

监督管理

中式菜品实施营养标签的相关问题研究

李磊¹,周昇昇²

(1. 河南商业高等专科学校食品系,河南 郑州 450045;

2. 河南省疾病预防控制中心公共卫生所营养与食品安全研究室,河南 郑州 450016)

摘要: 对中式菜品实施营养标签进行了可行性和必要性分析,并针对《餐饮业菜品营养标签规则》(征求意见稿)提出以下建议:中式菜品营养标签应该标注营养素计算方法;对营养成分数据进行认证;实行菜品标准化;建立营养条形码统一各种营养标签;规范营养成分标注单位;实行对宴席标注营养标签以促进合理配餐。菜品营养标签的提出及实施,可引导国民对食品的合理选择、提高公众营养健康水平、倡导绿色和健康的饮食习惯。

关键词: 中式菜品;营养标签;营养条形码;食品

中图分类号: S963.161 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-8456(2011)05-0455-04

Investigation on the issues of implementing nutrition labeling for Chinese dishes

Li Lei, Zhou Shengsheng

(Department of Food, Henan Business College, Henan Zhengzhou 450045, China)

Abstract: The feasibility and the necessity of implementing nutrition labeling for Chinese dishes were discussed. Suggestions for the *rules of nutrition labeling on dishes for food and beverage industries* (draft) were provided, such as marking the calculation of nutrients in Chinese dishes on nutrition labels, the nutrient composition data should be certificated, standardizing the ingredients of dishes, establishing nutrition barcode to unify various food nutrition labels, standardizing dimension units for marking nutrition labels, marking nutrition labels of dishes in feasts for reasonable catering. The proposal and implementation of nutrition labeling may play a great role in improving the reasonable choice of food, raising public nutrition and health levels, and advocating green and healthy eating habits.

Key words: Chinese dishes; food nutrition labeling; nutrition barcode; food

随着现代生活方式的改变,人们在外就餐的次数逐渐增多,家庭菜品制作减少,餐厅和酒店菜品的摄入已成为饮食的一部分。目前,我国加工类食品已经实行了营养标签制度,而家庭菜品、餐厅和酒店菜品由于经济条件、文化水平等各种因素的制约没有实施营养标签,导致人们不了解餐厅和酒店菜品的营养素情况。

1 中式菜品实施营养标签的情况及可行性和必要性分析

1.1 各国菜品实施营养标签的情况

食品营养标签提供食品的内在质量信息、营养信息、时效信息和食用指导信息,是进行食品贸易及消费者选择食品的重要依据。随着人们饮食结构从温饱向营养和健康阶段发展,消费者越来越希望了解食物与健康的关系,以便更好地选择适合自己

的食品。食品标签中日渐增多的营养健康信息也亟需规范管理,从而保护消费者利益和公平贸易。近年来,世界各国纷纷制定食品营养标签标准或法规,从法律上认可营养标签在引导消费者合理选择食品和促进健康方面的重要作用,规范其作为公布食品营养信息重要媒体的行为。

由表1可知,国际食品法典委员会(CAC)规定营养标签适合所有食品,而对于菜品只有进行营养宣传时,才强制使用。欧盟提出食物营养标签适用于餐饮食品,如果进行营养宣传则强制使用。日本和美国则强制规定所有的菜品都须进行营养标签的标识。

1.2 中式菜品实行营养标签的可行性

我国实行的《食品营养标签管理规范》^[1]只针对加工类食品,而对菜品没有规定。菜品和加工类食品的区别主要是保藏时间的长短,而营养素含量等信息是一致的,所以对菜品实行营养标签具备可行性。

目前,肯德基在其快餐产品的营养标注方面已开始有益的探索,旗下产品香辣鸡腿堡营养标注情况见表2。

收稿日期:2010-12-30

作者简介:李磊 男 讲师 研究方向为食品营养与安全 E-mail: hongyi66@163.com

表1 部分国际组织和国家营养标签法规标准适用范围及强制效力比较

Table 1 The scope and mandatory effectiveness of nutrition labeling regulations and standards in some international organizations and countries

国际组织或国家	相关法规及颁布时间	适用范围及强制效力
国际食品法典委员会	预包装食品特殊膳食食品标签声明的通用标准(1985) 营养标签法典准则(1985, Rev1. 1993) 营养声明使用准则(1997)	适用于特殊营养食品,即经特殊加工或配方,满足那些因某种生理状态和/或某种疾病人群的特殊膳食需要的产品(强制性) ^[2] 适用于所有食品,如产品进行营养宣传,则营养标签是强制性的,其他情况下,营养标签是非强制性的 ^[3-4]
欧盟	食物营养标签法令(1990)	适用于所有直接供人食用的食品(包括餐饮食品,天然矿泉水和营养素补充剂除外)。如产品进行营养宣传,则营养标签是强制性的,其它情况下,营养标签是非强制性的 ^[5]
美国	营养标签与教育法(NLEA, 1990)	几乎所有食品都强制要求进行营养标签,其中可豁免的食品有肉禽食品、即食食品、散装食品、医用食品、咖啡、茶和一些调味料等 ^[6]
日本	食品卫生法(2006)	除肉禽以外的加工食品均要求进行营养标签(强制性) ^[7]

表2 肯德基香辣鸡腿堡的营养标注

Table 2 The nutrition labeling of KFC spicy chicken

营养素	每份含量	占 RNI/AI ^a (%)
能量	2111 kJ/507 kcal	23
蛋白质	24 g	34
脂肪	28 g	44
碳水化合物	30 g	12

注:^a 每日所需膳食营养素推荐摄入量(RNI/AI)依据的是《中国居民膳食营养素参考摄入量》。

国内某些餐饮酒店也在菜品的营养标签方面大胆迈出了步伐。重庆某家知名的餐饮酒店,也为其提供的菜品贴上“营养标签”,并在顾客点菜时有针对性地提供营养建议。

1.3 中式菜品实施食品营养标签的必要性

据统计,目前我国城乡居民在外就餐的比例分别为26%、9%^[8],也就是说,有1/4的城市居民至少每天在外面吃一顿饭,其中,城市比例高于农村,男性高于女性,年轻人高于老年人。在外就餐因油、味精、盐的使用量较在家就餐高,更容易导致肥胖、心脏病、糖尿病等一系列慢性病。因此,随着消费者对食品营养标签的认知行为的提高,对菜品

实行营养标签,正确指导饮食,将对改善居民营养状况具有很大作用^[9]。

2 菜品实行营养标签的问题及建议

2.1 菜品营养标签营养素的计算

《餐饮业菜品营养标签规则》^[10](征求意见稿)对于菜品营养标签营养素的计算有两种方法:

第一种,可通过菜品原料成分计算获得。第二种,可通过实验室菜品营养素检测直接获得。

中式菜品加工包括烤、煮、蒸、炒、炖等30多种基本烹调方法。食物中的营养素在烹饪过程中都会或多或少的损失,主要影响因素是温度和烹饪时间,特别是水溶性维生素^[4-5],因此同一种菜品用两种不同的计算方法标示,其数据不一样。

中国的营养标签在目前暂不要求标示水溶性维生素,而美国则要求大部分的食品必须标明至少14种营养成分的含量,其中包括维生素(见表3)。所以有必要在标示的时候将计算方法列出作为参考。

表3 部分国际组织和国家营养标签营养成分的标识内容比较

Table 3 The contents of nutrition labeling in some international organizations and countries

国际组织或国家	标示内容及顺序
国际食品法典委员会	热量值、蛋白质、脂肪、可利用的糖类(不包括膳食纤维)、其他营养声明所涉及的营养物质 ^[2-4]
欧盟	方式1:热量、蛋白质、糖类、脂肪 方式2:热量、蛋白质、糖类、糖、脂肪、饱和脂肪、膳食纤维、钠 ^[5]
美国	总能量、脂肪供给能量、饱和脂肪供给能量、总脂肪、饱和脂肪、不饱和脂肪、单不饱和脂肪、胆固醇、钠、钾、总糖类、膳食纤维、可溶性纤维、不可溶性纤维、糖、糖醇、其他糖类、蛋白质、维生素A、以β胡萝卜素形式出现维生素A百分比、维生素C、钙、铁和其他与健康相关的营养素 ^[6]
日本	热量、蛋白质、脂肪、糖类、无机盐(钠)、维生素(具体名称) ^[7]

菜品营养素保留因子^[11-12]进行最终营养成分计算尚处于研究阶段,应加强相关研究,以营养素保留因子来修正和计算菜品的营养素含量。路新国^[13]就对菜品中脂肪的计算方法进行了修正。通

过相关研究可以完善第一种计算方法,提高计算数据的准确性。这样可减少菜品重复性实验室检测的麻烦。

对中式菜品进行实验室检测尚无固定的相关检

测标准,今后在加强检测体系建设的同时,应加强计量对食品营养成分检测用有证标准物质的研究。

2.2 营养成分数据的认证

营养成分数据要确保真实可靠,并提供科学营养依据,做到正确引导消费。目前菜品营养标签不处于强制执行阶段,因此餐饮企业更愿意选择第一种计算方法,但是容易发生乱标营养标签或者伪造营养标签的问题。所以,有必要引入第三方营养成分数据的认证机构,如各地的疾病预防控制中心,由他们来监督菜品营养标签的标示,今后相关单位可以进行培训和辅导。

2.3 菜品标准化

《餐饮业菜品营养标签规则》(征求意见稿)规定应标示营养标签的餐饮服务企业包括以下3种:

第一种,在同一商标的餐饮连锁店且连锁店总数达50家或以上的餐饮服务企业,应对其标准化生产的主要特色菜品提供营养标签标示。

第二种,营业面积300座以上的餐饮服务企业,宜对其主要特色菜品提供营养标签标示。

第三种,日供量在10000份以上的集体供餐单位,宜对其主要特色菜品提供营养标签标示。

餐饮企业在实施菜品营养标签时,普遍存在一个共同点就是对菜品营养成分进行计算的工作量大、工作效率不高,这是菜品营养标签工作缺乏规范化管理的主要原因。中国人的饮食习惯和传统与国外不同,比如美国人的膳食简单,所以个人或者集体膳食评价就非常简单,而中国的菜品从地区来分共有八大菜系,烹调技艺又分出若干种,造成了中国的膳食调查繁琐、营养素计算工作量大。为了更好地解决这一问题,建议对所有菜品进行标准化。

标准化思路如下:第一,在大型餐饮业内部实现菜品的标准化。第二,按菜系分为八大菜系,对八大菜系中每个菜系选取10~20个经典菜品进行标准化研究,由各个地区的烹饪协会和相关高校协作完成,这样可以组成八大菜系营养数据库,以后逐年进行补充。

在进行标准化的同时,也要注意保持个性。中国传统小吃要与洋快餐抗衡,必须标准化,如北京驴打滚儿、天津狗不理包子、四川担担面、西安羊肉泡馍等都可以探索标准化的实施途径。因此,标准化和营养标签的实施,也相应促进了中式菜品的标准化,这样不仅利于国家膳食调查,也利于餐饮企业的菜品营养标示^[14-15]。

2.4 营养标签的统一

中国现在实施营养标签的相关法规有《食品营

养标签管理规范》^[1]和《预包装食品营养标签标准》^[16],随着《餐饮业菜品营养标签规则》(征求意见稿)的提出和将来的实施,营养成分标示的统一性是将来要面临的一个问题。如果能够建立一个营养信息采集系统,如营养条形码,通过仪器扫描就能够直接读取相关标示的营养成分和数字,并能够自动记录和运算,这样对于膳食调查将更加快捷和方便。因此建立一个适合中国国情的营养条形码,对评价中国居民膳食结构具有重要意义。

2.5 营养成分标注单位

营养成分标注单位主要有g、ml或份,部分国际组织或国家使用的标注见表4。

表4 部分国际组织和国家营养成分标注单位比较
Table 4 The dimension units of nutrition composition marking in some international organizations and countries

国际组织或国家	标注单位规定情况	
	100 g 或 100 ml	每份食品
国际食品法典委员会	规定(强制性)	可作为一种选择(要加注该产品每包装所含份数) ^[2-4]
欧盟	规定(强制性)	可作为一种选择(要加注该产品每包装所含份数) ^[5]
美国	规定(强制性)	规定(强制性) ^[6]
日本	规定(强制性)	可作为一种选择 ^[7]

从表4可知部分国际组织和国家食品营养成分表述方法强制性100g或100ml,份法大多列为选择性的表述方法。如美国定义每份一杯的重量是228g或者236ml^[17]。由于原料的不同,中式菜品中不同菜品之间的重量或体积有很大差异,如果以100g或100ml来标注营养成分,消费者需要了解每份菜品的重量或者体积才能对整个菜品的营养价值作出评价。所以建议在菜品的标准化过程中对菜品的份法进行定义,所有菜品全部用份法进行标注,可以减少营养数据的单位换算问题。

2.6 菜品的合理配餐问题

传统的餐饮菜品评价多停留在色、香、味、形、意的层面,而忽视了营养层面的分析和评价。通过查看菜品的营养标签,消费者就能了解菜品的营养价值^[18]。

食物本身是需要合理搭配的,如果对宴席进行营养标示,将更具有说服力。这样不仅为宴席点菜的水平提供理论上的依据,也可以为餐厅自己设计营养宴席提供良好的依据。

3 结论

菜品引入营养标签是符合中国国情、满足中国人外出就餐营养信息认知需求的创新。这种新概念的 implementation 需要营养学、烹饪工艺学、食品科学等相关领域的共同努力。

总体来说,菜品营养标签的推广还需注意以下几个方面:(1)对于营养素含量的标注要标注计算方法;(2)引入第三方的营养标签数据认证单位,如各地疾病预防控制中心;(3)建议对中国的菜品进行标准化,如可以进行八大菜系菜品营养数据库的建立;(4)同时定义菜品的份法,减少营养数据计算的单位换算;(5)建议进行营养条形码的相关研究,利于以后所有营养标签数据的采集,也利于菜品营养标签标示内容和食品营养标签标示内容、预包装食品营养标签标示内容的统一;(6)面对营养数据的大量分析和统计工作量,国家相关部门应该继续进行相关权威软件的建立,以利于餐厅的营养配餐。

总之,没有不好的菜品,关键在于如何进行合理配餐。菜品营养标签的实施将对合理菜品搭配提供透明、有益的营养信息。菜品营养标签的提出及实施,对于提高国民对食品的合理选择、提高公众营养健康水平、倡导绿色和健康的饮食习惯都会有巨大的推动作用,对提高饭店、酒店等餐饮行业营养意识也有一定作用。

参考文献

- [1] 卫生部食品安全综合协调与卫生监督局. 食品营养标签管理规范释义[M]. 北京:人民卫生出版社,2009.
- [2] CAC. General Standard for the Labeling and Claims for Prepackaged Foods for Special Dietary Uses[S]. 1985.
- [3] CAC. Codex Guidelines on Nutrition Labeling[S]. 1985.
- [4] CAC. Codex General Guidelines on Claims[S]. 1997.
- [5] The European Communities. Nutrition Labeling for Foodstuffs[S/OL]. [2010-12-30]. http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/nutritionlabel/index_en.htm.
- [6] FDA. Nutrition Labeling and Education Act[S/OL]. [2010-12-30]. <http://www.fda.gov/ICECI/Inspections/InspectionGuides/ucm074948.htm>.
- [7] Ministry of Health and Welfare. Food Sanitation of Law in Japan[S]. 2006.
- [8] 马冠生,崔朝辉,胡小琪,等. 中国居民食物消费和就餐行为分析[J]. 中国食物与营养,2006,12(12):4-8.
- [9] 陈卫平,牛明婵. 消费者对食品营养标签的使用行为及其影响因素[J]. 中国人民大学学报,2009,23(4):105-113.
- [10] 中国烹饪学会. 关于《餐饮业菜品营养标签规则(征求意见稿)》公开征求意见的通知[EB/OL]. (2010-07-13). [2010-12-30]. <http://www.ccas.com.cn/Article/HTML/13096.html>.
- [11] 赵洪静,杨月欣. 蔬菜维生素 C 保留因子的研究[J]. 中国食品学报,2007,7(1):30-35.
- [12] 赵洪静,杨月欣. 蔬菜维生素保留因子两种计算方法的研究[J]. 中国食品学报,2007,7(4):106-113.
- [13] 路新国. 菜肴脂肪的准确计算[J]. 扬州大学烹饪学报,2002,19(1):42-43.
- [14] 吴晓娜,张培利,崔越. 家常川菜的营养标签制作[J]. 现代预防医学,2009,36(4):628,638.
- [15] 邓红,严利强. 运用食品营养标签指导菜品的营养标示[J]. 四川烹饪高等专科学校学报,2009,20(5):21-23.
- [16] 中华人民共和国卫生部. 卫生部监督局公开征求《预包装食品标签标准》、《预包装食品营养标签标准》(征求意见稿)意见[EB/OL]. (2010-04-07). [2010-12-30]. <http://www.moh.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/mohwsjdj/s10602/201004/46513.htm>.
- [17] FDA. How to understand and use the nutrition facts Label[EB/OL]. [2010-12-30]. <http://www.fda.gov/food/labellingnutrition/consumerinformation/ucm078889.htm>.
- [18] 贾丽立,范志红,宋歆. 消费者对餐饮营养信息标注态度及理解的调查研究[J]. 中国食物与营养,2009,15(6):43-46.

“《中国食品卫生杂志》征稿征订启事”更正

尊敬的读者:您好!

因我们的疏忽,刊登在本刊2011年第4期上的征稿征订启事有误,标题“《中国食品卫生杂志》2011年征稿征订启事”中的年份应为2012年。正文中的“2011年定价”同样应为2012年。

特此更正,并致歉意!

《中国食品卫生杂志》编辑部