

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



▲廖小姐购买的薯片营养成分按30克每份标注

在购买食品时,你是否看产品标注的习惯?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热量,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。

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。记者在市场上看到,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管理部门依法投诉。

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,青春真的是一人拥有过的最美好的东西。

@苏岑: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,哭着哭着笑了,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)

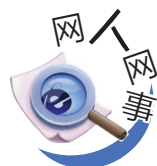
@微笑话

@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,一分钱都没少……

@银角大王:昨天晚上去路边吃烧烤,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,拧开水龙头结果没水。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,“把水阀打开。”

@喻喻君: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,加之一些培训机构“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、更上层楼。

为了忽悠更多学员考证,老师们用来打动人的说辞还有兼职。“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,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。

瑜伽要反邪道倡正軌

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,瑜伽行业协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)