

# 100%果汁 是“原榨纯果汁”还是“复原果汁”？

食品标注的那些小心机，你注意到了吗



▲果汁含量为100%的某品牌橙汁产品配料表上是水和浓缩橙汁

在购买食品时，你是否有看产品标注的习惯？市民廖小姐就有这个习惯，但最近她在看一款薯片时发现，能量标注为678千焦，仔细一瞧上面还标注着每份为30克，而这一盒薯片净含量却是104克，这让她认为“太鸡贼”（算计、狡猾、耍小聪明的意思）。其实，除了薯片，还有一些商品标注，乍一看有点让人心动，可实际上却藏着一些小心机。

## 薯片：能量按30克标，感觉热量低

“这个热量的标注法太隐蔽了。”6月18日，在渝北区一家文化传媒公司上班的廖小姐发了这样一条朋友圈，并配了两张薯片的包装图：一张是薯片包装上的净含量，一张是薯片的营养成分表。

廖小姐告诉记者，她最近正在减肥，因此买零食时都要看看营养成分表上标注的能量，当天看到薯片包装盒上标注的能量为678千焦。“换算下来热量约为162千卡（1千卡≈4.18千焦），开始我还觉得这点热量不高，但我仔细一看，包装上是按照每30克的能量标注的，而整盒净含量有104克，换算下来吃完整盒薯片就摄入了约562千卡的热量。”

“这完全是为了吸引像我这种减肥人士去吃薯片，也太不诚实了吧。”廖小姐说。



▲廖小姐购买的薯片营养成分按30克每份标注

## 酱油：营养按10毫升标，感觉是钠低

除了廖小姐看到的薯片是这样按份标注营养成分表以外，有些酱油也是如此。家住九龙坡区的刘女士说，她孙女两岁，因此家里在购买酱油时都会选含钠低的。“但有些标注上含钠看起来很低，实际算下来和其他酱油含钠量其实差不多。”

为了印证刘女士的说法，记者在九龙坡区盘龙新城一些超市走访，发现大部分的酱油都是按照每100毫升标注营养成分，而一款160毫升的原汁生抽则是按照每10毫升来标注营养成分，其中含钠为783毫克，换算下来的每100毫升含钠7830毫克。这和其他品牌的酱油含钠量差不多，但不仔细看营养成分表上每份的数值，消费者很可能就误以为含钠低。

## 果汁：100%果汁，是浓缩果汁加水

当在购买果汁时，很多人或许会被饮料包装上的“100%果汁”标注所吸引，仔细看配料表上却添加有水。在市场上看到，一些标注为100%果汁的橙汁、菠萝汁、苹果汁等，配料表中都是水、浓缩果汁。

根据《食品安全国家标准预包装食品标签通则》规定，各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列，可见这些100%果汁加的水

比加入的浓缩果汁还多。

对此食品专家称，《饮料通则》规定，直接水果榨汁或浓缩果汁加水还原到原来的浓度，都可以称为“100%果汁”。而这些100%果汁实际上是“复原果汁”，并不是大家认为的原榨纯果汁。

## 律师提醒：看标识别忽略总量

记者查询了解到，根据《预包装食品营养标签通则》中的规定，预包装食品中能量和营养成分的含量应以每100克(g)和(或)每100毫升(ml)(或)每份食品中的具体数值来标示。当用份标示时，应标明每份食品的量。份的大小根据食品的特点或推荐量规定。

那么，上述的薯片、酱油等这样按照“份”来标营养成分是否符合《预包装食品营养标签通则》的规定？

对此，重庆捷讯律师事务所合伙人唐宏波律师认为，按照国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2011)的规定，能量和营养成分的含量只能以每100克(g)和(或)每100毫升(ml)和(或)每份(须注明每份食品的量)进行标识。薯片一盒独立包装的净含量是104克，完全可以一次性食用完毕，那么在消费者看来，一盒薯片就是一份。经营者却以30克薯片来标识营养素含量，这是偷换“份”的概念，消费者可以向市场监督部门依法投诉。

关于100%果汁，唐律师认为，100%果汁给人以原榨纯天然的印象，而实际是水加浓缩果汁的复原，与人们普遍的理解不符，可以认为是侵犯了消费者的知情权。建议有关部门应具体规定这种果汁注明“复原”二字，不能用“100%果汁”来标识。

另外，唐律师还提醒，市民在购买商品时，要仔细看商品标注的信息，别忽略



## @微语录

@严歌苓：人间有多少芳华，就有多少遗憾，一个人在经历了许多事情就会发现，青春真的是一个人拥有过的最美好的东西。

@苏芩：要珍惜身边那个记性不好的人。好多事情似乎一甩头就忘了，哭着笑着笑了，笑着笑着又哭了。他们不是脑子不好使，只是怕有些事情记得太清楚会让彼此尴尬，不如就假装“忘了”。其实这样的人，内心比谁都体贴。

@海蓝博士：怕被拒绝，是因为你把别人对你的看法和做法，当成了自己价值的评估标准，而事实上，你是谁，你的价值是什么，不会因为他人的看法说法改变。一切为了寻求他人认可的努力，最终都是费力不讨好的精疲力尽。 （来源：新浪微博）

## @微趣图



媳妇，今天你休息，活我全包了！  
（来源：新浪微博）

## @微笑话

@段子楼：昨天，钱包丢了，被人捡到送回了物业。晚上去拿的时候，物业大姐说，证件还在，就是钱没了。谢过了大姐，转身出了门，坐在路边的长椅上，心里有点难过。其实，一分都没少……

@银角大王：昨天晚上路邊吃烧烤，旁边坐俩小孩，大概十四五岁。其中一个说：“喝白的还是红的？”另一个说：“今天整点红的尝尝吧！”我正想这俩小伙还挺能耐，就听第一个说话的小伙对着服务员大喊一声：“来两瓶冰红茶！”

@大学生吐槽中心：中午去食堂吃饭，照例先去洗手，拧开龙头结果没水。食堂大妈说，“我们这里的水龙头声控的。”然后我拍拍巴掌，仍然没水，啊！啊！叫了两声，依旧不出水。只见大妈扭头对着里面操作间喊了一声，“把水阀开开。”

@喻拍君：我妈最近在公园跳广场舞认识了阿姨，刚好她有个女儿没男朋友，就撮合我们认识。今天到了公园我妈指着一个女孩子说：“就是那个女孩子。”于是，我走了过去，拍了拍她的肩膀，她愣了一下，然后把手里喝完的矿泉水瓶子递给我了！ （来源：新浪微博）



# 只要交钱，培训四天就“变”教练

——瑜伽市场乱象调查

6月21日是国际瑜伽日。记者调查发现，由于大众对瑜伽了解不多，加之些培训机构“花式赚钱”挖空心思，瑜伽领域不乏“连环套”“坑中坑”，有的经营活动形同“传销”，存在诸多乱象。

## 考证竟成一些瑜伽馆的“生意”

瑜伽爱好者陈意没想到自己只学了3个月的瑜伽，就被瑜伽馆的老师盯上了。老师频繁鼓励“去考瑜伽教培证”。

本来练瑜伽旨在健身的陈意并没有考证的打算，但瑜伽老师很坚持，一再劝说，称考证能让她从教练的角度去学习瑜伽动作和原理，对瑜伽体式的理解会更到位、更上层次。

为了忽悠更多学员考证，老师们用来打动人的话还有兼职。“老师告诉我们，馆内的老师不够，只要考了教培证就可以在馆内兼职，一次课能拿到80元课时费。”陈意说。

记者发现，在湖南，瑜伽馆的会员年卡一般收费仅1000到3000多元，

而考证培训虽然周期短、课程少，费用却要8000元到一两万元。同前些年瑜伽馆以年卡收费为主要盈利模式不同，考证，已成为当下瑜伽行业一些场馆的新生意。

## 来历不明的证书用于请君入瓮

“考试非常简单，感觉就是走个过场。”陈意说，自己考试时很紧张，一些讲解都说错了，但包括她在内的所有报考学员都通过了。

爱好者周婷拿到“空中瑜伽教培证”只用了四天。“空中瑜伽的体式动作很复杂，但整个学习过程只有两个周末共四天，感觉自己根本没掌握。”尽管没参加考试，周婷还是拿到了证书，发证单位就是这家瑜伽馆。

和周婷一起考证的学员，有的人真的就此成了教练。“我上过一次她的课，口令完全说错，体式好几次自己都没做对。”周婷说。

“在目前的市场中，教培证已演变

成了赚钱的套路，一环套一环，简直像传销。”一位瑜伽爱好者说。

## 瑜伽要反邪道倡正轨

许多专家认为，瑜伽在中国的传播和发展应立足于服务大众健身。

2016年，国家体育总局社体中心确定了中国化的瑜伽推广模式“健身瑜伽”。健身瑜伽去掉了宗教因素，考虑了体式的难度系数的普适性与安全性，同时也开始对段位制、国家健身瑜伽教练员等级考评有了明确规定。

专家表示，体育部门对健身瑜伽项目段位、考证的设置，并非经营门槛和必要条件，因此不能也不宜动用行政执法来取消未考证的教练、场馆的执业和经营权。

很多瑜伽界人士建议，瑜伽行业社会应当对消费者加大瑜伽知识的宣传，对从业者和经营场馆加大监督，让瑜伽行业坚持走健康有序的正轨，远离坑蒙拐骗的邪道。 （来源：新华社）