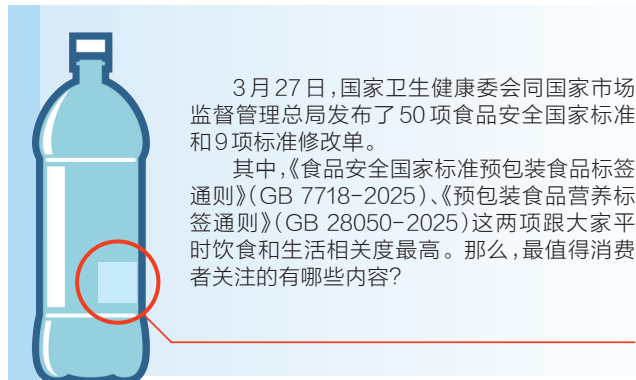


食品新规来了，以后买东西这样看标签



3月27日，国家卫生健康委同国家市场监督管理总局发布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单。

其中，《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)、《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)这两项跟大家平时饮食和生活相关度最高。那么，最值得消费者关注的有哪些内容？

禁用“零添加”用语，标签更规范方便

部分食品企业利用消费者追求“天然”以及不喜欢食品添加剂的心理，采用“不添加”“零添加”等用语来吸引消费者购买。但这实际上加剧了公众对合规添加剂的误解，并给食品添加剂和整个食品行业带来了污名。

新标准明确规定：

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；

食品添加剂、污染物，以及法律、法规和标准中规定的不允许添加到食品中或不应存在于食品中的物质，不得使用“无”“不含”等词汇及其同义语进行声称。

为什么说“食品添加剂”零添加也不行？原因主要有以下几点：首

先，批准使用的食品添加剂都经过严格的风险评估，合规使用并没有食品安全问题。而大多数食品的生产都不可能完全脱离食品添加剂。其次，“零添加”的提法容易避重就轻，让人忽略真正影响健康的成分，严重误导和干扰消费者选择。

除了禁止使用“零添加”“不添加”等误导性用语，这次修改强化了定量标示要求，如食品名称中提及的配料或成分需在食品标签里标示含量。新标准的这些举措旨在有效规范行业乱象，减少对消费者的误导，以后大家在买东西的时候遇到的坑能少一些。

这次修改还推出了数字标签，以后购买食品时，可以用手机扫一扫食品包装上的二维码，就能看到食品数字标签，同时可通过页面放大、语音识读、视频讲解等多种功能了解食品信息。这样就不用担心字体小、看不清食品标签的问题了，尤其是对老年

人来说更为友好。

保质期标示更直观

大家购买食品时都习惯查看保质期，但包装上往往只会写生产日期，我们需要找到标签上的保质期并自行计算，相当麻烦。而此次新标准则要求预包装食品的保质期直接以到期日的形式标示，如“保质期至2025年12月31日”，这样保质期信息展示更为直观，就不用消费者自己去计算了。

这相比以前那种生产日期加保质期天数的方式更为清晰简洁，也更方便于大家直观判断食品的可食用期限。同时，新标准还规定，保质期6个月以上的食品可不标示生产日期，仅需标示食品保质期和保质期到期日。

此外，新标准还规定了食品生产者可根据食品属性、食用特征等自愿标示预包装食品的“消费保存期”，供消费者参考。那么，这个“保存期”跟“保质期”有什么区别呢？原来，保质期是品质最佳食用期，而保存期是食品的最后食用日期，简单来说就是“过了保质期不好吃，过了保存期不能吃”。大家以后可以根据“消费保存期”来判断食品的最后食用日期。

不过，也要特别提醒大家，一定要按照标签标示的贮存条件存放食品，不恰当的贮存方式会缩短食品保质期，并可能影响食品安全和质量。

更体贴特殊人群

部分人群对食品有着特殊需求，这次很多修改也照顾到了这些

消费者。

首先是增加了强制标示食品中的八大致敏物质信息。新标准要求，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。有相应食物过敏史的人群，以后可以特别关注食品标签上致敏物质的提示信息。

不过也要提醒大家，现在有一些产品在打“无敏食品”的概念。但此次标准中只是明确了这8种致敏食物。现在一些“无敏食品”也仅指没有这几种过敏原，但是依然可能存在导致其他人过敏的其他过敏原，所以，千万不要以为吃了所谓的“无敏食物”就不会过敏了。实际上，绝对“无敏”并不存在，因为过敏原种类繁多，且每个人的过敏反应存在个体差异，目前全球范围内也尚未对“无敏食品”有明确定义。

除了过敏方面的内容，本次修订的特殊医学用途婴儿配方食品通则，还新增了生酮配方、防反流配方、脂肪代谢异常配方等6个产品类别，以服务有特殊需求的婴儿，同时也覆盖了部分罕见病的婴儿群体，体现了对特殊人群的关怀。

强制营养成分的标示更全面

强制标示的营养素从“1+4”(即能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、

钠)扩展为“1+6”，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”。

饱和脂肪摄入过多不利于心血管健康。但是调查显示，中国居民对饱和脂肪酸及其与健康的关系认知仍然模糊，接近70%的人不知道饱和脂肪酸摄入过量不利于健康，这与专业界的认知存在很大差距。

这次在标准中增加了标示要求，也是为了更好地帮助大家落实减盐、减油、减糖“三减”健康生活方式，减少肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等疾病的发生率。

新标准的发布，对于食品行业及消费者来说都是好事，相信这会更科学地指引食品行业的发展及消费者的饮食。对于未来，建议要注意两点：

作为食品企业，应规范宣传，营销不要耍“小聪明”。从这次最新标准的更新情况来看，食品标签的规范化发展是必然趋势。国家也在尽量通过完善标准将一些误导宣传从根源上消灭掉。严格的食品安全国家标准也将倒逼食品生产企业规范生产，提高产品质量，减少虚假宣传和不正当竞争。

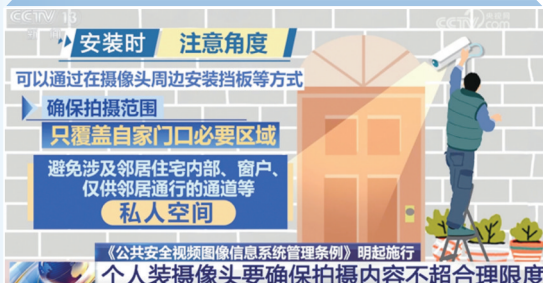
作为消费者，我们应当稍微花一点精力学会看标签。因为新标准的发布只是第一步。消费者真的会看标签、会选择食品才是关键，后续大家要主动学习食品标签信息，学会辨别食品的真实属性，从而更科学、更自主地选择食品，提高食品安全意识和健康素养，养成健康的饮食习惯。

来源：科普中国

公共图像如何防滥用？家门口能装摄像头吗？

今起施行的《公共安全视频图像信息系统管理条例》给你答案

4月1日起，我国首部系统性规范公共安全视频管理的行政法规将正式施行，哪些公共区域可以安装摄像头？个人隐私和个人信息权益如何保护？新施行的《公共安全视频图像信息系统管理条例》都将有明确规定。



央视节目截图

规范公共摄像头安装和使用

近年来，公共安全视频图像信息系统在维护社会治安秩序、预防和打击违法犯罪、推进社会治理等方面发挥了重要作用。与此同时，重复建设、非法乱建摄像头以及视频图像信息被随意收集、泄露、滥用等问题时有发生，给公共安全、个人隐私和个人信息安全造成隐患。

那么，到底谁能建、谁来管、怎么管？《条例》进行了明确规定。严格限定安装目的，杜绝不必要的图像采集设备。

中国人民公安大学侦查学院教授刘为军表示：“一是要求政府加强统筹规划，避免重复建设，组织有关部门和经营管理单位按照相关标准来建设系统。二是将建设主体限定为政府有关部门、经营管理单位、负有安全防范义务的单位或者个人，禁止其他有关单位、个人建设公共安全视频图像信息系统。三是明确了在军事禁区、军事管理区、国家机关等涉密单位周边建设系统，需要征得相关单位的同意。”

这既避免了该装没装导致公共安全保障不足的问题，也避免了肆意乱建侵害国家安全和个人隐私。

新规实施后，各类场所的摄像头安装将更加规范。

条例要求，公共安全视频系统管理单位合理确定图像采集设备的安装位置、角度和采集范围，并设置显著的提示标识。

那么，公民如何监督身边的违规

监控设备？发现后该如何举报呢？

刘为军称：“我们一般会看到提醒‘你已经进入视频监控区’。对于没有显著标识的摄像头，它就有违规和违法的嫌疑，可以向公安机关举报，公安机关应当及时处理。”

特定私密区域严禁安装摄像头

《条例》明确规定，禁止在以下特定私密区域安装图像采集设备及相关设施，包括：

旅馆、饭店、宾馆、招待所、民宿等经营接待食宿场所的客房或者包间内部；学生宿舍的房间内部，或者单位为内部人员提供住宿、休息服务的房间内部；公共的浴室、卫生间、更衣室、哺乳室、试衣间的内部；安装图像采集设备后能够拍摄、窥视、窃听他人隐私的其他区域、部位。

除了对安装偷拍设备的人员进行处罚以外，酒店、宾馆是否要对客房内存在偷拍摄像头负责呢？

条例新增规定，负有经营管理责任的单位或者个人，应当加强日常管理和检查，发现在所列区域、部位安装图像采集设备及相关设施的，应当立即报告所在地公安机关处理。

刘为军称：“如果因为他们没有履行义务，导致宾馆的客房、餐馆的包间被他人非法安装了图像采集设备，那么宾馆要承担相应的法律责任。”

个人隐私保护升级，公共视频不得随意调取

为防止视频信息被滥用及侵犯

个人隐私，《条例》明确规定了公共安全视频系统的使用规范。

视频图像信息仅限用于维护公共安全、执法办案和处置突发事件等法定目的。视频图像信息保存期限届满后，对已实现处理目的的应当删除。

《条例》对国家机关、个人查阅调取视频图像信息的权限、程序也提出了严格要求。

从公共安全视频系统的安装目的、安装位置，到信息的采集、存储、查阅和使用，条例在每个环节都设立了严格的规定，形成了对个人隐私和信息权益保护的完整链条。

个人装摄像头要确保拍摄内容不超合理限度

出于安全考虑，不少家庭会在自己家门口安装摄像头、智能可视门铃等设备。《条例》对此类情况需要注意的事项也有明确规定。

条例明确：在非公共场所安装图像采集设备设施不得危害公共安全或者侵犯他人合法权益，不得非法对外提供或者公开传播涉及公共安全、个人隐私和个人信息的视频图像信息。

个人在家门口安装摄像头时，需要注意哪些事项呢？

安装前，最好征得邻居的同意或对邻居进行善意提醒。

安装时，应精心选择安装位置并调整角度，确保拍摄范围仅限于自家门口必要区域。此外，尽量关闭自动追踪、录音等功能。

安装后，必须严格保密，防止信息泄露，不得非法对外提供和公开传播。

据央视网