

目 录

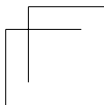
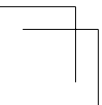
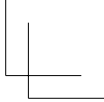
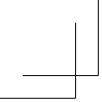
1 小小食品标签 也可博古通今	1
1.1 食品标签的重要地位及意义	3
1.2 食品标签的起源及发展	5
1.3 国内外食品标签管理概况	7
2 识“食物标签”者为俊杰	13
2.1 食用农产品——你几乎每天都会吃的食品	15
2.2 散装食品和现制现售食品——舌尖上的美食常客	18
2.3 预包装食品——日常被购买的主力军	20
2.4 特殊功能食品——特殊膳食用食品vs保健品	24
2.5 婴幼儿食品——美好的人生初涉	28
2.6 药食同源产品——食物药物，物物相通	33
2.7 国外膳食补充剂——非“中国制造”的保健品洋货	36
3 乱花渐欲迷人眼 标签切勿想当然	41
3.1 外行看广告，好！内行看门道，跑！	43
3.2 越奇特的名称越像诱捕昆虫的锦地罗	46
3.3 “0蔗糖”不是“0糖”	48
3.4 “不添加”≠“不含有”	52
3.5 关注配料表前三位“重量级人物”	56
3.6 学会数理化（算含量），走遍超市都不怕	59



3.7 “无”“不含”“低”“含有”“高”“富含”暗藏玄机	63
3.8 分清“有机”“绿色”“合格”	68
3.9 朋友们，把好酒端上来吧	71
3.10 请摘下看食品添加剂的“有色眼镜”	74
3.11 买饮料前一定要人间清醒	80
3.12 保质期和保存期，别傻傻分不清	84
3.13 调料繁多？门道更多！	87
3.14 你的购物车里有转基因食品吗？	92
4 一老一小 营养先行	97
4.1 余生请多爱高蛋白质食品	99
4.2 警惕过量摄入精制碳水	103
4.3 标签上的“第七类营养素”——膳食纤维	106
4.4 一老一小 钙不能少	109
4.5 甜食表示：拒绝背锅龋齿	112
4.6 再提木糖醇就OUT了，你该选择低GI食品！	115
4.7 警惕隐形“高钠”食物	118
4.8 不再看反式脂肪酸，血脂就上来了	121
4.9 慧眼识婴幼儿口粮，做“硬核”爸妈	125
4.10 新“食”代，保健食品知多少？	129
4.11 食品打上“儿童”标签，就一定安全吗？	131
5 科技改变标签 未来可期	135
5.1 新材料——标签眼界触感双享受	137
5.2 新媒体——标签也许不再劳烦眼	139
5.3 新设备——标签智能AI与个性化定制	142
5.4 新变革——助力食品安全 给标签打上科技“烙印”	144
5.5 新分级——营养分级引领健康	147



小小食品标签 也可博古通今



1.1

食品标签的重要地位及意义

你是否因好奇食品标签而对其进行过检索（图1）？如果我问你什么是食品标签，你也许会说，不就是食品包装上的字嘛。可若仅是这样，笔者就没必要大费周章地给大家讲解了。事实上，小小标签也是能量十足的“重量级人物”，拥有极为重要的地位、价值以及社会意义。

检索



图1 检索食品标签

《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718—2011）中对食品标签定义是“食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物”（图2）。标签的作用是标志产品目标和分类内容，一般都是在包装材料上印有包装内容、产品所包含的主要配料、营养成分、品牌标志、产品质量等级、生产信息、生产日期和有效期、使用方法等一系列文字信息。

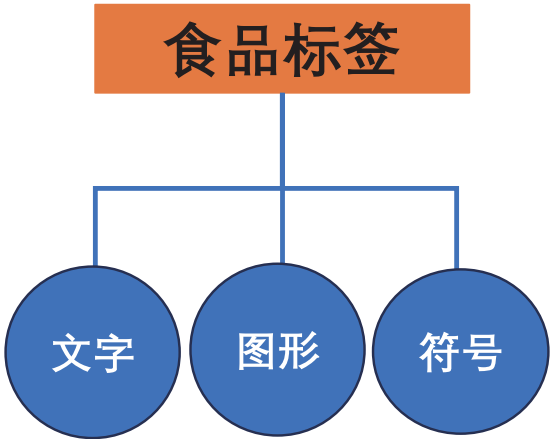


图2 食品包装上的文字、图形、符号等都属于食品标签



食品标签有相关的基本原则和标注要求：首先，其内容不得以错误的、引起误解的或欺骗性的方式描述或介绍食品，也不得以直接或间接暗示性的语言、图形、符号引导消费者将食品或食品的某一性质与另一产品混淆；其次，食品标签的一切内容，也不得在流通环节中变得模糊甚至脱落；此外，食品标签的所有内容，必须符合国家法律和法规的规定，并符合相应产品标准的规定。所以，食品标签的所有内容，必须通俗易懂、准确、科学。因为在大众的潜意识里，包装上信息是正确的、能看懂的、准确的。标签在食品这个行业中非常重要，每一款标签每天都要秉持严于律己和完美无瑕的姿态迎接它的消费者们（图3）。



图3 超市中的各类食品标签

一则，食品标签的推广使用对于消费者有着重大的意义，它已经逐渐成为消费者合理搭配健康饮食的工具。

有人将食品标签比喻为食品的一张“身份证”，倒也贴切。一方面，作为向消费者传达食品相关信息的重要输出口，标签像是食品制造企业对外的一扇窗口，更是和消费者之间交流的媒介，应该真实、全面、清晰地反映食品的内在品质。而且正确有效的食品标签不仅能够为消费者选择购买食品提供信息，还可以通过影响消费者的购物习惯，对公共健康和科普宣传起到辅助作用。另一方面，食品标签不仅仅是输出口，更是依法保护消费者合法权益的重要途径。消费者可以通过标签信息了解产品的属性及营养信息，而监管部门也会通过标签对产品合规性及产品质量进行确认。因此在这一层面，食品标签也是生产者和消费者之间的买卖合同。

二则，对于生产企业或品牌商来说，食品标签的推广同样有着重大的意义。

一方面，在食品标签上明示的信息同样便于生产企业维护自身的合法权益，避免与职业打假人的交锋。超过标签上明示的保质期限，或消费者未按标签上标示的贮存条件贮存食品而出现问题，食品生产经营者不再承担责任。此外，生产企业可以通过标签上的信息让更多人看到，提高企业知名度，进而有机会进行更多的招商引资。另一方面，品牌商们可以更好地加强品牌的传播和认知度。与竞争对手保持距离，以保护原有的品牌形象，或树立新形象，创造企业优势、

产品优势和竞争优势。一些著名的企业，消费者仅通过标签的风格就可以从陈列货架上识别出其产品，甚至识别出不同品种的信息。而一款成功的有吸引力的标签，更能强有力地促进销售。因为标签是展示产品最好的广告手段之一。好的食品标签除了向消费者说明产品外，还是食品生产经营企业展示产品特性、宣传企业形象的最佳途径之一。

因此，食品标签的应用拥有举足轻重的地位。而作为消费者的我们在正视食品标签的同时，也要学习如何运用这些信息，给自己的选购带来便利性和安全性。

1.2

食品标签的起源及发展

在语法中的并列结构中，包装这个词算是个典型。包，亦为包裹、承载，即保护；装，亦为装点、修饰，即为美化。若打开《新华字典》或百度百科，它们就会告诉我们什么是“包装”：为在流通过程中保护商品，方便储运，促进销售，按一定的技术方法所用的容器、材料和辅助物等的总体名称。

而对于食品这类“入口”的商品，简单描述它的包装，应该包括形状、颜色、商标或品牌、文字、图案、材料、造型等要素，主要起到物理及安全防护、触感体验、视觉营销、信息传达等作用。因为包装除了有包裹盒承装的功能外，还负责对食品进行解释、修饰、推广，从而使食品获得受众的青睐。

在食品包装的组成要素中，我们获得的最大信息量来源于食品标签。一般都是在包装材料上印有一系列文字信息。那既然是文字信息，就必然需要载体。目前我们看到的食品标签信息，大部分会印刷在塑料袋、塑料瓶、纸质袋、纸盒、纸箱、布料、玻璃、陶瓷，甚至印刷在金属材质上。

但是食品标签的发展，并没有我们现在看到的那么简单，更没有想象中的那么浅显。最早食品标签是没有载体的，没有纸也更别说塑料了，因为在古代，纸质是比较高档的奢侈品。若是论食品标签发展历史的话，故事还要从人类早期可以售卖食品讲起。当人类开始出现价值交换，不论是物换物还是钱换物，当所换对象是食品时，其包装大部分使用的是植物的叶子或者植物的原始纤维。中国



在公元前1世纪或2世纪，就开始使用处理过的桑树皮来包装食物。随着历史的推移和商业的兴起，人们已经不能满足朴素的包装形式。直到公元835年唐文宗时期才开始使用纸包装，并开始在包装上作画写字，附上一些极为简单的信息，但也就是这一改变，才让标签出现在了最初的食物包装载体上。从此，食品标签真正开始流行，载体的种类渐渐丰富，并且标签的形式也逐渐随着人类工业化的进步而得到提升，比如印刷的出现。大约在1700年，欧洲印制出了用在药品和布匹上作为商品识别的第一批标签。渐渐地，通过人类不懈地改革，才形成了现在令人眼花缭乱、琳琅满目的标签。

斗转星移几千年后，随着消费者对预制产品的需求提高，公众对详细生产的要求也随之增加。但与此同时也滋生了标签乱象，商业体的发达让一些为了谋求高销量的制造商，把标签上的信息变得渐渐失真，大多数信息都是有误导性的，或者缺乏深入详细的研究支持。各个国家内，人们各种抱怨及投诉接踵而至。这时，监管就变得极为重要了。最早进行标签改革的是美国，1969年在白宫举行的食品营养与健康会议中，建议美国食品药品监督管理局（FDA）考虑开发一种半鼓励体系。食品制造商提供有关所售产品的真实营养信息，帮助消费者识别营养成分和含量，让他们能够遵循建议的健康饮食方案。由此，许多食品公司在添加营养信息的同时，也开始在包装上增加了各种有益健康的声明，1973年，关于虚假健康声明的案件诉讼到了美国最高法院。法院最后裁定，所有标有低脂肪、降低胆固醇，或有益心脏健康的食品，都应详细标明健康信息。此外，任何标明可预防或治愈特定疾病的食品，都会被视为非法药物。1990年，FDA终于通过了《营养标签和教育法》，标准化了营养成分版面、分量和诸如低脂、清淡、少糖等术语，包含卡路里、脂肪、胆固醇、钠、碳水化合物、蛋白质等含量，以及某些维生素和矿物质的信息。这几乎就是我们今天所熟知的营养标签（图4）。

随着营养科学的不断进步以及公众需求的增加，FDA要求的食品标识越发丰富。例如，2003年开始要求食品标签中必须包含反



图4 生牛乳营养成分表

式脂肪的含量。迫于压力，经销商开始更改食品配方，以减少或消除食品中的反式脂肪。在世界范围内食品标签的推广也是稳中有序。根据2004年的世界卫生组织（WHO）报告，54个国家和地区制定了营养标签法规，其中10个国家是强制实施的。我国也在2008年发布了首个《中国食品营养标签管理规范》，在这项规范生效之前，食品营养标签是由制造商自愿提供的。

食品标签的起源及发展可以说是世界食品信息时代的起源，是关于如何标记食品的历史。通过国家监管部门、市场利益方以及消费者这三方的不断博弈磨合，来塑造并逐渐树立消费者对饮食和个人健康责任正确、科学的观念。

1.3

国内外食品标签管理概况

随着全球经济一体化的不断发展，我国与世界各国经济贸易联系日益密切，尤其是与各国人民生活息息相关的食品贸易在国际贸易中占有重要地位。比如，现在的消费者会直接通过手机逛各种各样的国际商场，人们称之为“海淘”，让国内消费者有了更多食品种类的选择。然而，人们对食品安全、营养、健康要求日益提高，对食品标签重视程度也不断提高，由此引发的贸易纠纷、产生的贸易壁垒也成为影响世界食品贸易的一个不容忽视的问题。因此，对进出口企业来说，了解进出口国家的食品安全法规至关重要；对普通消费者来说，了解国内外食品标签法规，有利于合理选购所需食品。

1.3.1 国内食品标签标准法规

为规范食品标签，正确指导消费，保护消费者安全，引导行业健康发展，我国发布了《中华人民共和国标准化法》《中华人民共和国产品质量法》《中华人民共和国食品卫生法》《中华人民共和国反不正当竞争法》《中华人民共和国消费者权益保护法》《中华人民共和国商标法》《产品标识标注规定》^①

^① 已于2014年7月废止。



等法律法规，以及《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718—2004）^①、《预包装饮料酒标签通则》（GB 10344—2005）^②和《预包装特殊膳食用食品标签通则》（GB 13432—2004）^③等国家标准，逐步健全完善了我国食品标签法律法规与标准体系，有效地推进了食品标签监督管理工作的法制化。值得注意的是，在本书编写接近尾声时，国家卫生健康委员会就《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（征求意见稿）（GB 7718）对外公开征求意见，这些修订反映了我国食品安全标准日益严格和细致的趋势，显示了政府在保障公众健康和食品安全方面的决心和努力。

1.3.2 国际食品标签法规标准

国际两大食品标签标准体系是ISO食品标签标准体系（图5）和CAC食品标签标准体系。其中，ISO的系列标准由ISO TC34农产品及食品类标准组成，国际食品法典委员会（CAC）的宗旨是通过建立国际协调一致的食品标准体系来保护消费者健康，促进食品公平贸易。考虑到各国食品标签法规标准的差异会造成食品国际贸易壁垒，CAC专门成立了食品标签法规委员会（CCFL/CAC），主要职责是起草适用于所有食品的标签规定；审议、修改并通过由各专业商品分委员会起草的标准、业务守则和准则中所拟定的具体标签规定草案；研究CAC指定的具体标签问题；研究食品广告问题，特别涉及索赔和误导说明的食品广告问题。这些规范文件起到了协调和推动各国食品标签法规大体趋于一致的积极作用。



图5 ISO9000产品质量管理体系标准和ISO22000食品安全管理体系标准

- ① 现已被《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718—2011）代替。
- ② 该标准已于2015年3月1日废止。
- ③ 现已被《食品安全国家标准 预包装特殊膳食用食品标签》（GB 13432—2013）代替。

1.3.3 欧盟食品标签标准法规

欧盟食品标签标准法规采取两种立法体系，一种是规定各种食品标签共同内容的体系，如食品标签通用规定、食品标签价格规定和食品标签营养标识规定等内容的法规；另一种则是规定各种特定食品标签内容的体系，如关于巧克力、葡萄酒等不同食品标签的法规。欧盟食品安全局标志如图6所示。



图6 欧盟食品安全局标志

1.3.4 美国食品标签标准法规

美国政府一直高度重视食品标签标识管理，最大限度保障本国消费者饮食健康和安全，美国食品药品监督管理局标志如图7所示。营养标签是美国食品标签法的重要内容，为强制性标注。为向消费者提供充分的食品营养成分信息，指导消费者健康安全饮食，美国对有机食品实行标签制度，要求经批准、认证的有机程度达到或超过95%的食品，必须加贴英文“organic”（“有机”）、“USDA”（“美国农业部”）字样的绿色圆形标记；在食品标签问题上，美国是全球食品标签法规最完备、严谨的国家之一，且率先实施了食品营养标签制度，食品企业一旦违反相关法规，便会面临严厉处罚和高额罚款。



图7 美国食品药品监督管理局标志



表1为部分国家/组织的食品标签法规执行依据。

表1 不同国家/组织标签法规执行依据

国家/组织	相关标签法规	备注
中国	《中华人民共和国食品安全法》 《中华人民共和国产品质量法》 《食品标识管理规定》 《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718—2011） 《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 28050—2011） 《食品安全国家标准 预包装特殊膳食用食品标签》（GB 13432—2013） 《食品安全国家标准 食品添加剂标签标识通则》（GB 29924—2013） 《农产品包装和标识管理办法》	
国际食品法典委员会（CAC）	《营养标签法典准则》 《营养声明使用准则》 《预包装特殊膳食用食品标签声明的通用标准》	
欧盟	《欧盟食品标签法规》[Regulation (EU) No. 1169/2011] 《食品营养和健康声称》[(EC) No. 1924/2006] 《就特殊医学用途食品的具体成分和信息要求制定欧洲议会和理事会条例补充条例》[(EU) No. 2016/128]	
欧亚经济联盟	《食品标签》（TR CU 022/2011）	
美国	《公平包装和标签法案》（FPLA） 《联邦食品、药品和化妆品法案》（FDCA） 《营养标签与教育法案》（NLEA） 《食品致敏原标识及消费者保护法》（FALCPA） 《食品标签》（21 CFR PART 101） 《标注转基因GMO食品的规定》 《食品标签指南》 《美国联邦法规》（Code of Federal Regulations）	
加拿大	《加拿大食品安全条例》 《加拿大食品药品条例》 《消费品包装和标签法》	
澳大利亚、新西兰	《澳新食品标准法典》 《原产地食品标签信息标准2016》	
日本	《食品标示法》 《营养改善法》（No. 248）	

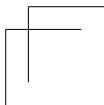
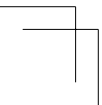
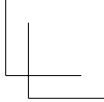
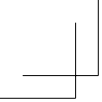
(续表)

国家/组织	相关标签法规	备注
韩国	《食品等的标示、广告相关法律》及其实施令实施规则 《食品等的标示标准》	
印度	《食品安全和标准（标签和展示）条例2020》	
马来西亚	《食品条例1985》	
新加坡	《食品条例》 《食品标签和广告指南》	
印度尼西亚	《加工食品标签规定》 《加工食品标签上营养价值信息规定》 《加工食品标签和广告的声称监管》	
越南	《商品标签法规》	
缅甸	《食品工业最低要求》 《预包装食品标签标识指令》	

因此，加强对国内外食品标签标准法规的认识，对保障我国消费者权益和促进食品出口意义重大。

2

识“食物标签”者为俊杰



2.1

食用农产品——你几乎每天都会吃的食品

在农业中生产的物品就是农产品，它们能为人们提供所需的能量和多样化的营养成分，是人们每日餐桌上美食的最主要来源。我们的生活都离不开农产品，因为粮油、蔬菜、水果、畜禽、水产品等食用农产品是人类社会生存和发展的基础。然而，随着社会的进步，人们对农产品的要求越来越高，不仅仅是数量上的满足，更多关心的是农产品质量安全。因此，了解食用农产品的定义、范围、销售资质、包装及标签要求等知识，对于保障消费者的健康和权益至关重要。

农产品的范围很广，可按不同标准进行分类。如按传统和习惯一般把农产品分为粮油、果蔬、花卉、林产品、畜禽产品、水产品和其他农副产品七大类。《中华人民共和国农产品质量安全法》所称的农产品是指来源于种植业、林业、畜牧业和渔业等的初级产品，即在农业活动中获得的植物、动物、微生物及其产品。在经过分拣、去皮、剥壳、干燥、粉碎、清洗、切割、冷冻、打蜡、分级、包装等简单加工后，并没有改变这些农产品的基本自然性状和化学性质，如大米、鱼、蜂蜜、苹果等。这就给出了一个明确的与其他食品（如经过加工的现制现售食品、预包装食品、婴幼儿食品等）的区分指导。

此外，《中华人民共和国食品安全法》（以下简称《食品安全法》）明确规定，国家对食品生产经营实行许可制度。销售食用农产品，不需要取得许可；但以食用农产品作为原料进行食品生产的，应当取得食品生产许可证。因此，可以通过有无标签或者标签上的信息来区分食品与食用农产品。本节介绍如何识别包括进口食用农产品在内的包装标签标示。

（1）获得绿色食品、有机农产品等认证的食用农产品以及省级以上农业行政主管部门规定的其他需要包装销售的食用农产品会强制进行包装及标签标示（图8），并标注相应标志的发证机构，鲜活畜、禽、水产品等除外。



食品安全之食品标签解读与鉴别



图8 绿色食品标签

此外，食用农产品在包装或者标签上应当标注食用农产品名称、产地、生产者、生产日期等内容；对保质期和储存条件有要求的，都会予以标明；有分级标准或者使用食品添加剂的，也会标明产品质量等级或者食品添加剂名称（图9）。除必须要标示的信息，销售者可以自行决定增加标示的内容。



图9 食用农产品标签

(2) 销售其他食用农产品可以不进行包装及标签标示。销售未包装的食用农产品会在摊位(柜台)明显位置如实公布食用农产品名称、产地、生产者或销售者名称等信息(图10)。有的会采取附加标签、标示带、说明书等方式标明食用农产品名称、产地、生产者或销售者名称、保存条件以及最佳食用期等内容。

进口的食用农产品包装或者标签也应当同时符合我国法律法规以及相关标准的规定和要求,并载明原产地,境内代理商的名称、地址、联系方式。分装销售的进口食用农产品,一定会在包装上保留原进口食用农产品全部信息以及分装企业、分装时间、地点、保质期等信息(图11)。此外,进口鲜冻肉类产品的包装应标明产品名称、原产国(地区)、生产企业名称和地址、企业注册号、生产批号;外包装上应当以中文标明规格、产地、目的地、生产日期、保质期、储存温度等内容。

食用农产品的质量安全直接关系到人们的身体健康和生命安全。这就需要企业在生产、加工、包装、标签、储存、运输和销售等环节中,必须遵守国家相关法律法规和标准的规定。同时,消费者也应当增强食品安全意识,选择有资质的销售者和符合包装、标签要求的产品,保障自身的健康和权益。



图10 未包装食用农产品相关信息标注



图11 分装销售的进口食用农产品标签



2.2

散装食品和现制现售食品——舌尖上的美食常客

2.2.1 散装食品

散装食品又称“裸装”食品，指无预先定量包装、需称重销售的食物，包括无包装和非定量包装的食物、食物原料及加工半成品，但不包括新鲜果蔬、需清洗后加工的原粮、鲜冻畜禽产品和水产品等。

散装食品的市场份额几乎占全部食物的半数以上，如粮食、干果、酒类、调味品等。尤其在经济欠发达地区，它占据食物销售很大比例。比如散放在超市成排敞开的箱子里的大米和面粉（图12），传统茶叶商店的大茶罐中的各色茶品、市场里无包装的花生、瓜子，都属于散装食物。当然，比较典型的就是超市的散装食物称重区（图13）。这些食物是带包装的，只不过不会定量克重，消费者购买时也需要收集称重。最典型的以计量方式销售的预包装食品标签上可以看到“计量”“计量称重”“计量方式：散装称重”等代替净含量的字样。



图12 超市散装食品区

对于散装食物的监管，中华人民共和国卫生部在2004年就已出台《散装食物卫生管理规范》，但由于“裸装”上阵的销售特点，还是存在一定的卫生风险。随着各地相继出台关于散装食物的地方标准，因地制宜地进行监管，同时

超市硬件设施的改善，散装食品的卫生现状相比之前已经有了很大的提高。商场、超市选择散装食品供应商及引进新类别散装食品前，须向供应商索取、查验营业执照、生产许可证、卫生许可证、产品质量检验报告等有关证明，建立证件管理系统留档备查。销售区域的散装食品必须生熟分开，销售人员必须持有健康证明，操作时须戴口罩、手套和帽子。



图13 超市带包装的散装食品区

为保护消费者知情权、选择权和监督权，《食品安全法》第六十八条规定，食品经营者销售散装食品，应当在散装食品的容器、外包装上标明食品的名称、生产日期或者生产批号、保质期以及生产经营者名称、地址、联系方式等内容。食品经营者可根据产品的特点、保障消费者知情权等因素，在标注上述内容的前提下，自行标注其他内容。当然，也要确保这些信息易于被消费者理解。

另外，除上述生产信息外，《食品安全国家标准 食品经营过程卫生规范》（GB 31621—2014）中规定，散装食品标注的生产日期应与生产者在出厂时标注的生产日期一致。《食品安全国家标准 食醋》（GB 2719—2018）规定了散装食醋应在容器或包装外侧标示总酸含量，产品的包装标识上应醒目标出“食醋”或“甜醋”字样。消费者在选择对应的食品时可做参考。

2.2.2 现制现售食品

现制现售食品一般由餐饮服务经营者、小餐饮店、小食杂店、食品摊贩等即时加工、制作并向消费者销售。通常经营者会采取“前店后厂”“制售分离”等形式现场制作、现场销售。现制现售食品通常出现在专门从事食品现制现售的



店铺；超市、商店和市场内的食品现制现售区域（图14）；餐饮服务单位内专用于食品现制现售的区域。现制现售食品主要包括饮料、冷冻饮品、果蔬、焙烤食品、肉制品、坚果、糖果、巧克力制品等。由于所有制作过程可以被顾客看见，视觉和嗅觉的双重刺激下，很容易激发消费者的购买欲。



图14 超市食品现制现售区域

不过，现制现售食品没有产品标准代号、生产许可证编号、保质期等标签属性，同时也豁免强制标示营养标签，再加上以现场加工的销售形式，因此它们既不属于预包装食品，也不属于散装食品。消费者在选择这类食品时只能通过食品经营者的证照是否齐全、卫生条件是否良好、是否明码标价、有无投诉过往、给予包装的密封强度等其他信息来综合选择。

2.3

预包装食品——日常被购买的主力军

看到“预包装食品”这个食品类别的时候，你一定很迷茫，也无法分辨手中买到的食品是否属于预包装食品。为方便快速理解，把它做以下拆分：前面的两个并列定语“预”“包装”，其真实意义分别是“预先定量的”且“在包装材料或容器中的”。所谓“有包装≠预包装”，这也正是预包装食品区别于散装食品、“裸装”农产品的两个标志性特征。例如果、蔬菜、水产品、畜禽

(肉)、蛋类、散装糖果等，只要没有包装，就不属于预包装食品。而简易包装的农产品和餐饮业使用的原辅料，即使具有包装，但由于没有定量净含量，也不属于预包装食品。

预包装食品在各类食品中都很常见，比如乳及乳制品，脂肪制品，粮食制品，冷冻食品，糖果，焙烤食品，肉、蛋及水产制品，调味品，酒水饮料，休闲食品，方便食品等（图15）。预包装食品售卖地点相对比较分散，包括超市、奶站、便利店、烟酒行、网络超市。绝大部分商品都属于预包装食品。

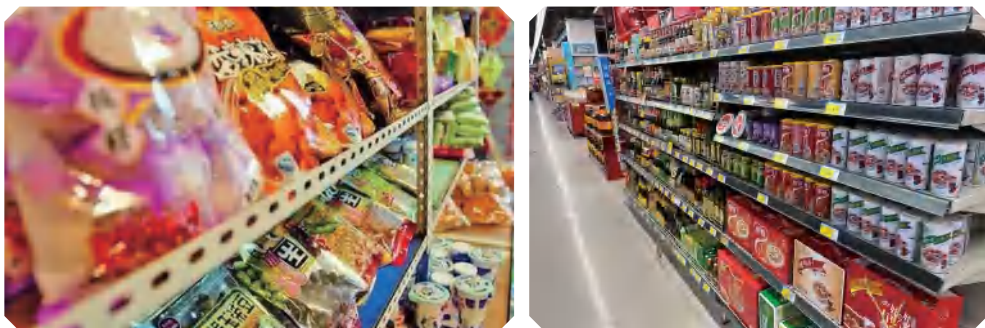


图15 超市预包装食品区

随着人们生活节奏加快，食品趋向速成化且口感日益丰富，预包装食品因其方便、快捷性，在人们日常选购食品中占有越来越高的比例。因此，认识其标签内容，一方面有助于保护消费者知情权、选择权和监督权，也有助于及时清理过期食品，避免将不同品种的食品相混淆；另一方面有助于消费者选择安全、健康的优质食品（图16）。



图16 认识食品标签有助于消费者选择安全、健康的优质食品

对于预包装食品标签，《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718—2011）有着严格规定和明确要求，只有当食品标签真实标注了规定的信息时，才可以作为“食品”进入流通环节进行销售。若发现购买商品不包含这些信息，可以向相关食品监督管理机构举报。以下总结几点预包装食品的强制标识信息及豁免信息。



食品安全之食品标签解读与鉴别

1. 基本信息

食品名称一般都是专用名称，出现在标签的醒目位置，会清晰地反映食品的真实属性。净含量和规格标示位置一般出现在与食品名称同一展示面，便于消费者判断食品的重量从而做出选择。

2. 配料表和营养成分表

配料表和营养成分表是预包装食品中非常重要的部分，也是很容易被大众忽略的内容。

配料表：在制造食品时，存在于食品中的任何物质，包括各种原料、辅料和食品添加剂都应该写在配料表中。一种情况是各种配料应按加入量的递减顺序一一排列，加入量少于2%的则可以不按递减顺序排列。另一种情况是配料表出现了复合配料，复合配料一般都会将其原始配料在括号内按加入量的递减顺序标示。

如图17所示，用量比较大的植脂末和白砂糖会排在最前面，且植脂末不同于白砂糖和脱脂奶粉这样的单一原料，而是添加量大于25%的复合配料，因此要展开标识。当然，也有特殊情况，比如某种复合配料已有国家标准、行业标准或地方标准，且其添加量小于食品总量的25%时，就不需要标示复合配料的原始配料。



图17 奶茶配料表

营养成分表（图18）是对食品营养特性的描述和声明。它以直观的数字表达食品中的营养成分，如能量、脂肪、蛋白质含量水平，以及对健康可能有危害的成分，如胆固醇或反式脂肪酸等。消费者可以通过营养成分表评估食品的营养价值，并根据自身的营养需求去选购。

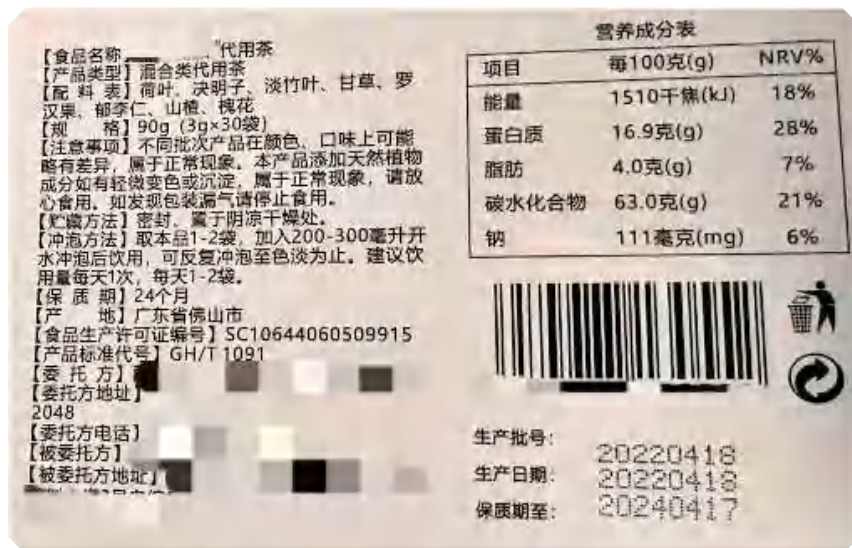


图18 营养成分表及生产相关信息

3. 生产相关信息

生产商、经销商、委托方与被委托方的名称、地址和联系方式等信息都要标识清楚。此外，其他生产相关的强制标识信息还包括生产日期、保质期、储存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容（图18）（如辐照食品、转基因食品、质量等级）。

委托方又叫出品商，属于品牌商标所有企业，但委托方不一定有生产资质，他们会委托给具有资质的企业进行生产。生产商则是替委托方制造商品，也就是生产该商品真正的生产制作企业，而生产商不一定有品牌商标。不过有的时候，生产商自己拥有品牌的同时具有生产能力，标签上就不必出现委托方信息。经销商既可以是独立的经营机构，也可以拥有商品的所有权；既可以是委托方，也可以是委托方和生产商之外以销售为业务的第三方。



4. 豁免信息

有些商品的保质期信息可以豁免，比如 $\geq 14.0\% \text{vol}$ 的葡萄酒（图19）、食醋、食用盐、食糖、味精等商品，这类商品在包装上可以豁免标识保质期信息。另外一种豁免方式，就是当包装的最大表面积小于 10 cm^2 时，在商品上只能看到产品基本信息和生产信息，由于包装过小，其他信息均可以豁免标识。

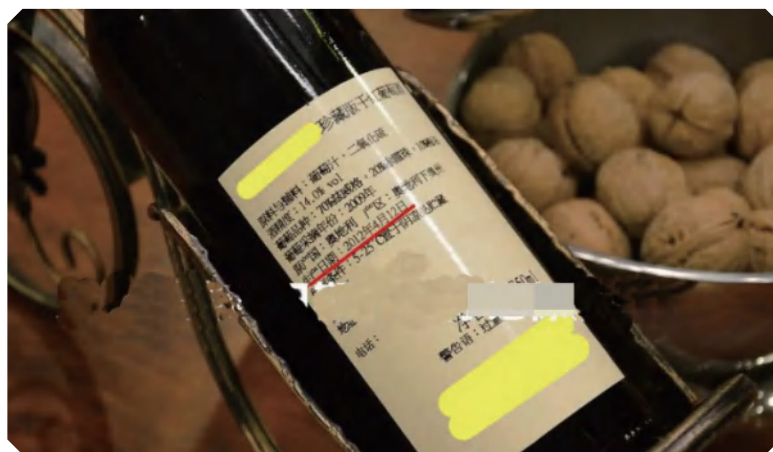


图19 葡萄酒豁免标识

5. 推荐标识

预包装食品推荐标识包括产品批号、使用方法和过敏原信息。其中，过敏原信息一般会出现配料表附近。这些有帮助的说明，可以让消费者辨识出不适合的食物，也可以避免使用不当带来的问题，以便于更好地享受食物。

2.4

特殊功能食品——特殊膳食用食品vs保健品

你知道吗？小宝宝吃的婴幼儿配方奶粉、运动员增加体能的食品、孕妇补充营养的食品、“蓝帽子”保健品等，都是特殊食品。它们是可以满足或调节特定人群的机体功能，而不以治疗为目的的食品。

2.4.1 特殊膳食用食品

特殊膳食用食品是指为满足特殊的身体或生理状况，或为满足疾病、紊乱等状态下的特殊膳食需求，专门去加工或配方的食品。特殊膳食用食品的“特殊”之处就在于，与普通食品相比，其营养素和其他营养成分的含量、适用人群，甚至标签内容等都有显著的不同。不过虽然特殊膳食用食品很特殊，但他们作为食品的一个类别并不是药品，没有疾病预防和治疗功能，更不能代替药物治疗疾病。所以特殊膳食用食品是只针对特定人群在特定状态下食用的食品，其目的是为目标人群提供营养支持，虽然产品配方设计有明确的针对性，但它还属于食品。

特殊膳食用食品主要包括婴幼儿配方食品、婴幼儿辅助食品、特殊医学用途配方食品，以及其他特殊膳食用食品等（图20）。本节只科普特殊医学用途配方食品和其他特殊膳食用食品中的运动营养食品。

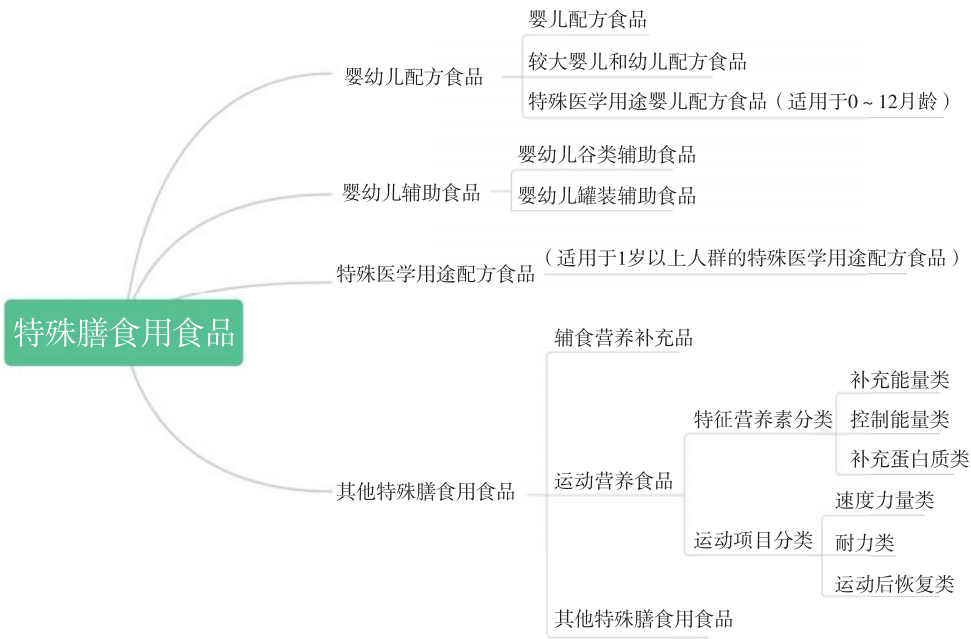


图20 特殊膳食用食品分类

1. 特殊医学用途配方食品

特殊医学用途配方食品是针对某些疾病或特殊健康状况人群提供营养支持



而发展起来的特殊食品类别，在提高疾病治疗效果和术后康复效果、改善患者营养状况、增强机体自身抵抗力、提高患者整体健康水平方面具有良好效果。特殊医学用途配方食品包括的项目如图21所示。

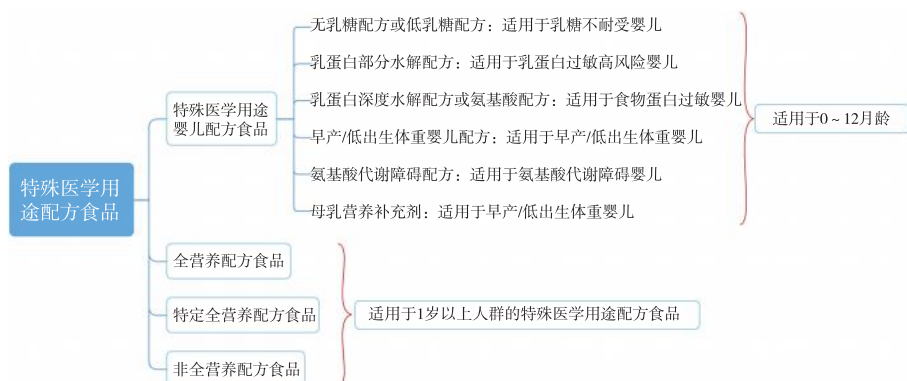


图21 特殊医学用途配方食品分类

由于特殊医学用途配方食品的产品配方和目标人群具有特殊性，这类产品要求在产品标签上对产品配方特点和营养学特征进行描述，以利于临床指导和使用（图22）。此类描述不属于对能量和营养成分的含量声称或功能声称，应真实、客观、不误导。特殊医学用途配方食品的标签、说明书应当真实准确、清晰持久、醒目易读。正确标注产品名称、产品类别、配料表、配方特点、感官、适宜人群、不适宜人群、食用方法和食用量、不良反应、净含量和规格、生产日期和保质期、储存条件、注意事项及警示说明等内容。



图22 特殊医学用途配方食品

特殊膳食用食品标签上应该标示食用方法、每日或每餐食用量，以指导消费者合理使用。其中，特殊医学用途配方食品的食用方法需要医生或临床营养师根据消费者个体情况或医学状况的不同阶段进行调整，此类产品的食用方法可标示为“每日或每餐食用量参照医生或者临床营养师的指导”或类似用语。能量和营养成分的含量是特殊膳食用食品与普通食品区别的主要特征，其含量标示是特殊膳食用食品标签上最重要的部分之一。特殊膳食用食品的能量和营养成分的含量应符合相应产品标准的要求，并应在标签上如实标示。

此外，标签和说明书应当按照规定在醒目位置标示下列内容：“请在医生或者临床营养师指导下使用”“不适用于非目标人群使用”“本品禁止用于肠外营养支持和静脉注射”（图23）。



图23 特殊膳食食品标签

2. 运动营养食品

运动营养食品是指为满足运动人群（指每周参加体育锻炼3次及以上、每次持续时间30 min及以上、每次运动强度达到中等及以上的人群）的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品（图24）。

运动营养食品标签中应在主要展示面标示“运动营养食品”及产品所属分类。如有不适宜人群，应在标签中标识。此外，对于添加了肌酸的产品应在标签中标示“孕妇、哺乳期妇女、儿童及婴幼儿不适宜食用”。



图24 运动营养食品



2.4.2 保健食品

不同于针对特殊人群、使用特殊的配方配比而成的特殊膳食用食品，保健食品主要是以调节身体机能为目的，具有保健功能或者以补充维生素、矿物质等营养物质为目的的食品，适宜于特定人群食用，对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害。保健食品的标志性标识就是它的“蓝帽子”图标（图25），此外，保健食品标签一般都会附产品说明书以及警示用语，标注“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”等警示用语（图26）。

通常保健食品标签包含保健食品专用名称、保健作用声明短语、功效成分、食品的特征、作用、保存条件与期限、食用人群与食用方法，以及其他有关信息。保健食品名称、保健作用、功效成分、适宜人群和保健食品批准文号必须与国家食品药品监督管理局颁发的《保健食品批准证书》所载明的内容相一致。按照《保健食品标识规定》，保健食品名称应该通俗易懂，不得利用封建迷信进行保健食品宣传。不得以虚假、夸张或欺骗性的文字、图形、符号描述暗示保健食品的保健作用，也不得描述或暗示保健食品具有治疗疾病的功效。此外，进口保健食品也应遵从这个规定。



图25 保健食品标识



图26 保健食品警示用语“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”

2.5

婴幼儿食品——美好的人生初涉

人们生下来，除了母乳外，最初接触的食物就是婴幼儿食品。当妈妈们因

为身体或其他各种原因不能纯母乳喂养时，婴幼儿食品就成为唯一的口粮。虽然永远无法与母乳媲美，但经过科学配方生产的婴幼儿食品，含有婴儿生长发育所需要的营养成分，包括宏量营养素和微量营养素。其中，宏量营养素又分为碳水化合物、脂肪和蛋白质；微量营养素分为维生素类（脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K和水溶性维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、叶酸、泛酸、维生素C、生物素、胆碱）、矿物质类（钙、铁、锌、钾、镁、钠、磷、氯、铜、碘、硒、锰）。由于婴幼儿食品结构复杂，科学识别婴幼儿食品标签具有重大意义。

事实上，婴幼儿食品包括三类：婴幼儿配方食品、婴幼儿辅助食品和辅食营养补充品（图27）。其中，婴儿配方食品为0~6月龄婴儿食用（俗称1段奶粉）；较大婴儿配方食品为6~12月龄幼儿食用（俗称2段奶粉）；幼儿配方食品为12~36月龄幼儿食用（俗称3段奶粉）；特殊医学用途婴儿配方食品为满足0~6月龄特殊医学状况婴儿的生长发育需求，比如患有某种代谢疾病，或者生理上有特殊营养需要的宝宝。而人们俗称的4段奶粉，是针对3~6岁的儿童配方奶粉，并非婴幼儿食品，而是属于普通食品中调制乳粉中的一种。因此，4段奶粉不遵从婴幼儿食品的标签规则。

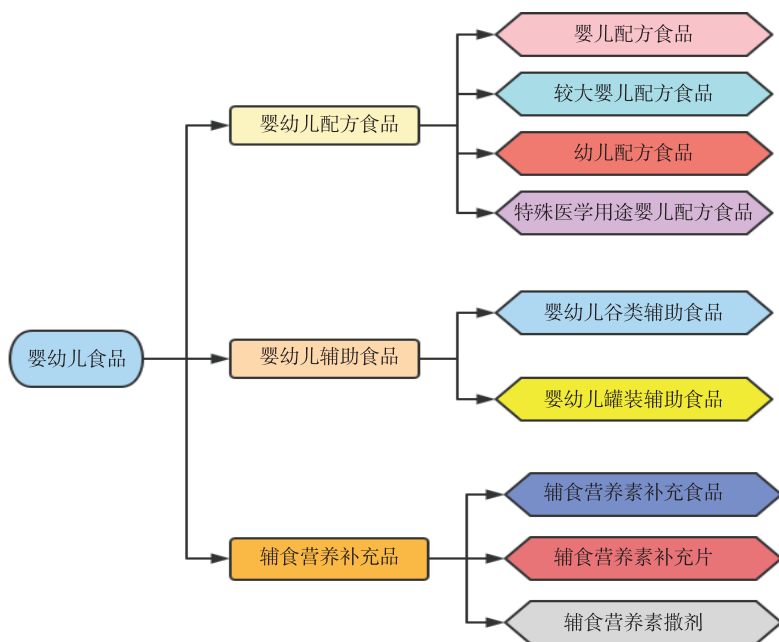


图27 婴幼儿食品分类



为了满足不同月龄婴幼儿的能量和营养素需要，消费者俗称的1段奶粉、2段奶粉和3段奶粉，在能量、营养素种类和含量上是有所区分的。比如胆碱、锰、硒在1段奶粉和2段奶粉中为必需成分，在3段奶粉就变为可选择成分了。再比如维生素A：1段奶粉是60~150 μg/100 kcal，2段奶粉和3段奶粉是75~180 μg/100 kcal；钾元素：1段奶粉是70~180 mg/100 kcal，2段奶粉是75~225 mg/100 kcal，3段奶粉是75~290 mg/100 kcal。婴幼儿食品相关国家标准如表2所示。

表2 婴幼儿食品相关国家标准

婴幼儿食品类别	相应国家标准	常见婴幼儿食品
婴儿配方食品	GB 10765—2021	1段奶粉（乳基或豆基）
较大婴儿配方食品	GB 10766—2021	2段奶粉（乳基或豆基）
幼儿配方食品	GB 10767—2021	3段奶粉（乳基或豆基）
特殊医学用途婴儿配方食品	GB 25596—2010	无乳糖配方奶粉、水解蛋白配方奶粉、氨基酸配方奶粉
婴幼儿谷类辅助食品	GB 10769—2010	米粉、磨牙棒
婴幼儿罐装辅助食品	GB 10770—2010	猪肝罐头、果蔬泥
辅食营养补充品	GB 22570—2014	钙铁锌营养包撒剂，钙、维生素D辅食营养包

《食品安全国家标准 预包装特殊膳食用食品标签》（GB 13432—2013）中有涉及婴幼儿食品的相关规定要求，以下总结几点婴幼儿食品标签的强制标识内容。

1. 产品名称及类别

婴幼儿产品名称应真实、客观、不误导。只能严格运用前面提到的几个专业名词，否则视为违规。“婴儿配方食品”“较大婴儿配方食品”“幼儿配方食品”“特殊医学用途婴儿配方食品”“婴幼儿谷类辅助食品”“婴幼儿罐装辅助食品”，一个字都不能少，同时要注意产品的类别、属性（如乳基或豆基以及产品状态）和适宜食用的婴幼儿月龄（图28）。



图28 不同月龄婴幼儿配方奶粉

2. 能量和营养成分的标示

婴幼儿食品标签上会存在一个营养成分表，里面会标识能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠、维生素、矿物质及可选择性成分或强化了某些物质的含量（图29）。含量以“每100 g（克）”“每100 mL（毫升）”“每份”数值来标示，还会标示出“每100 kJ（千焦）”产品中各营养成分的含量。同理，当用份标示时，会以每份食品的量标识，份的大小可根据食品的特点或推荐量规定。且在产品保质期内，能量和营养成分的实际含量不应低于标示值的80%。此外，当看到“蛋白质”旁边出现“等同物”“氨基酸总量”，意味着蛋白质是由水解蛋白质或氨基酸提供的。

营养成分表						
项目	单位	每100kJ	每100g	项目	单位	每100kJ 每100g
能量	kJ	100	2120	矿物质		
蛋白质	g	0.52	11	钠	mg	9.2 195
脂肪	g	1.27	27	钾	mg	26 550
亚油酸	g	0.11	2.31	铜	μg	18.6 395
α-亚麻酸	mg	15.8	335	镁	mg	2.26 48
碳水化合物	g	2.52	53.5	铁	mg	0.28 6.0
维生素				锌	mg	0.22 4.6
维生素A	μg RE	18.9	400	锰	μg	5.4 115
维生素D	μg	0.63	13.4	钙	mg	18.9 400
维生素E	mg α-TE	0.42	9.0	磷	mg	10.8 230
维生素K1	μg	1.84	39	碘	μg	4.72 100
维生素B1	μg	23	490	氯	mg	16.0 340
维生素B2	μg	31	660	硒	μg	0.94 20
维生素B6	μg	17.5	370	可选择成分		
维生素B12	μg	0.080	1.7	肌醇	mg	2.36 50
烟酸	μg	170	3600	牛磺酸	mg	2.17 46
叶酸	μg	4.48	95	左旋肉碱	mg	0.94 20
泛酸	μg	236	5000	二十二碳六烯酸	mg	4.48 95
维生素C	mg	4.72	100	二十碳四烯酸	mg	6.2 132
生物素	μg	0.94	20	低聚半乳糖	g	0.14 3.0
胆碱	mg	7.3	155	核苷酸	mg	1.13 24
				乳铁蛋白	mg	21 450

图29 营养成分表

3. 食用方法和适宜人群

婴幼儿食品标签上一定会出现食用方法、每日或每餐食用量，必要时还应标示调配方法或复水再制方法。对于特殊医学用途婴儿配方食品一定要标注适宜人群，除此之外，婴幼儿食品的产品名称和类别不得涉及疾病预防、治疗功能。



4. 贮存条件

包装上会向消费者特别提示，开封后的婴幼儿食品不宜贮存或不宜在原包装容器内贮存（图30）。

5. 其他

（1）婴儿配方食品（1段奶粉）应标明“对于0~6月龄的婴儿最理想的食物是母乳，在母乳不足或无母乳时可食用本产品”（图30）。而且，标签上不能有婴儿和妇女的形象，不能使用“人乳化”“母乳化”或近似术语表述。婴幼儿食品对于有关产品使用、配制指导说明及图解、贮存条件应在标签上明确说明。当包装最大表面积小于100 cm²或产品质量小于100 g时，可以不标示图解。



图30 1段奶粉标签贮存条件和需要提示信息

（2）婴幼儿谷物辅助食品应在标签中标明“需用牛奶或其他含蛋白质的适宜液体冲调”或类似文字。婴幼儿汁类罐装辅助食品应标明产品中所含果蔬原汁或原浆的含量（图31）。婴幼儿辅食营养补充品标签上除按月龄标明适宜人群，还要标注“本品添加多种微量营养素，与其他同类产品同时食用时应注意用量”这句话。供6~36月龄婴幼儿食用的产品，还应标明“本品不能代替母乳及婴幼儿辅助食品”。

（3）婴幼儿食品标签中的配料表规范与2.3预包装食品标识要求相同。



婴幼儿果泥 (梨香蕉桃草莓)		
营养成分表		
项目	每100g	每100kJ
能量	179kJ	100kJ
蛋白质	0g	0g
脂肪	0g	0g
碳水化合物	10.5g	5.9g
钠	0mg	0mg

配料

梨泥(梨, 维生素C)(添加量≥55%), 桃浆, 草莓, 香蕉浆。

图31 婴幼儿果泥、配料、营养成分表

6. 豁免标示内容

当婴幼儿容器的最大表面积小于10 cm²时, 可只标示产品名称、净含量及相关产品生产信息。由于包装过小, 其他内容均可以豁免。

2.6

药食同源产品——食物药物, 物物相通

我国著名的神话传说“神农尝百草”, 讲的是神农氏为了帮助百姓解决疾病困扰, 亲自尝试各种草药, 日中七十二毒, 幸得茶解毒。他总结出草药的药效和毒性, 为人类健康作出了巨大贡献。其实, 神农尝草药不是寻找药物, 而是在寻找食物, 是在分辨何种草木可为食料以充饥。也就是那时, 中药与食物其实是同时起源的。人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效, 认识到许多食物既是食物也是中药材, 这就是“药食同源”理论的基础, 也是食物疗法的基础。

药食同源产品指的是既可以作为食品, 也可以作为药品食用的物质, 比如常用来作为生食的山楂、桑葚、红枣, 蒸煮食用的山药、百合、赤小豆、薏仁, 泡水饮用的枸杞、陈皮、菊花、桑叶等。

《食品安全法》第三十八条规定, 生产经营的食品中不得添加药品, 但同时规定, 可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质。对于药食同源原料, 国



家也有相关的规定，2002年公示的《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》里面列出了三类名单：既是食品又是药品的物品名单、可用于保健食品的物品名单、保健食品禁用物品名单（表3）。

表3 《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》附件名单汇总

项目	2002年基础名单	新增名单
既是食品又是药品的物品名单	丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、黑枣、酸枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑葚、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、牡蛎	人参、山银花、芫荽、玫瑰花、松花粉、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、葶苈，在限定使用范围和剂量内作为药食两用。党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶作为食药物质时，建议按照传统方式适量食用，孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用
可用于保健食品的物品名单	人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦门冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、葶苈、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲	

(续表)

项目	2002年基础名单	新增名单
保健食品 禁用物品 名单	八角莲、八里麻、千金子、土青木香、山萇蓉、川乌、广防己、马桑叶、马钱子、六角莲、天仙子、巴豆、水银、长春花、甘遂、生天南星、生半夏、生白附子、生狼毒、白降丹、石蒜、关木通、农吉利、夹竹桃、朱砂、米壳（罂粟壳）、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊躑躅、丽江山慈姑、京大戟、昆明山海棠、河豚、闹羊花、青娘虫、鱼藤、洋地黄、洋金花、牵牛子、砒石（白砒、红砒、砒霜）、草乌、香加皮（杠柳皮）、骆驼蓬、鬼臼、莽草、铁棒槌、铃兰、雪上一枝蒿、黄花夹竹桃、斑蝥、硫黄、雄黄、雷公藤、颠茄、藜芦、蟾酥	

其中“既是食品又是药品的物品名单”共列入86种中药材。2014年又新增了14种，但对使用范围和剂量进行了限定。2019年国家卫生健康委会同国家市场监督管理总局发布《关于对党参等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知》。该通知明确，根据《食品安全法》规定，经安全性评估并广泛公开征求意见，增加党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶等9种物质既是食品又是中药材。上述物质作为食药物质时，建议按照传统方式适量食用，孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用。并且食品中如果添加了这9种食药物质，并非在全国各地都可以合规生产经营，试点食药物质只能在试点省市生产使用，且企业若生产经营相关试点食药物质还需取得企业试点的资格，试点省区详见表4。如果有的省区市没有发布对应的试点工作的通知，那么使用这9种既是食品又是中药材的物质则是违法的。消费者应根据自己购买产品的生产省份查询所购商品是否符合相应规定。

表4 试点9种既是食品又是中药材的物质省区名单

物质名称	可试点使用省份
灵芝	17个省区：辽宁、安徽、宁夏、山东、江苏、重庆、浙江、江西、广东、福建、四川、湖北、黑龙江、广西、贵州、云南、吉林
铁皮石斛	13个省区：安徽、山东、江苏、重庆、浙江、江西、广东、福建、四川、湖北、广西、贵州、云南
黄芪	7个省区：辽宁、宁夏、江苏、河北、黑龙江、甘肃、吉林



(续表)

物质名称	可试点使用省份
西洋参	6个省份：辽宁、山东、广东、福建、黑龙江、吉林
天麻	5个省份：安徽、重庆、四川、贵州、云南
党参	3个省份：河北、湖北、甘肃
肉苁蓉	3个省区：宁夏、内蒙古、甘肃
杜仲叶	3个省区：江西、河北、广西
山茱萸	1个省份：浙江

日常生活中有不少药食同源产品，如凉茶、黑芝麻糊、杭白菊花茶、桑叶茶、青柑陈皮茶、十全茶等。以某品牌凉茶为例（图32），配料表中就出现了布渣叶、菊花、金银花、夏枯草、甘草等药食同源的原料，其中菊花、金银花、甘草都是在既是食品又是药品的物品名单中，而布渣叶和夏枯草根据补充公告允许作为凉茶饮料原料使用，因此该凉茶符合在限定使用范围内作为药食同源产品。

产品信息		
产品名称：低糖凉茶植物饮料	营养成分表	
包装规格：310ml *24罐	项目	每100毫升 营养素参考值%
配 料：水、麦芽糊精、仙草、鸡蛋花、布渣叶、菊花、金银花、夏枯草、甘草等	能量	100千焦 1%
贮存方法：阴凉干燥处贮存，避免阳光直射	蛋白质	0克 0%
保 质 期：二年	脂肪	0克 0%
生产日期：标于罐底	碳水化合物	5.8克 2%
	—糖	4.3克
	钠	0毫克 0%
	冷热皆宜 不添加防腐剂	

图32 某凉茶标签信息

此外，药食同源产品也是食品类别的一种，也应该符合《食品安全法》，食品标签和广告的宣传内容应当真实合法，不得含有虚假夸大的内容，且广告的内容不得涉及疾病预防、治疗功能。

2.7

国外膳食补充剂——非“中国制造”的保健品洋货

当下，虽然公众对营养保健概念的重视程度日益凸显，但国内仍只有部分人有保健消费意识和习惯，大多数人还停留在“不生病即可”的健康质量上，没有

形成“治未病”的习惯。相比之下，国外在营养补充上的消费意识很强，已形成日常补充营养素的习惯。约50%的美国成年人会消费膳食补充剂，且在美国有超50 000种在售的膳食补充剂，其中多种维生素是他们最常用的产品。与此同时，发达国家拥有完善的市场监督和高昂的违法成本，因此，国外膳食补充剂的法规体系相对庞大且发达。比如在美国和加拿大，膳食补充剂被认为是食物的一部分，并受到相应的监管。欧盟委员会还建立了统一的规则，来帮助确保食品补充剂的安全和产品标签的正确（图33）。



图33 国外膳食补充剂拥有完善的市场监督

中国的营养品主要来自保健品，也就是俗称的“蓝帽子”（具体介绍见2.4 特殊食品——特殊膳食用食品 vs 保健品），是声称具有保健功能或者以补充维生素、矿物质等营养物质为目的的食品。而在国外，这类食品通常称为膳食补充剂（dietary supplement）。它作为饮食的一种辅助手段，用来补充人体所需的氨基酸、脂肪酸、维生素、矿物质、膳食纤维，以及从植物或动物、菌类等成分中提取的浓缩物、提取物或组合物。例如植物色素或多酚，或者来自鸡或鱼的胶原蛋白。这些营养成分可以单独出售，也可以与营养成分组合出售，可作为粉剂、胶囊、片剂或液体形式口服补充（图34）。

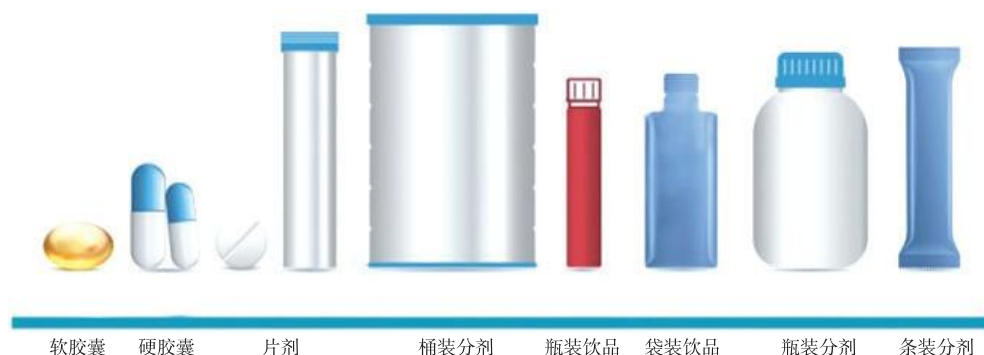


图34 各种包装类型的膳食补充剂



膳食补充剂是一种含有营养素的、在日常饮食之外为增加营养成分而摄入的口服产品，它不是药品，而是一种食物，但又有别于餐桌上的食物。如根据美国《膳食补充剂健康与教育法》（DSHEA），膳食补充产品包括或含有维生素、矿物质、氨基酸、必需脂肪酸和从植物或动物、真菌、细菌或益生菌中提取的非营养物质、活细菌（图35）。膳食补充剂成分也可以是天然物质的合成复制品（如褪黑激素）。所有含有这些成分的产品都必须标记为膳食补充剂。



图35 国外膳食补充剂产品标记

我国保健品属于功能性食品，是食品的一个种类，标签上明确标注为保健食品，需要带“健”字批号。但国外膳食补充剂和国内保健品有一定的区别，中国消费者在国内能买到的保健品有两种，分别为进口国外营养保健品和跨境电商营养保健品。

2.7.1 进口国外营养保健品

进口国外营养保健品标签要求符合中国法律法规，例如美国保健品属于膳食补充剂，进口到国内销售就定位为SC（食品生产许可证）的食品范畴。而且必须要标明产品的名称、配料表、原产国或地区、净含量及固形物含量、生产日期、保质期、贮藏方法、经销商的名称、地址和联系方式等信息。按照我国现行要求，保留的原正面标签显示的外文必须在中文标签上有对应中文译文，且中文品名字体要大于外文品名字体（图36）。对于消费者，这种进口商品无论是线上电商还是线下超市、商场、药店均可购买。



图36 国外进口商品标签信息

2.7.2 跨境电商营养保健品

国外营养保健产品在标签上也会明确标注产品类别，如美国膳食补充剂要标注“DIETARY SUPPLEMENT”，日本膳食补充剂要标注日文“特定保健用食品”“栄養機能食品”“機能性表示食品”等（图37）。产品标签要求必须标注包括标签格式、营养素名称、含量等符合相关法规要求的营养成分信息。此外，跨境电商中每件跨境商品将贴上唯一的进口商品防伪溯源码。消费者通过扫描二维码可以获得相关产品的中文信息，还可以快速准确地查询到商品相关的溯源信息。



图37 跨境电商营养保健品标签



这种原装进口的包装方式，消费者只能通过跨境电商的形式购买。商品存储在海关保税仓库，消费者通过网购下单，商品会从保税仓直接发货给消费者。且根据2016年财政部、海关总署、国家税务总局《关于跨境电子商务零售进口税收政策的通知》规定，单笔交易限额为2 000元人民币，个人年度交易限额为20 000元人民币。

国外膳食补充剂的不断引入，以及新产品、新技术快速进入国内，不仅促进了贸易及交流合作，更开始不断激发国内市场创新的研发动力及相关法规的完善，同时也加快了紧跟国际的健康领域创新研发步伐。在此背景下，消费者能提高对营养补充重要性的认知，通过“治未病”降低医疗费用、提高生活质量，以及满足人们对美好生活的需求。