

消费主张

——营养标签助您健康选择

1

什么是营养标签？

营养标签是预包装食品标签上向消费者提供食品营养信息和特性的说明。营养标签是预包装食品标签的一部分，信息应真实、客观，可信。

2

营养标签的好处

- ※ 了解食品营养特点
- ※ 选购食品参考
- ※ 膳食平衡参考
- ※ 营养健康知识的来源
- ※ 引导企业生产更多符合营养健康要求的食品



3

营养标签包括哪些内容？

食品营养标签主要包括表格形式的“营养成分表”，以及在此基础上用来解释营养成分水平高低的“营养声称”和健康作用的“营养成分功能声称”。

4

一张图教你 读懂营养成分表

①

能量和蛋白质、
脂肪、碳水化
合物、钠（1+4）
属于强制标示内容

②

其他的营养成分，如维生素、矿物质，可自主选择是否标示

④

标准规定含量可以以 100 克、100 毫升或“每份”作单位

项目	每 100g	NRV%
能量	1823KJ	22%
蛋白质	9.0g	15%
脂肪	12.7g	21%
碳水化合物	70.6g	24%
钠	204mg	10%
维生素 A	72 µg RE	9%
维生素 B ₁	0.09mg	6%

每种营养成分的含
量占每日所需
营养素参考值
（NRV）的百分
比要求在营养标签
中标明。居民可根
据营养素参考值更
科学地调节饮食

③

5

营养标签中 1+4 不能少

1+4 是指营养成分表中至少应标出能量和 4 个核心营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠）的含量及其占 NRV 百分比，这是出于对食品构成、当前居民健康状况的考虑而规定的。

除此之外，标签中还需要根据情况标示以下的营养成分：

- ※ 进行了营养声称或营养成分功能声称的营养成分
- ※ 强化的营养成分
- ※ 配料或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂时，应标示出反式脂肪（酸）
- ※ 对于企业自愿标示的其他营养成分，也有具体的要求和规定。



国家食品安全风险评估中心
China National Center for Food Safety Risk Assessment

负责食品安全风险评估的国家级技术机构，由医学、化学、农学、食品学、营养学、微生物学、毒理学及管理学等领域专业人员组成，采用国际上通用的食品安全风险分析方法，开展食品安全风险监测、评估、交流和食品安全标准技术管理等方面的工作。

地址：北京市朝阳区广渠路 37 号院 2 号楼
邮编：100022
电话：010-52165518
传真：010-52165519
官方网站：www.cfsa.net.cn

6 怎么理解营养素参考值 NRV？

营养素参考值（NRV）是一组专门用于营养标签的参考值，可用于比较食品营养成分含量的多少，表示一天摄入 8400 千焦能量时应满足的营养素需要量。一般消费者很难从数字表面看出食品中某一个营养素的高低，如下面坚果营养成分表中的脂肪含量为 53.2 克 /100 克，这里的“53.2 克”对于我们来说是高了还是低了，消费者无法知道，但如果用 NRV% 来表示，则很好理解。

营养成分表		
项目	每 100g	NRV%
能量	2667 kJ	32%
蛋白质	25.1 g	42%
脂肪	53.2 g	89%
碳水化合物	16.0 g	5%
钠	587 mg	29%

（吃 100 克坚果，大概能满足我一天所需脂肪的 89%，其他含脂肪多的食物就要少吃啦！）

7 摄入了多少营养，拿起计算器算一算

比如一袋薯片 50 克，营养成分表中标明了每 100 克的营养素含量，那么我们就知道吃完一袋薯片（50 克），摄入了能量 1049 千焦、蛋白质 2.3 克、脂肪 12.45 克、碳水化合物 32.3 克、钠 354 毫克啦！

营养成分表		
项目	每 100g	NRV%
能量	2098 千焦	25%
蛋白质	4.6 g	8%
脂肪	24.9g	42%
碳水化合物	64.6 克	22%
钠	708 毫克	35%

8 食品营养声称应做到“表中有数”

按照食品安全国家标准规定，所有采用“富含”“高”“低”“有”“无”“增加”“减少”等声称用语说明营养特征的食品，都要在营养成分表中列出相应的营养成分含量，并符合规定的声称标准。“表中有数”可以帮助杜绝虚假广告。

（你说你好，拿出证据来！）

9 营养成分功能声称是什么？

营养成分功能声称是指食品中可以采用规定用语来说明某种营养成分对维持人体正常生长、发育和正常生理功能等方面的功能作用。凡是进行营养成分功能声称的食品都应在营养成分表中列出相应的营养成分含量，并符合声称条件。任意删改规定的声称用语或使用规定以外的声称用语均被视为违反国家标准。

（嘘，营养成分功能声称可不能随便说）

10 高蛋白食品得多高

如果营养成分表中每百克食品中蛋白质含量大于或等于 12 克，或每百毫升食品中蛋白质含量大于或等于 6 克，则该食品可以声称“高蛋白”食品。

（高，实在是高！）



11 什么叫低脂肪食品？

低脂肪食品要求每 100 克食品中的脂肪含量小于等于 3 克，或 100 毫升食品中小于等于 1.5 克。

12 如何通过营养标签确认无糖食品？

如果某食品标签上标注“无糖”，则糖的含量要求达到每 100 克或每 100 毫升食品中等于或低于 0.5 克。消费者可以去看标签上营养成分表中糖的含量是否达到要求。

13 低钠食品也是低盐食品吗？

如果某食品标签上每 100 克或 100 毫升钠含量小于等于 120 毫克，就可以声称“低钠”，同时也可以声称“低盐”。我国提倡居民降低食盐摄入量，每日控制在 6 克以下。



国家食品安全风险评估中心
China National Center for Food Safety Risk Assessment



读懂



营养标签



吃得

明明白白

国家食品安全风险评估中心