

# 零卡≠无能量 带你读懂营养标签背后的“健康密码”

在超市购物时，你是否也曾被食品包装上的“无糖”“低脂”“高蛋白”搞得一头雾水？这些看起来健康的字眼，真相到底是什么？“无能量”就真的可以畅饮无负担吗？“高蛋白”到底高到什么程度才算数？别急，今天我们就带你一起读懂《预包装食品营养标签通则（GB 28050—2025）》背后的门道，解锁食品营养标签的“隐藏密码”。

## 无能量≠没热量

不少人为了控体重，选择“无能量”“低能量”饮品。但所谓“无能量”，其实并非完全“零热量”，而是每100克固体或100毫升液体中能量不超过17千焦（约4千卡）；“低能量”则是固体不超过170千焦，液体不超过80千焦。举个例子：一瓶500毫升的“低能量”饮料，能量可达400千焦，相当于吃了100克米饭。因此，即便是“低能量”，也不建议无节制饮用。

## 高蛋白不是随便说说

蛋白质对身体很重要，尤其是老年人、孕产妇、病后康复期人群更要关注。但什么才算“高蛋白”？根据标准，固体食品中蛋白质含量达到参考值的20%以上，液体食品中达到10%以上，才可以标注“高蛋白”。别被“打高蛋白旗号”的零食迷惑，看清标签里的克数才是关键。

## 0脂肪≠没脂肪

有些人看到“无脂”就放下防备。其实，“无脂肪”是指每100克或100毫升食品中脂肪不超过0.5克；“低脂”则是固体不超过3

克，液体不超过1.5克。脂肪是容易悄悄积累的能量来源，别被“0脂”迷惑，多吃照样长胖。

## 无糖≠完全没有糖

“无糖”“低糖”是控制体重和血糖的关键词，但它们可不是一个概念。无糖是指糖含量不超过0.5克/100克或100毫升，低糖则不超过5克/100克或100毫升。听起来区别不大？来看例子：一瓶500毫升的“低糖”饮料，糖含量可达25克，已经接近一天糖摄入的上限了。所以，减糖控糖，优先选择“无糖”，或者干脆喝白开水。

## 低胆固醇也不能放开吃

虽然膳食指南已取消胆固醇的摄入上限，但对于高血脂、心血管高危人群，控制胆固醇依然重要。无胆固醇是指每100克或100毫升食品中胆固醇不超过5毫克，低胆固醇则是固体不超过20毫克，液体不超过10毫克。举个例子，每1400克低胆固醇食品中所含胆固醇，也能和一枚鸡蛋差不多。吃得多了，一样容易超标。

## 高膳食纤维有益健康

膳食纤维虽然不提供能量，但



对肠道健康、控制血糖、增强饱腹感等方面大有好处。现代饮食越来越精细，膳食纤维摄入普遍偏低。根据标准，固体食品中膳食纤维含量达到6克/100克以上，液体食品达到3克/100毫升以上，才可标注为“高膳食纤维”。有需求的人群，不妨多关注这一标注。

## 无钠≠没盐味，控盐要看钠

高盐饮食与高血压、心脑血管疾病密切相关。在标签上，钠含量才是更值得关注的数据。无钠是指钠含量不超过5毫克/100克（或100毫升），低钠则是不超过120毫克。每1克食盐含约400毫克钠，建议成人每日食盐摄入不超过5克，也就是钠不超过2000毫克。选购食品时看清营养成分表中的钠含量，是控盐减压的重要一环。

注册营养师 高春海

## 吃对蔬果，健康加倍！ 每天到底该怎么吃？

知道吗？每一口蔬菜水果都像是大自然精心调配的“营养魔法包”。它们富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，这些成分协同作用，能帮助我们降低肥胖和慢性病的发生风险，堪称守护健康的天然卫士。

## 蔬菜：餐餐必备，深色优先

在蔬菜的选择上，我们要做到“餐餐有蔬菜，深色占一半”。深色蔬菜，如菠菜、西兰花、胡萝卜等，往往比浅色蔬菜含有更丰富的营养成分。每天至少摄入300克新鲜蔬菜，既能补充身体所需营养，又能增加饱腹感。而且，不同种类的蔬菜营养价值各有侧重，每天尽量摄入3~5种，每周累计达到10种以上，能让身体享受更全面的营养。

## 水果：天天相伴，美味营养

水果同样是健康饮食的重要组成部分。建议天天吃水果，每天摄入新鲜水果200~350克。苹果、香蕉、橙子等常见水果，不仅美味可口，还能为身体补充维C、果胶等营养物质。但要注意，蔬菜和水果不能相互替代，它们各有独特的营养和风味。

## 烹饪与保存：留住营养，减少浪费

在烹饪蔬菜时，选择适宜的加工处理和烹调方法，尽量减少营养素的流失。建议采用蒸煮、快炒等方式，并且少放油盐糖。购买蔬果时，要适量采购，学会正确保存。

中国疾病预防控制中心  
营养与健康所副所长 刘爱玲

## 碳水化合物有无“好”“坏”之分？

最近，健康体重成为人们热议的话题。控制体重的关键，在于实现吃与动的平衡。而很多人都更关注“吃”，于是就出现了“好碳水”与“坏碳水”这两个新名词。那么，碳水化合物究竟有无“好”“坏”之分？

碳水化合物是三大供能营养素之一，它是人体最主要的供能营养素，俗话说“人可以不吃肉，但不能不吃饭”。

营养学指出，碳水化合物种类繁多，应选择更有益健康的。葡萄糖虽能迅速产生能量，但无其他营养，长期单吃会导致能量超标，不属于优质碳水。类似精制糖、含糖饮料、白米白面营养密度低，升糖指数高，不适宜多吃。

碳水转化为葡萄糖进入血液，会使血糖升高，刺激胰岛素分泌，胰岛素分泌不足或延迟会损害血管。升糖指数高的食物，血糖升高快且高，不利糖尿病

患者，也不宜普通人多吃。因此，营养密度高且升糖指数低的碳水化合物才是优质碳水。

《中国居民膳食指南》建议多吃全谷物、杂粮、豆类及薯类，这些都是优质碳水。大豆等还含有脂肪和丰富纤维素。2022年指南建议每日摄入纤维素25至35克，纤维素有助于降低胆固醇，延缓血糖升高，为肠道益生菌提供养料，有利健康。但我国90%以上居民纤维素摄入不足，强调摄入优质碳水尤为重要。

不同人对营养需求不同。老年人消化功能较弱，对优质碳水的消化吸收能力有限。建议老年人多采用熬粥、打豆浆等烹调方式，促进消化吸收。总体来看，碳水化合物本身无“好坏”之分，关键在于食物中其他营养素的密度及食用后血糖反应。营养密度高、升糖指数低的碳水化合物食品，才是真正

的“优质碳水”。

何利

## 这些坚果 降血脂很有效

体检时，不少人会发现自己的血脂异常，表现为胆固醇、甘油三酯或低密度脂蛋白水平偏高。数据显示，我国成年人高脂血症患病率已达35.6%，如果不加控制，容易导致动脉硬化、冠心病甚至脑梗。饮食是影响血脂的重要因素，而坚果作为日常零食，如果选对品种、吃对方方法，不仅能帮助调节血脂，还有多重健康好处。

有研究分析了76项随机对照试验，对6种常见坚果在降血脂方面的效果进行了排名。结果发现，开心果、杏仁和核桃对降低总胆固醇更有效；腰果、核桃和杏仁在降低低密度脂蛋白（俗称坏胆固醇）方面表现突出；榛子和核桃能有效降低甘油三酯。另外，花生对提升高密度脂蛋白（好胆固醇）水平有帮助。

坚果的营养价值不仅限于降血脂。它们富含膳食纤维，能促进肠道蠕动、增加饱腹感、延缓胃排空，同时结合胆汁酸、降低胆固醇，还能稳定血糖。对于糖尿病患者来说，随身携带少量坚果作为加餐，每次15~20克，是一种兼顾口感与健康的选择。

坚果还与降低某些癌症风险有关。例如，有研究发现，Ⅲ期结肠癌患者如果每周吃两次、每次约28克坚果，在6年多的随访中无病生存率和总体生存率都有明显提高；而女性经常吃巴西坚果、腰果、碧根果等树坚果，罹患胰腺癌的风险更低。

控制体重也是坚果的优势之一。每天吃约28克坚果，不仅不会让人发胖，还能降低中年发福的风险。在限制热量的饮食中加入坚果，减重效果甚至更好。同时，坚果对心脏有益。一项大规模调查发现，每天吃20克坚果的人，患心脏病的风险比很少吃坚果的人低35%。其中，核桃、葵花籽和美洲山核桃富含抗氧化物质，有助于保护细胞免受损伤。

不过，并非所有坚果都适合吃。发霉的坚果可能含有黄曲霉毒素，这是一类致癌物；有哈喇味的坚果说明脂肪酸已经酸败，食用会刺激消化道；炒焦的坚果会产生有害物质；味道太重的调味坚果则常含大量糖、盐、油和添加剂，长期食用可能增加“三高”和肥胖风险。

想让坚果发挥最佳健康效果，建议选择原味、无添加的产品，每天控制在一小把（约25~30克）即可。

科信食品与健康信息交流中心  
副主任 阮光锋