

# 食品新规来了 以后买东西这样看标签

3月27日,国家卫健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》(GB7718-2025)、《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2025)这两项跟大家平时饮食和生活相关度最高,咱们就来聊聊其中那些亮点和最值得消费者关注的地方。

**零添加 禁用 标签更规范方便**

很多食品企业利用消费者追求天然、不喜欢食品添加剂的心理,采用不添加、零添加等声称吸引消费者购买。但实际上误导了消费者,污名化了食品添加剂和食品行业。

新标准明确规定,预包装食品不允许再使用这些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?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。最后,“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。此外,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。

这次修改还推出了数字标签,以后买食品的时候,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。

**保质期标示更直观**

大家买食品的时候都习惯看保质期,但很多时候包装上往往只会写个生产日期,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,这比以前的方式更清晰简单了,也更方便大家直观判断食品可食用期限。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。

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。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”。一定要按照标签标示的贮存条件存放食品,不恰当的贮存会缩短食品保质期,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8大过敏物质信息。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。

不过,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”

也仅是说没有这几种过敏原,但是依然可能存在导致其他人过敏的其他过敏原,千万不要以为吃了所谓的“无敏食物”就不会过敏了。

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注。

**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心血管健康。但是我们的调查显示,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健康,这与专业界的认知存在很大距离。

这次在标准中增加了标示要求,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。

(来源:科普中国 微信公众号作者 阮光锋)



## 女性产后如何安全有效瘦身

很多女性在产后担心身材走样,急于通过各种方式减重。一般来说,女性产后大致需要9个月的时间,才能恢复到孕前体重。产后6个月左右恢复到孕前体重的妈妈,后续10年超重的发生风险较低。短时间瘦不下来,大家也不用过度焦虑。

不建议女性产后快速减重,因为这一时期女性需要哺乳,身体处于恢复阶段,包括子宫的复旧、伤口的愈合、内分泌的调整等生理过程,都需要充足的营养支持和适当的休息来保障。如果此时追求快速减重,可能会对身体造成不必要的负担,影响恢复进程,甚至可能影响乳汁分泌,对母乳喂养的婴儿尤其不利。

产后体重每周下降0.5千克是安全而有效的,科学的产后减重方法应综合考虑母乳喂养、饮食、运动和身体康复等多方面的因素。



**坚持母乳喂养** 母乳喂养不仅对宝宝的生长发育有益,还可以帮助妈妈消耗体内能量,有助于产后体重恢复。

**合理饮食** 合理饮食是产后减重的基础。产后女性应减少高能量食物的摄入,少吃高油脂食物,避免油炸、烧烤类食物等。同时增加膳食纤维的摄入,如燕麦、坚果、玉米等。此外,保证食物多样,营养均衡,摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素,满足身体恢复的需求和乳汁分泌的需要。

**适当运动** 女性产后应循序渐进增加适度的身体活动,即使选择剖宫产,术后24小时也应下床活动。产褥期(产后6周内)以低强度活动为主,包括日常活动、步行、盆底运动和伸展运动等。产后6-8周应咨询专业人员,根据身体恢复和体重状况,逐渐增加身体活动量和活动强度,开始进行有氧运动如散步、慢跑等,并长时间坚持。适量运动不仅有助于提高身体代谢水平,还能促进血液循环,改善睡眠质量,对于产后减重至关重要。

**产后康复** 产后康复训练也是减重的重要环节。这类训练通常包括腹直肌及盆底肌康复等,有助于女性重建核心稳定性及身体平衡性,对预防产后尿失禁、产道松弛、腰痛及保持体形也有积极作用。

(来源:“健康中国”微信公众号《女性产后如何安全有效瘦身?》作者 张丽丽)

## 中医妙招助你健康减重

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

**什么样的胖才是真的超重肥胖**

判断肥胖就需要用肥胖分析指标 BMI,它是衡量健康体重的一项常用指标。BMI的正常范围是18.5-23.9,计算方法是体重(kg)除以身高(M)的平方。例如小红体重60kg,身高1.6m,那她的BMI为60/1.6<sup>2</sup>=23.4,BMI值为正常范围,不算超重肥胖。

**穴位埋线可减脂瘦身**

穴位埋线:穴位埋线是在针灸减肥基础上的发展和延伸,将可吸收的蛋白线埋入人体穴位,通过持续刺激经络和穴位,调节人体的生理功能,加速人体新陈代谢,进而达到减脂瘦身的目的。

由于蛋白线需要一定的时间才能被人体吸收,在一定程度上延长了对穴位的刺激,提升了减肥作用,同时也避免了每天扎针的痛苦。

常见埋线部位:腹部、腿部、肩部等。

哪些人适合接受穴位埋线减肥:单纯性肥胖的成年人,未伴随其他疾病,且无激素类药物使用史。继发性肥胖者,如多囊卵巢综合征患者,穴位埋线可作为一种辅助手段。

产后妈妈,在停止哺乳后即可开始。对身材有严格要求的女性,当BMI值>24时,可以通过穴位埋线来塑造理想身材。

存在以下情况者应慎重考虑:严重心脏病、贫血或凝血功能障碍者;糖尿病患者、严重感染者、因药物引起的肥胖者以及疤痕体质者;月经期、孕期及哺乳期妇女;妇女人流术后且月经周期未恢复正常者。

注意事项:穴位埋线减肥通常每15天左右进行一次,连续6次为一个周期。在接受埋线前,应避免空腹,以防出现晕针等不适反应。埋线后24小时内不宜洗澡,当天避免泡澡或足浴。埋线后可能出现局部酸、胀、痛、痒等感觉,一般3天内会消失。埋线后3天内避免剧烈运动,避免穴位酸胀感加重或出现局部肿痛。穴位埋线减肥需要在专业中医师的指导下进行,结合饮食控制和适量运动。

**中医减肥还有哪些方式**

腹部塑型推拿:通过调理脏腑功能、疏通经络气血,可以改善体态、增强体质,促进脂肪代谢,改善消化系

统功能,增强腹部核心肌肉的力量和稳定性。更适合腹型肥胖者。

艾灸:肚脐是一个具有治病作用的重要穴位,名为神阙。可通过艾灸神阙等穴调理体质,温阳利水,健脾化湿,增强代谢,加速脂肪消耗。适合痰湿体质、阳虚体质者。

拔罐:通过刺激特定穴位和经络,调整人体的内分泌和代谢功能,促进脂肪分解,疏通淤堵,恢复气血,达到减肥降脂的效果。适用于多种肥胖类型。

穴位贴敷:通过贴在特定穴位,刺激经气,提高新陈代谢,促进脂肪细胞分解。适用于多种肥胖类型,操作简便,即贴即走,更加方便上班族。

耳穴埋豆:基于耳穴疗法及反射区理论,耳朵与五脏六腑密切相关,根据辩证,用王不留行籽或磁珠贴压相应部位,刺激相关经络、神经和血液循环,调节饥饿素分泌,控制食欲,减少暴食欲望,增加代谢和燃烧脂肪。适用于多种肥胖类型。

中药茶饮:除了穴位埋线和中医护理技术等,市中医院还推出了纤盈降脂茶,精选山楂、荷叶、薏苡仁、苍术等几位中药,可健脾化湿、清脂促代谢,即泡即饮,轻松便捷。

适宜人群:脾虚湿困,运化失调导致口中异味,大便不调,头身困重等症候,以及甘油三酯或胆固醇偏高人群。

(通讯员 楼晨 夏小青)

