

“零添加”不等于更健康

消费者要警惕“零添加”“无添加”“纯天然”等模糊化标签

“配料表太长、看不懂的，我一般就不买了。”选购商品时，北京消费者黄女士将一款零添加酸奶放入购物车中。记者走进北京市区多家大型超市发现，主打“简单配方”的食品已成消费新宠。

如今，像她这样偏爱“清洁标签”、优先选“零添加”的消费者越来越多。“零添加”具体指不添加什么？配料表越短就越安全健康吗？

“零添加”是指什么？

“‘零添加’具体是什么意思？

事实上，现行的《食品安全国家标准预包装食品标签通则》中，并未对“零添加”作出明确定义。

“这种表述并非一个严格术语，准确表述应该为‘零添加(具体的添加成分)’。”一位法律界人士告诉记者，目前我国现行标准中并没有针对“零添加”的统一、强制性国家标准，有关添加剂的相关规定则存在在各类食品标准中，且多为推荐性要求，给了部分企业“可操作空间”。

安徽农业大学食品与营养学院教师王红燕指出，“零添加”不等于“不含”。商家宣称的“零添加”，通常指在生产加工过程中，没有人为额外添加某种食品添加剂。然而，这并不意味着最终产品中完全不含该物质，许多食品原料在天然发酵或加工过程中会自然产生某些成分。例如，一款“零添加味精”的酱油，其鲜味可能源于大豆发酵过程中天

然产生的谷氨酸钠，而味精的主要成分正是谷氨酸钠。

合肥工业大学食品与生物工程学院教授陆剑锋也提醒，消费者要警惕“零添加”“无添加”“纯天然”等模糊化标签。“我国允许使用的食品添加剂都经过严格评估，‘添加’本身不是问题，关键在于是否超量或违规。”他指出，部分“零添加”宣传存在三类误导：偷换概念，如本身不需添加却刻意强调；故意不写全，如只标“0色素”；暗示健康价值，把“无添加”变成“营养更好”“更天然”的卖点，但没有任何科学证据。

食品产业分析师朱丹蓬直言：“真正做到完全不添加，技术难度极大，成本也会大幅上升。”在他看来，中国消费者越来越关注食品安全、健康管理、营养管理及体重管理，但缺乏与之对应的专业知识，部分企业正是利用这种信息差，将“零添加”打造成营销卖点误导消费者。

新标准能否终结乱象？

针对这一乱象，监管层面已经释放明确规范信号。今年3月，国家卫生健康委同国家市场监督管理总局发布《食品安全国家标准预包装食品标签通则》，明确禁止标签上使用“0添加”“不添加”等绝对化、易引发误解的术语，此举旨在杜绝企业利用模糊话术进行不正当竞争。新规设有两年过渡期，将于2027年3月16日正式实施。

不少消费者对新规表达了期待。“以后不用再对着‘零添加’标签猜来猜去了，希望能早点看到实实在在的变化。”北京消费者王女士表示，她最关心的是过渡期内企业是否会继续夸大宣传，以及新规实施后监管部门如何确保

执行到位。

朱丹蓬表示，随着文件落地及消费者监督，“零添加”乱象有望被遏制。“需国家层面、行业层面发力，同时完善消费者举报及内部知情人举报机制，推动相关文件真正落地。”

陆剑锋从专业角度指出，现代食品工业其实离不开食品添加剂，有些食品如果真正做到“零添加”，质量反而得不到保障。例如防腐剂，如果食品中完全不添加，货架期会非常短，极易被微生物污染，安全性反而降低。“目前食品添加剂最大的问题，主要是超量添加和非法添加两类，而非合规使用本身。”陆剑锋认为。

如何看懂食品配料表？

“零添加”不等于更健康，这是消费者首先需要厘清的认知误区。“食品的安全性不取决于‘有无添加剂’，而在于是否合规使用和整体膳食平衡。”王红燕说。

那么，面对货架上琳琅满目的食品，消费者该怎么跳出营销陷阱，做出科学选择？

王红燕认为，相比配料表长度，以下几点更为重要。

首先要关注配料表的排序。按照我国食品标签相关规定，配料需按加入量的递减顺序排列。想知道产品里什么最多，看第一位。比如“全麦面包”，如果小麦粉排在第一位，全麦粉排在后面，说明其全麦含量并不高，消费者不必为“全麦”标签支付过高溢价。

要细读营养成分表。营养成分表是判断食品营养价值的“体检单”。重点关注能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、钠这四种核心营养素。同时关注“NRV%”，它

表示每100克食品所含的某种营养素占一个成年人一天推荐摄入量的百分比。例如，如果一份食品的钠NRV%高达30%，意味着吃下这份食物，就摄入了全天建议盐量的近三分之一。

此外，还要特别关注“糖”和“钠”。高糖和高钠摄入是许多慢性病的风险因素。选择食品时，尽量选择这两项NRV%较低的产品。对于糖，还要留意配料表中的隐形糖。对于钠，要警惕那些吃起来不咸但钠含量却很高的加工食品，如饼干、面包、蜜饯等。

陆剑锋强调：“食品安全是‘标准科学’而不是‘标签科学’。消费者不必害怕添加剂，也不必盲目追求‘零添加’；真正应当关注的是生产企业是否规范、配料是否真实、营养是否均衡。”科学认识食品，理解添加剂存在的合理性与必要性，才是跳出营销陷阱、做出理性选择的有效方式。

据新华社

常见食品添加剂

防腐剂



苯甲酸钠



山梨酸钾



亚硝酸钠/钾

甜味剂



阿斯巴甜



甜蜜素



安赛蜜

增味剂



谷氨酸钠



滑石粉



抗坏血酸

苯甲酸钠

属于防腐剂，对霉菌、细菌有抑制作用，属于低毒，有一定的安全使用范围，在安全范围内吃比较安全。

多用于酱油



山梨酸钾

防腐剂，能抑制有害微生物的生长繁殖，代谢后变成二氧化碳和水，这个运用广泛，一般都比较安全。

多用于罐头



亚硝酸钠/钾

防腐剂、护色剂，主要用在肉制品中，腊制品很常见，不单能防腐还能提亮肉色，对肉毒杆菌有抑制作用，合理运用可以食用。

多用于肉制品



阿斯巴甜

甜味剂，甜度是蔗糖的180倍，2023年7月14日，国际癌症研究机构宣布将阿斯巴甜归为2B类可能致癌物。世卫组织和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会则重申了每人每天每公斤40mg/kg摄入量。

主要用于可乐



甜蜜素

甜味剂，甜度是蔗糖的30~40倍。如果经常食用甜蜜素含量超标的食品，就会因摄入过量对人体的肝脏和神经系统造成危害。

常用于糕点



安赛蜜

甜味剂，甜度是蔗糖的130倍，没有营养，口感好，无热量，在人体内不代谢、不吸收。需合理添加。

常用于糖果



谷氨酸钠

增味剂，也是味精的主要成分，有提鲜的作用。正常范围内不会对健康有损害，食用过多可能会头痛，面红，多汗，面部压迫或肿胀。

主要用于味精



滑石粉

抗结剂，规定只能在蜜饯类的产品中使用，只能用于糖果的加工和发酵提取工艺，倡导不使用。

常用于蜜饯



抗坏血酸

也叫维生素C，常作为营养增补剂、抗氧化剂，也可以用作小麦粉改良剂。过量补充对健康无益。

维生素C咀嚼片



多家国际机构上调中国经济增速预期

近日多家国际机构密集上调2025年中国经济增速预期。其中，世界银行、国际货币基金组织、亚洲开发银行分别上调0.4、0.2、0.1个百分点。

多家机构表示，尽管面临冲击，中国经济展现了显著韧性。世行12月11日发布最新一期中国经济简报，相较上期简报，对2025年中国经济增速预期上调0.4个百分点。世行表示，从全年来看，中国经济表现好于年初预期。中国政府更加积极的财政政策和适度宽松的货币政策支撑了国内消费和投资。同时，中国出口市场更加多元化，为保持出口韧性提供了支撑。

12月10日，国际货币基金组织表示，预计2025年中国经济增速将达5%，较今年10月发布的《世界经济展望报告》上调0.2个百分点。当日，亚洲开发银行表示，得益于中国出口的韧性表现和财政政策持续发力，决定对2025年中国经济增速预期上调0.1个百分点。

世界银行、国际货币基金组织还上调了对明年中国经济增速预期，分别上调0.4、0.3个百分点。据新华社

去年留学回国49.5万人 同比增长19.1%

记者11日从教育部获悉，2024年留学回国49.5万人，较2023年增加7.94万人，同比增长19.1%，人才回流呈加速态势。

当天，教育部在上海举办“春晖计划”三十周年纪念暨2025春晖中国留学人员创新创业交流活动。教育部有关负责人介绍，1978年至2024年，我国各类出国留学人员累计达888万人，743万人完成学业，644万人在完成学业后选择回国发展，为服务国家战略提供了强有力的人才支撑。其中，党的十八大以来，563万人回国服务，占改革开放以来回国总人数的87%。

“春晖计划”是推动教育、科技、人才一体化发展的重要平台。

据新华社

国家网信办曝光一批整治汽车行业网络乱象典型案例

记者12月11日从国家网信办获悉，近期，国家网信办会同工业和信息化部等部门持续开展汽车行业网络乱象专项整治行动，从严整治恶意诋毁攻击、散布不实信息、开展虚假测评等违法违规行为，并通报了部分典型案例。

典型案例包括：“车曝台”等账号集纳炒作负面信息，抹黑诋毁汽车产品；“暗夜曰车”等账号持续发布贬损性信息，诋毁攻击汽车企业、企业家；“智驾安全榜”等账号发布不实测评信息，侵犯企业名誉；“侃见财经”等账号歪曲解读涉企公开信息，恶意唱衰企业发展前景；“蜡人糖糖”等账号发布同质化信息，扰乱正常市场秩序。涉及的账号已被依法依规约采取处置措施。

据新华社