

读懂食品标签 避免『踩雷』

01 食品名称要注意

食品名称应在食品标签的醒目位置,清晰地标示反映食品真实属性的专用名称。不同的食品名称表示的食品类别有所不同,消费者在选购食品时,务必要注意识别,防止混淆。

比如:“含乳饮料”属于“饮料”类别,而非“乳制品”;代可可脂添加量超过5%(按原始配料计算)的产品,则其名称应为“代可可脂巧克力”而非“巧克力”;蛋糕配料表中若只添加了草莓味香精香料而无草莓原料,则只能命名为“草莓味蛋糕”,而非“草莓蛋糕”,其他风味食品亦是如此。

02 配料表里有门道

“配料”或“配料表”中的各种配料,应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列(加入量不超过2%的配料,可以不按递减顺序排列),即食品中的各类成分(包括主料、调味剂、食品添加剂)都必须在配料表中体现,排名越靠前,则加入量越高。

例如:果汁的配料表中一般只有浓缩果汁和水。若配料表中添加了食品添加剂、糖等辅料,则可能为“果汁饮料”或“果味饮料”,而非“果汁”;配料表中添加了其他原料、食品添加剂、营养强化剂等的乳制品为“调制乳”,而不是“纯牛乳”。

另外,某些特殊体质的消费者还要特别留意配料表中是否有致敏物质成分,例如豆类、乳类、坚果、禽蛋类等,防止引起过敏反应。

03 营养标签细细看

营养素参考值(NRV)是什么意思?看营养成分表所标示的营养成分含量时,需特别注意营养素参考值(NRV),即标明营养成分的含量占健康成年人一天推荐摄入量的比重。另外,还需要注意营养成分表中各营养素的参考基数是多少,通常有两类,一类是每100克或100毫升食品中的营养素含量,另一类是每份食品中的营养素含量。

比如:一袋40克的薯片,营养成分表标示的是每份食品中能量的NRV为24%、脂肪的NRV为26%,表示吃一包该薯片相当于吃了一天所需能量的24%、所需脂肪的26%。

“0蔗糖”就是“无糖”吗?食品标签上通常会附加一些营养声称,如“无糖”“低糖”“低脂肪”“高钙”等。但一款食品要想进行营养声称,必须符合国家标准。如:“无糖”

要求糖含量≤0.5克/100克或100毫升,“低糖”要求糖含量≤5克/100克或100毫升。

而所谓“0蔗糖”,不是规范的营养声称,只是商家的营销噱头,并不一定代表无糖,甚至不一定是低糖,食品中仍可能添加果葡糖浆、麦芽糖浆和海藻糖等其他糖。消费者在选购此类食品时,应仔细查看食品配料表和营养成分表,确认是否添加其他糖及其糖含量。

值得注意的是,能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠,均属于营养成分表的强制标示内容。消费者购买和食用食品时,可以以此为参考依据,控制脂肪和盐等的每日摄入量。

04 贮存条件要遵循

食品标签标示的贮存条件十分重要,常见形式有:常温(或冷冻,或冷藏,或避光,或置于阴凉干燥处)保存;××℃至××℃保存;请置于阴凉干燥处;常温保存,开封后需冷藏;温度≤××℃,湿度≤××%。消费者应按照食品标签标示的贮存条件,正确存放食品。

例如:某些低温酸奶、蚝油、沙拉酱和腐乳等,包装上贮存条件标明“请于2℃至6℃冷藏存放”或“开封后需冷藏”,若常温储存,会大大缩短其保质期,其产品质量和食用安全性无法保证。

据《中国消费者报》

精挑细选



夏季,户外露营成为很多消费者休闲旅行的新选择。近日,陕西省西安市市场监管部门发布消费提示,提醒广大消费者在购买天幕、帐篷等户外用品时,应根据自身消费的实际场景、环境需求进行选择。

消费者在购买天幕、帐篷等户外用品时,要选择正规的品牌专营店、商超、电商平台等渠道购买,综合考虑商品的性价比;购买时应查看吊牌及耐久性标签信息,吊牌信息一般应包含商标、中文标注的厂名、厂址、产品名称、执行标准,耐久性标签信息应包含纤维成分及含量、号型规格、洗涤方法等。

在购买前要仔细检查产品状态,查看产品是否有色差;表面部位有无明显斑点、破洞、分层,拼接处有无脱胶、起泡等现象;缝接处是否有脱缝,缝线是否有脱散;扣子、拉锁和装饰性的小物件是否缝制牢固等。GB/Z27735—2022《野营帐篷》对零部件提出了相关要求,如拉链的拉头与链牙及布带不应该为同一颜色;门上的拉链应配有双拉头等。

消费者应根据自身消费的实际场景、环境需求选择户外装备,主要比较商品的防水、防紫外线、速干、透气、型号尺寸、便携度及适应人群等性能指标。

GB/Z27735—2022《野营帐篷》将野营帐篷性能等级划分为3类,等级不同,防水、耐用性能也不同。1级适合不经常使用和短期使用,尽管具有防雨性能,但此类帐篷主要在晴好天气下使用,如夏季周末野营临时用的帐篷;2级适合一般天气条件下使用,如较差天气条件(潮湿多风),不适用于极端或山地条件;3级适合所有天气条件,如登山、探险、滑雪或扩展家用。

在防紫外线选择上,可查看UPF数值。UPF指的是“皮肤无防护时计算出的紫外线辐射平均效应与皮肤有织物防护时计算出的紫外线辐射平均效应的比值”。UPF值越高,说明紫外线的防护效果越好。但国家标准中纺织品的UPF值最高的标识是50+,也就是UPF>50。

考虑防水性时要关注产品的涂层,目前最常见的是PU涂层,PU值越高防水性能越好。不过,即使是有防水作用的户外产品,也不建议在大风大雨等恶劣天气时使用。

据《中国消费者报》

买野营帐篷看清等级



如何给孩子挑选安全放心的服装困扰着诸多家长。日前,中国消费者协会发布消费提示,提醒家长在给小朋友挑选服装时,注意安全、标签、面料、凭证等4个方面。

重安全 物理安全上,童装需要符合国标关于绳带的要求,适用于婴幼儿及7岁以下儿童的服装,头部和颈部不应有任何绳带,适用于7岁以上儿童服装外露的拉绳、拉带等也不宜过长,以免被其纠缠;不建议选择有亮片、镶钻或钉珠等装饰物的童装,以免婴幼儿误食、误吞;纽扣、拉链及其他金属附件应无毛刺、无锐利边缘和尖端等,以免划伤。家长应定期检查婴幼儿的衣物是否有磨损、脱线或装饰附件脱落等情况,并及时进行修补或更换。对于已经磨损或变形的衣物应及时淘汰,以免对孩子造成安全隐患。化学安全上,家长应尽量选择涂层印花较少的童装,以免甲醛、重金属或塑化剂等超标对儿童健康造成伤害;慎重选择颜色较鲜艳或较深的童装,如果色牢度等指标不达标,可能导致婴幼儿咬含衣物而危害健康。

看标签 选购童装时,要注意查看产品吊牌、包装上是否有相关标识,包括是否有生产企业和地址、产品名称、规格、纤维成分及含量、执行的产品标准以及产品所属的安全类别等。按照国家标准,服装商品的安全级别分为A、B、C三类。A类是婴幼儿用品,B类是可以直接接触皮肤的产品,C类是不可以直接接触皮肤的产品。3岁以下的婴幼儿服装必须选择A类,相关产品还应明确标注“婴幼儿用品”字样。

选面料 家长应尽量挑选纯棉产品,纯棉的天然特性对婴儿皮肤无刺激性,且一般比较柔软、吸湿透气性好。涤纶、锦纶等化学纤维含量高的服装,会使体表温度及汗液不易散发,婴儿可能会产生闷热潮湿的感觉,甚至滋生病菌,影响健康。

留凭证 在线上购买时,应尽量选择正规平台,注意保留聊天记录、转账记录、电子发票。线下购买应要求商家开具发票。

本报综合

选购儿童服装注意这四点

购买食品时,除了要看清生产日期和保质期外,消费者还应重点关注哪些信息?日前,江西省市场监管局发布消费提示,提醒广大消费者务必要关注食品标签中的重点信息,以避免“踩坑”“踩雷”。

