

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算高蛋白?谈“脂”色变的你,面对“0脂肪”或许也是半信半疑……

近期,国家卫生健康委会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 28050—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,也被称为“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,就会足足摄入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克或每100毫升液体食品脂肪含量不超过1.5克。

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成分,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。

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定值了。

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,为嘛体重噌噌往上涨”。因此,鼓励大家喝多无糖饮料,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,增加心脑血管疾病的发生率,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。

文/高春海(注册营养师)

不少人认为豆制品的嘌呤高、尿酸高,不宜食用。其实,豆制品吃对了是对健康有所助益的。今天,医生就来帮肾病患者挑选最适合的豆类 and 豆制品。

大豆提供优质蛋白

“优质蛋白”指的是高生物价蛋白质,即高生物利用率的蛋白质。因其所含的氨基酸比例与人体相似,易于消化吸收,所以称为优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类等;植物蛋白质因含非必需氨基酸,不易消化吸收,因此生物利用率较低,且代谢后产生较多的含氮废物,如米、面、坚果类。

但是,大豆是个例外,它所含的是优质蛋白。大豆蛋白是高生物效价的完全蛋白,其也是大豆的主要成分,约占35%至50%。大豆蛋白质的氨基酸有18种之多,除蛋氨酸稍低外,其余所含人体必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白质相似,而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

肾不好 还能吃豆制品吗?

大豆蛋白包含许多特殊的成分,如异黄酮、皂角苷、植酸、纤维及胰岛素抑制剂等,各种不同的成分发挥不同的生理作用,其中大豆异黄酮有弱的类雌激素作用,也有降低胆固醇、提供抗癌基因、抗氧化等作用。

大豆皂角苷可抑制血清中脂类的氧化,抑制过氧化脂质的形成,具有抗氧化、抗自由基作用,并能降低血中胆固醇和甘油三酯含量。而植酸能帮助控制血磷水平。

这三种才是大豆

肾病患者,随着肾功能下降到一定程度,应控制蛋白质的质和量,原则上要求采取“优质低蛋白”的饮食策略。旨在摄入优质蛋白并控制总蛋白量,满足身体需求的同时减轻代谢负担。因此,肾病患者是可以科学地食用大豆和豆制品的。

特别需要提醒大家的是:要区分大豆和杂豆。

大豆是指黄豆、黑豆和青豆,这三种豆所含蛋白质才是优质蛋白质。而剩下的红豆、绿豆和赤小豆等都属于杂豆类,其主要成分为淀粉类,其蛋白质属于非优质蛋白,而且钾、磷、嘌呤含量高,所以要少吃或者避免食用杂豆类食品。

此外,豇豆、扁豆、豆芽菜等蔬菜以食用植物根茎类和膳食纤维为主,豆类成分较少,故不属于肾病禁忌食品,肾衰患者也可适量食用。

两种豆制品对肾友好

豆制品种类繁多,包括豆腐、豆腐丝、豆浆、油豆皮、豆筋等,其中有些豆制品如油豆皮、豆干等,在加工过程中添加了大量的盐和



油,会导致高血压、水肿和高脂血症,不建议患者食用。

对于肾病患者来说比较理想的豆制品是豆腐和豆浆。对于病情稳定的肾病患者,根据体重以及其他动物蛋白质摄入量的情况,可酌情加用豆腐和豆浆。再次提醒大家,大豆主要指黄豆,大家在选购豆制品时也需注意是否由大豆加工而成。

文/沈存 张康(首都医科大学附属北京中医医院)

本报内容据北京青年报