

# 禁用“零添加”，食品安全新国标亮相

3月27日，国家卫生健康委、国家市场监督管理总局公布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单，这些标准与公众日常消费的乳制品、肉制品、特殊医学用途婴儿配方食品、婴幼儿辅助食品、食品添加剂、消毒剂等密切相关。从推广食品数字标签二维码，到禁止使用“零添加”；从保质期标示更直观，到营养标签更易读；从要求强制标示致敏物质，到配套一批检验方法标准……标准以强化全链条食品安全风险管理为目标，将进一步保障消费者食品安全和营养健康。截至目前，我国已累计发布食品安全国家标准1660项，包含2万多项指标，涵盖全部340余种食品类别。

据央视

## 1 强制标示致敏物质，推荐标示“消费保存期”

在本次发布的新标准中，和大家日常选购食品息息相关的是两个关于食品标签的新标准，两项标准均设置了2年的过渡期。《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》实施后，食品标签上将强制标示致敏物质，日期等内容的标示也将发生重要变化。

### 什么是预包装食品？

预包装食品，就是指预先包装或者制作在包装材料和容器中的食品。简单来说，我们日常购买的除了生鲜等，绝大部分食品都是预包装食品。

预包装食品标签是食品的“身份证”，过去强制标示的信息包括食品名称、配料表、净含量和规格、保质期等。

### 强制标示致敏物质信息

当预包装食品使用含麸质的谷物、甲

壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳、坚果八大类食品及其制品作为食品配料时，需要在配料表中以加粗、下划线等强调方式，或在配料表下方通过致敏物质提示语，提示食品中含有的致敏物质。

对于有食物过敏史的人群，需要特别关注食品标签上致敏物质的提示信息。

### 保质期以到期日的形式标示

新标准对食品日期的标示也发生了很多重要的变化，比如新标准要求预包装食品的保质期以到期日的形式标示，消费

者不再需要自行计算保质期，保质期信息显示更为直观。

同时规定保质期6个月以上的食品可不标示生产日期，仅标示食品保质期和保质期到期日。

### 扫描数字标签，获取食品信息

新标准提出，我国在国际上率先推广应用食品数字标签，食品标签将正式开始向数字化升级。消费者可以通过手机等移动设备扫描食品标签上的二维码获取食品标签信息。

## 2 不允许再使用“不添加”“零添加”等用语

为避免对消费者造成误导，新的预包装食品标签标准明确提出，不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调。

### “不添加”“零添加”，可能这样误导消费者

“不添加”只是对于生产过程的描述，与食品终产品中配料或成分的含量并不完全等同。

禁止预包装食品使用“零添加”“不添加”，是为了使消费者正确了解食品标签信息，更科学、更自主地选择食品，避

免使消费者盲目关注这些宣传用语，忽略了产品真实属性，对食品安全和健康造成潜在风险。

### 正确阅读配料表、营养成分表

消费者想要了解食品的真实属性，正确阅读配料表、营养成分表等食品标签信息才是关键。

通过配料表，消费者可以了解食品中每一种配料，包括食品添加剂的真实使用

情况。通过营养标签可以充分了解食品的营养信息，如不同食品可以根据营养素含量的特点使用含量声称，如高蛋白、富含膳食纤维、低脂、低钠、低糖或无糖等，相应的声称都有严格的标准规定。

食品中糖、钠等营养成分的含量，也会在食品营养成分表中明示，对于关注“糖”的消费者，阅读营养成分表中的糖含量才是正确选择。

## 3 营养素“1+4”扩展为“1+6”

新修订的《预包装食品营养标签通则》也发生了不小的变化，比如强制标示的营养素范围扩大、增加提示语等，以此来引导食品产业营养化转型和居民饮食的健康消费。新的标准将强制标示的营养素范围由“1+4”，即能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠扩展为“1+6”，增加的两项是糖和饱和脂肪（酸），方便消费者根据个人需要选择消费，控制能量和脂肪、糖等的摄入。

### 引导消费者，减盐、减油、减糖

《中国居民膳食营养素参考摄入量》和《中国居民膳食指南》中明确提出，“饱和脂肪酸的供能比控制在10%以下”“控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下”。

为落实减盐、减油、减糖“三减”健康生活方式，营养标签目前已经强制要求标示出钠含量以及脂肪含量，本次修订在原来基础上，进一步增加对饱和脂肪（酸）和糖的要求，希望能够更加全面的展示食品营养信息，进一步指导消费者。

### 儿童青少年应避免过量摄入盐油糖

近年来，我国居民超重肥胖问题不断凸显，儿童青少年超重肥胖率也在持续上升。本次标准修订要求预包装食品应标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”，希望能够引导儿童青少年认识到盐油糖

对健康的双重影响，也体现了对这一特殊群体健康的关注。

### 营养标签包含这些内容

标准修订后，营养标签主要包括四部分内容：营养成分表、营养声称、营养成分作用声称以及其他补充信息。

在营养成分表的营养素种类里面，根据最新修订的标准，必须标示能量、蛋白质、脂肪、饱和脂肪（酸）、碳水化合物、糖、钠，其余的营养素如维生素和钙、铁等矿物质是企业自愿标识。

营养声称包括含量声称和比较声称两种类型：

含量声称：即营养素高低的声称，比如，“高钙饼干”等，当钙含量比较高，达到规定的声称条件，就可以称为“高钙”。当然，不同食品可以根据营养素含量的特点做各种声称，如高蛋白、富含膳食纤维、低脂、低钠、低糖或无糖等，相应的声称都有严格的标准规定。

比较声称：顾名思义就是通过跟同类

型产品中营养成分的含量进行比较而得出的，如果相比之下含量超过或少于25%以上时，就可以使用比较声称，比如“钙增加了30%”“盐减少了25%”等都是比较声称。

营养成分作用声称，简单理解就是说明某营养成分对人体的营养作用。例如我们经常看到在食品包装上看到的“钙有助于骨骼和牙齿更坚固”，是对钙营养作用的描述。营养标签标准中对每种营养成分作用的声称都有严格的标准用语，不能随便更改。

除此之外，本次标准修订中增加了其他补充信息。为提高消费者对营养标签的关注度，允许企业按照标准规定，正确、规范地在营养成分表中标示营养信息后，采用图形、文字等方式对营养标签进行补充说明。比如可以使用消费者熟悉的油和盐替代脂肪和钠，用“卡”等替代“千焦”等，也可以使用《中国居民膳食指南》的宝塔图形和核心推荐条目来宣传合理膳食和“三减”。

## 食品安全新国标亮相

### 亮点一 避免“零添加”等消费误导

为了避免误导消费者

新版预包装食品标签通则实施后，预包装食品不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调



根据新标准，食品名称中提及的配料或成分，需在食品标签里标示含量，如燕窝月饼需标示燕窝的含量

### 亮点二 致敏物质需强制标示

研究显示，近年来我国食物过敏率呈不断上升趋势

已成为影响食品安全不容忽视的因素之一



为尽可能降低食物过敏的发生概率，此次公布的新标准要求强制标示食品中的致敏物质信息

### 亮点三 婴幼儿需求得到特别关注

本次修订的特殊医学用途婴儿配方食品通则

新增了生酮配方、防反流配方、脂肪代谢异常配方等6个产品类别



新修订的婴幼儿谷类辅助食品标准、婴幼儿罐装辅助食品标准，也针对婴幼儿群体的特殊要求，在扩大产品品类、营养成分指标、添加糖供能比等方面做了补充和修订

### 亮点四 减少盐油糖可看营养标签

科学选购食品，最好先了解营养成分

这就需要营养标签的帮助了



新版的预包装食品营养标签通则要求，强制标示内容在原来基础上增加饱和脂肪（酸）和糖两项，同时增加标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”

### 亮点五 食品标签将“可听”“可播”

根据新版的预包装食品标签通则

数字标签将持续应用到各类食品包装上，避免部分消费者因字体小而找不到、看不清食品标签的问题



根据新版标准要求，对数字标签扫码后，一级页面即展示标签信息，不得设置影响消费者阅读标签的干扰因素，如弹窗、信息采集页等