健康 视点

前些日子媒体曝光了广西发现46年前生产的凤爪，被用来做小食，食品安全问题再一次成为人们议论不休的话题。各类食品的标签和说明，比如，配料表、食品添加剂、营养成分表等等，让消费者看得稀里糊涂。那么，这些食品标签分别代表什么？在选购食品时，又该如何看懂这些食品标签？

看懂食品标签 吃健康食品

■ 本报记者 程娇 实习生 李丽媚

海南省食品专家提醒，消费者要挑选健康食品，就应该学会看懂食品标签，并养成看食品标签的习惯。学会看标签，主要分五步走。

第1步：看食品生产日期和保质期

海南省工商部门有关人士介绍，消费者在选购食品时，首先要查看包装袋是否完整、有无胀袋现象、有无生产日期、食品是否在保质期内，这些都是选购食品时最应注意的细节。

保质期也叫最佳食用期。是指在标签上规定的条件下，保持食品质量的期限。在保质期之内，应当选择距离生产日期最近的食品，因为就算没有过期，随着时间的延长，食品中的营养成分或保健成分还是会有不同程度的降低。消费者购买食品时，也应留意制造者、经销者的名称和地址。有的食品存在异地分装的情况，但包装上却只标明了制造商的名称、地址，存在误导消费者的现象。

食品专家提示，食品生产企业的详情必须在标签上体现出来。那些只是很简单地写着厂址、所在城市或者县城的食品，应该引起注意，最好不要随便购买。

第2步：配料表里藏食品真相

食品的营养品质，本质上取决于它的原料及其比例。海南省产品质量监督检验所食品专业人士介绍，食品的营养品质，本质上取决于原料及其比例，看配料表主要看原料的排序。按法规要求，用量最大的原料应当排在第一位，最少的原料排在最后一位。因此，通过食品配料表就能了解食品的相关成分。

判断一种食品是否健康，最重要是看它的主料是什么，如果主料营养价值本身就很低，就算没有一点添加剂，也不能划入健康食品范畴。如，碳酸类的甜饮料，排在第一位的一般是水，里面除了糖和添加剂，很少有对人体有益的蛋白质、维生素和矿物质。

食品专业人士介绍，选择食品时看配料表还要看是否有自己不想要的原料，如氢化植物油等不健康配料，还有可能产生过敏或不良反应的配料。如果对牛奶过敏，那么买饼干、点心等食品时，一定要仔细看清楚，配料表中有牛奶成分就不要购买。

第3步：尽量选购添加剂少的食品

在食品配料表中，食品添加剂一直是消费者关注的内容。目前，我国对食品添加剂的标注越来越严格，从2010年6月开始，企业必须明明白白地标注出所有的食品添加剂，而且要放在“食品添加剂”一词的后面，让消费者明白。

目前，食品中常见的食品添加剂有保鲜增鲜类、色素类和增甜类。保鲜剂有山梨酸钾、苯甲酸钠等。山梨酸钾可以被人体的代谢系统吸收而迅速分解为二氧化碳和水，基本在体内无残留；苯甲酸钠能防止食品变质发酸、延长保质期，但如果用量过多或长期使用，可能会对人体肝脏产生影响。

增鲜类添加剂包括谷氨酸钠、肌苷酸钠等。适量、合理地使用增鲜类添加剂对人体并无害处。常见的天然食用色素有红曲色素、姜黄素、虫胶色素、甜菜红等，用起来比较安全。常见的合成食用色素有苋菜红、胭脂红、柠檬黄、日落黄、靛蓝等。

食品专业人士提醒，消费者在选择食品时，应尽量选购食品添加剂少的食品，但是只要是合理添加的，都可以放心食用。

第4步：看营养成分表选购食品

食品外包装的营养成分表，主要是指导消费者根据个人的营养需求购买食品。在选购食品时，营养标签不得不看。

今年1月1日起，新的预包装食品标签通则实施后，新生产的食品包装上都有了营养成分表。海南省营养学会有关专家介绍，消费者可根据营养成分表来判定是否是自己所需的食品，尤其是糖尿病等特殊人群。一般来说，像蛋白质、维生素、矿物质等有利于身体健康的营养素，含量越高越好。但对于靠口感吸引消费者的食物来说，也要小心其中的能量（也就是“热量”或“卡路里”）、脂肪、饱和脂肪酸、钠和胆固醇含量等指标，这几个项目，自然是越低越好。

第5步：认证标志可区别食品优劣

海南省产品质量监督检验所食品专业人士介绍，目前很多食品的包装上有各种质量认证标志，比如有机食品标志、绿色食品标志、无公害食品标志、原产地认证标志等，还有QS标志，这些标志代表着产品的安全品质或管理质量，细看这些信息之后，产品的优劣就一目了然。

目前市场上的“有机食品”、“绿色食品”、“无公害农产品”等，是由不同部门针对食品安全设置的不同认定标准。有机食品、绿色食品、无公害农产品都是安全食品，它们在种植、收获、加工生产、贮藏及运输过程中都采用了无污染的工艺技术，实行了从土地到餐桌的全程质量控制。

按农业质量由高到低的顺序排列是：有机食品、绿色食品、无公害农产品。食品专家提醒，一般来说，在其他指标相同的情况下，最好能够优先选择有认证的产品。

健康 提醒

食品专家：“零脂肪”饮品喝多也会发胖

■ 本报记者 程娇 实习生 李丽媚

超市里的一些饮品打出“零脂肪”的概念吸引消费者，但“零脂肪”饮品糖含量普遍不低。海口市民温女士近来专买“零脂肪”饮料喝，不料一个月内还是胖了2斤。食品专家表示，“零脂肪”食品含糖多能量高，摄入过多照样会发胖。

“零脂肪”不等于“零能量”

海南大学食品学院食品质量与安全系主任刘四新介绍，通常饮料中的能量绝大部分来自糖类和脂肪，如果饮料中没有脂肪，但含有过多的糖分，消化后也能转化为能量，同样也会造成肥胖，“零脂肪”并不代表“零能量”，单纯地强调脂肪含量为“0”，吃了不发胖是不准确的。

“人体的脂肪主要有两大来源，一是膳食中的脂肪；另一类是食物中的碳水化合物、蛋白质等，人体摄入的碳水化合物、蛋白质和脂肪，经消化吸收后，消耗不了的能量可以转化为人体的脂肪储存起来，这就是肥胖。”刘四新说，碳水化合物、蛋白质摄入过多、亦即动物性食物和淀粉类食物摄入过多，也会导致体内脂肪积累。从摄入能量方面来说，如果“零脂肪”食品中的能量和其他普通食品相差不大，那么强调“零脂肪”也就没有太大意义。

海南省人民医院体检中心主任、省医师协会健康保健医师分会会长易慧明说，如果消费者误以为吃“零脂肪”食品不会发胖便大量食用，时间长了，吃得多了，会将更多的碳水化合物、糖类吃到肚子里，最后导致的结果是越吃越胖。对“零脂肪”食品，消费者食用要有所节制，如果做到节制不多吃，就不用担心会发胖。

“零脂肪”饮品售价不低

记者在海口多家超市的冷藏柜内见到以“零脂肪”为卖点的乳酸饮品。一款活菌型乳酸菌乳饮料外包装上印着大大的“0脂更健康”字样，另一款活性乳饮料打着“零脂肪”宣传广告。这些乳酸饮品除了原味，还有绿茶、芦荟、草莓等多种口味，部分产品在外包装上注明“让身体无负担地享受健康”等字样。“零脂肪”饮料并不便宜，每瓶300—400多毫升，售价一般在7元左右。

细看这些“零脂肪”饮料的营养成分表，脂肪一栏确实标注为“0”，不过碳水化合物和能量的标注都不为“0”，其中，每100毫升饮品的碳水化合物含量，普遍不低于5克。“零脂肪”饮料的配料表都含糖，有的含糖量还不小。如某款“零脂肪”乳酸饮品，配料表中白砂糖、葡萄糖、低聚异麦芽糖分别排在第三、第四、第五位，仅次于水和脱脂奶粉。有一种“零脂肪”饮品的白砂糖含量，仅次于水，比脱脂奶粉还多。

买“零脂肪”食品看配料表

消费者购买食品时，要注意查看营养成分表，不选择高能量食品，即高糖、高蛋白、高脂肪食品。消费者购买食品，配料表中的成分按照质量递减顺序排列，含量最多的原料排在配料表第一位，最少的原料排在最后一位。

刘四新提醒，消费者选购食品要注意两点：不要盲目追求“零脂肪”，因为食品中可能含有多糖和其他碳水化合物；不要盲目追求无糖，因为食品中也可能含有较多脂肪和糖醇。糖在食品标签中以各种名称出现，被称为隐藏的糖，如葡萄糖、果糖、乳糖、麦芽糖、半乳糖、蔗糖等。吃了过多含糖的食品也容易导致肥胖。

健康 购物

学会选择喝奶制品

■ 本报记者 程娇 实习生 李丽媚

日前有一则报道，广州市奶业管理办公室有关负责人透露，广州市场上所销售的牛奶，没有一家是100%用鲜牛奶制成的。市场上各种类型的牛奶、乳饮料让人眼花缭乱，这些奶制品有什么区别？又该如何选择？为此，记者采访了我省有关专家。

奶制品名目多需仔细辨认

中国奶业协会和中国经济景气监测中心曾对国内五大城市进行过牛奶消费调查，调查表明：牛奶已成为人们生活的重要营养来源，但消费者对奶制品的了解明显不足，亟待普及科学消费观念。超过七成的消费者不清楚或不知道原料奶、巴氏消毒奶以及奶饮料之间的区别；近六成的消费者认为目前市场上奶品供给太多，购买时不懂得如何选择。

专家介绍，纯牛奶、高钙奶、脱脂奶、酸奶、儿童奶等，这些市面上的牛奶饮品，一般可分为牛乳和含乳饮料两大类。含乳饮料的包装上标有“饮料”、“饮品”、“含乳饮料”等字样，其配料表除了牛奶外一般还含有水、甜味剂等，其蛋白质含量一般在1%左右。而牛乳制品才是真正意义上的“牛奶”，它包括巴氏杀菌乳、灭菌乳、酸牛乳等，其配料为牛奶等但不含水（复原乳除外），其蛋白质含量一般在2.3%以上。二者是不同类型的饮品，营养成分相差悬殊，不可混为一谈，消费者选购时需注意二者的区别。

不同奶制品营养价值不同

海南省人民医院体检中心主任、省医师协会健康保健医师分会会长易慧明介绍，纯牛奶也叫鲜牛奶、纯鲜牛奶，从产品的配料表上，可以看到这种产品的配料只有一种，即鲜牛奶，是唯一新鲜的牛奶。鉴别纯牛奶的好坏主要有两个指标，即总干物质（也叫全乳固体）和蛋白质，这两项含量越高，牛奶的营养价值就越高，一般来说，价格相对也会较高。

酸奶是经过高温消毒，加入乳酸杆菌经发酵制成的产品。乳酸杆菌细菌在合适的温度会大量地生长和繁殖，牛奶中的乳糖分解成乳酸，随着不断增加的乳酸酸度，牛奶的性质逐渐改变，酸蛋白开始沉淀，酸奶便凝结而成。

相对于鲜奶而言，奶粉就是鲜奶经过干燥、高温加工变成粉末状，奶粉里主要的营养成分是蛋白质和脂肪，奶粉保质时间较长，但由于经过高温处理，奶粉里的一些维生素基本被破坏掉。牛乳产品有全脂、部分脱脂、脱脂之分，牛乳产品中的脂肪品质高，容易消化吸收，供给人体能量。但脱脂

奶粉经过高温处理后，奶粉里的维生素、胡萝卜素等营养素会消失，脱脂奶粉的营养成分大大降低。

“再造奶”是指对牛奶浓缩和干燥，成为浓缩奶（炼乳）或干牛奶，然后添加适量的水，有相当比例的固体乳液。国家标准允许酸牛乳和灭菌乳用复原乳作原料，而巴氏杀菌乳不能用复原乳，同时还规定，以复原乳为原料的产品应标明为“复原乳”。但有些生产企业却隐瞒真相，明明使用复原乳为原料却不明示，也没有在配料表中注明“水、乳粉”。

牛奶越浓越香，口感越好，是因为许多厂家在牛奶中勾兑奶油和香精。易慧明认为，其实这样的奶制品远不如天然的淡香牛奶对人体有利。“天然牛奶自身便是一个搭配相当合理的营养体系，任何人为增加或者减少其成分都是不科学的。”

因人所需选择喝奶制品

每种奶制品营养不同，适合饮用的人群也不同。专家介绍，消费者应选择适合自身特点的产品，如乳糖不耐症的人群，应选用低乳糖奶、酸牛奶等乳糖含量少的产品。儿童应选用儿童酸奶。对于奶粉来说，不同年龄段的人群可以选择不同的配方奶粉，比如，婴儿配方奶粉、中小学生奶粉、孕妇奶粉、中老年人奶粉、低脂无糖奶粉、低脂高钙奶粉等。

易慧明说，鲜奶的营养价值高，一般成年人都可以喝，但肥胖、高血脂的人以及饮食方面常吃大鱼大肉的人要尽量少喝。孕妇可以选择喝鲜奶，但一定要防止鲜奶过敏，如果怀孕期间对牛奶过敏，一般其他的奶都尽量不喝。脱脂奶粉里主要含有蛋白质和钙，比较适合缺钙的中老年人及肥胖症、心脑血管患者喝，但小孩子则不适合喝脱脂奶粉。

胶原蛋白：能否让你美起来？

动物胶原蛋白对人体有一定益处，但不能过量食用

■ 本报记者 程娇 实习生 李丽媚

一小瓶胶原蛋白口服液，加上包装成本价仅4块钱，市场上转眼卖到二三十元。据国内一权威媒体报道，胶原蛋白不过是商家推销的概念，靠着忽悠出来的神奇效果，靠着明星代言制造的消费热点，实际美容效果并不明显。记者采访海南省医学界有关专家，他们认为，目前市场上胶原蛋白产品通过添加去味剂、香精、色素等美容激素，并不能达到美容效果。

胶原蛋白到底是什么东西？

海南省人民医院体检中心主任、省医师协会健康保健医师分会会长易慧明介绍，胶原蛋白是一种生物性高分子物质，是一种白色、不透明、无支链的纤维性蛋白质。它主要分布在哺乳动物的结缔组织中，对动物和人体皮肤、血管、骨骼、筋腱、牙齿和软骨的形成都十分重要，是这些结缔组织的主要物质基础。“胶原蛋白其实大家都很熟悉，通俗一点就是动物的皮，如我们吃的鱼皮、猪皮、猪蹄，牛蹄筋、龟板胶等，里面都含有胶原蛋白。”

“人体皮肤中的胶原蛋白含量高，皮肤的弹性就会比较好。”易慧明说，年轻人的皮肤中的胶原蛋白含量相对较高，随着衰老，胶原蛋白含量下降，皮肤含水量降低，出现皱纹等。从出生到衰老，人体胶原的构成比例会有变化，这是正常过程。

他认为，人体吸取了经过天然纯生物提炼萃取的胶原蛋白，可以补充皮肤各层所需的营养，使皮肤中胶原活性增强，对滋润皮肤、延缓衰老、美容、消皱等有一定功效。但如果吸收了以化学成分为主要原料加工而成的胶原蛋白产品，不仅起不到美容作用，甚至会带来副作用。“对于胶原蛋白是否会有副作用，这要因产品而定。有些劣质的胶原蛋白产品吃了对人体有副作用，如使人发胖、引发人体生殖系统的恶性肿瘤等，我个人并不主张服用胶原蛋白保健品。”

易慧明说，需要补充胶原蛋白，可以多吃富含胶原蛋白的食物，如猪脚、猪皮、鱼皮等。不过，从猪、牛上提取的胶原蛋白可以滋养皮肤，保持皮肤弹性、不粗糙，但含有大量脂肪，口服这类胶原蛋白容易发胖。

而服用鱼皮里的胶原蛋白，它不含脂肪，不会引起身体发胖。“如果食用这些含胶原蛋白的食物，应将动物如猪皮的皮下脂肪刮干净。”动物胶原蛋白对人体虽然有一定的益处，但也不能过量食用，保持膳食营养均衡才是健康的做法。

夏天吃甜食易上火

且影响食欲 加重口渴 使人气闷

夏天，在闷热和潮湿的夹攻下，很多人都对饭菜失去了胃口。而甜美的糕点、凉爽的雪糕冷饮、香甜的水果，就成了许多人的最爱。可是，夏天吃太多甜食，非但不能解暑，反而会加剧上火的症状。

夏季气候潮湿闷热，人体本来就容易生湿，而吃过多甜食，会更加生湿生痰，让人觉得体内生起“一把火”。夏天盛产很多甜味十足的水果，比如荔枝、哈密瓜等，这些水果其实都容易使人上火，吃多了会出现咽痛、流鼻血等症状。不光是中医理论认为吃得过甜会引起上火，西方营养学也持同样观点。

首先，吃太多甜食，会大量消耗体内的B族维生素，从而出现舌炎、口角炎、眼痛等“上火”症状。

其次，夏天气压低，闷热难熬，而甜食中都含有大量碳水化合物，在人体内代谢后会生成许多二氧化碳，加重肺负担。因此，甜食吃太多，会让人觉得更加气闷。

再次，甜食会影响食欲，加重口渴，让人胃胀不想吃东西。这样会妨碍人摄入其他营养丰富的食物，让“上火”症状加剧。

夏天不能吃太多甜食。要少喝甜饮料而多饮茶水。口气较重的人，最好喝些金银花茶、菊花茶或决明子茶。传统的解暑饮料绿豆汤不但能补充随汗水流失的矿物质，还能帮助人体摄入因吃甜食而消耗的B族维生素，也非常值得推荐。太甜的水果也要避免，比如荔枝、哈密瓜等，西瓜倒是可以适当吃些。另外，不能吃太多生冷、油腻的食物，喝水要少量多次。

（据当代健康报）