食纤维是碳水化合物中的一类非淀粉多糖,属于低能量物质。虽然膳食纤维是食物中的非营养成分,但膳食纤维与人体健康关系密切,尤其是与预防某些老年人易患的慢性非传染性疾病有关。如今人们的饮食越来越精细,吃进去的膳食纤维越来越少了。

随着人们对膳食纤维的新认识和新发现,人们越来越注重膳食纤维的摄入,高膳食纤维的预包装食品应运而生。声称高膳食纤维或富含膳食纤维,指每100克固体食品膳食纤维含量不少于6克或每100毫升液体食品膳食纤维含量不少于3克。有高膳食纤维需求的人群,不妨多关注食品包装上的“高膳食纤维”标注。

关键词:无钠或低钠

食盐是日常生活中不可缺少的调味料,也是维持人体正常活动的重要物质,其主要成分是氯化钠,当食盐在人体内形成溶液后,就会分解成为钠离子和氯离子,能调节机体水分、维持酸碱平衡。成人每日食盐的摄入量不宜超过5克。

鉴于长期高盐摄入可导致血压升高,增加心脑血管事件的发生率,一些包装食品声称“无钠”或“低钠”。无钠或不含钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过5毫克。极低钠或极少钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过40毫克。低钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过120毫克。

1克盐相当于400毫克钠,而每日食盐的摄入量不要超过5克,换算下来,就是最好每日钠摄入不要超过2000毫克,需控盐、减盐的朋友们,在购买食品时请留意包装上的“无钠”或“低钠”标注。

(北京青年报 高春海)

老人不是越瘦越好 健康体重这样管理

随着国家开启为期三年的“体重管理年”,有关全民健康的话题备受关注。在人口老龄化程度不断加深的当下,老年人的健康状况愈发受到全社会的关注。

而体重管理,作为维持老年人身体健康的关键一环,却常常被忽视或未能得到科学有效的实施。国家卫健委呼吁老年人科学减重,不仅为延寿,更为提升晚年生活质量。

阳煤总医院营养科主任闫旭鹏介绍,适宜的体重不仅有助于老年人保持充沛的活力,更与降低多种慢性疾病风险息息相关。过胖或过瘦都可能成为威胁健康的潜在因素,从关节磨损到心血管疾病,从代谢紊乱到免疫力下降,不良体重带来的影响不容小觑。

那么,该如何做好老年人的体重管理,为他们的金色晚年筑牢健康基石呢?闫旭鹏给出了一些专业性建议。

科学饮食是老年人管理体重的关键所在。老年人的膳食讲究“三足四控”——足量优质蛋白、足量微量元素、足量膳食纤维;控油、控盐、控糖、控嘌呤。

每日的饮食应均衡,荤素搭配。另外,应确保食物种类的多样性,包括蔬菜、水果、全谷物、豆类、奶类、鱼类、禽类、蛋类等,以获取全面的营养。优先选择易消化吸收的优质蛋白,如鱼肉、鸡肉、蛋类和豆制品,同时控制摄入量,避免过量。

饮食方面应以清淡为主,少油、少盐,并尽量选择植物油进行烹调。多用蒸、煮、炖等烹饪方式,减少油炸、油煎、甜点等高热量、高脂肪、高糖分食物的摄入,以降低体重增加的风险。每

餐吃到七八分饱,避免暴饮暴食。同时,应该养成定时就餐的好习惯,可以分多次进食,有助于减轻肠胃负担。

闫旭鹏提醒,老年人还应该适量补充富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果。维生素C有助于抗氧化,维持肌肉细胞的正常功能;维生素D对骨骼健康有益,与钙的吸收和利用密切相关;钾能调节体内电解质平衡,对肌肉收缩和神经传导有重要作用。

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐衰退,体重管理和肌肉保护成为保持健康的关键环节。合理的运动不仅有助于维持适宜的体重,还能促进新陈代谢,改善心肺功能,以及有效防止肌肉流失等。老年人应根据自身情况选择适合的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽、轻柔的有氧运动或体能训练等。

并非越瘦越好,保持适宜体重最重要。老年人应避免过度节食,以免导致营养摄入不足,影响健康。还应该定期进行身体检查,及时发现并处理健康问题,保持体重在合理范围内。

“老年人群要注意体重的突然变化,若一个月内增减超过5%,可能需要就医检查,排除疾病因素。”闫旭鹏推荐老年人每周固定时间测一次体重,最好在早上空腹排便后。另外,每年至少做一次全面体检,重点关注血糖、血脂、骨密度等指标。

科学的体重管理是老年人健康生活的基石。通过合理饮食、适度运动与定期监测,老年人不仅能有效控制体重、预防慢性病,更能提升生活质量。

(翟 颖)

牙齿是怎样在颌骨内长牢的?

一般人认为,牙齿像电线杆一样,简单地被包埋于颌骨内,其实不然。牙齿乃是由成千上万条极细而强韧的纤维悬吊于牙槽骨中,这些纤维称为牙周膜,又称牙周韧带。牙周韧带把牙悬吊起来,有利于缓冲咀嚼压力,避免过强的力量对牙根尖造成损伤。牙周膜围绕于牙齿的周围,它一端被包填于牙槽骨中,另一端与牙骨质相连。因此,不难想象牙槽骨与牙骨质对维持牙齿牢固地生长于牙槽窝中也起着重要作用。

一般将牙周膜、牙槽骨、牙骨质以及牙龈这些牙齿的周围组织,合称为牙周组织。

牙龈是牙周组织最表浅的部分,也是牙周组织抵抗外力或细菌的第一道防线,它对食物的摩擦具有较强的抵抗力。牙龈一般分为三部分,在牙与牙之间的乳突状牙龈,称牙间乳头或龈乳头,若龈乳头被损,将造成牙

齿的食物嵌塞,在牙齿周围围一圈的牙龈,称游离龈或边缘龈,而向牙根方向与口腔的其他黏膜相接者,称附着龈。游离龈与牙齿之间形成一如同护城河一样的环沟,称牙龈沟,正常深度为1—2毫米。这是一种缓冲的结构,可避免食物滑下时撕裂牙龈,但同时龈沟又为细菌提供了温床,常成为细菌滋生繁殖进而破坏深层牙周组织的“基地”。

(郑 强)

医话养生

