

# 营养素参考值在食品营养标示中的应用探讨

刘海舰

滨州职业学院, 中国·山东 滨州 256600

**【摘要】**社会经济的不断发展提升了人们的生活水平,当衣食住行得到保障后,人们开始追求高品质生活,尤其是食品营养问题,更是引起了高度重视。对于某类食品来说,要想让消费者更好地了解其营养特性,如脂肪、蛋白质、能量、碳水化合物等,就要通过食品营养标示进行呈现,同时运用营养素参考值呈现食品营养含量。因此,文章对营养素参考值在食品营养标示中的应用进行探究。

**【关键词】**营养素参考值; 食品营养标示; 应用

## 1 相关概述

### 1.1 营养素参考值

营养素参考值 (Nutrient Reference Values), 是食品营养标签上比较食品营养素含量多少的参考标准。举例来说, 香脆烤鸡翅味薯片, 其能量每份 892 千焦, 蛋白质 2.4 克, 脂肪 13.3 克, 饱和脂肪酸 6.6 克, 碳水化合物 20.6 克, 钠 251 毫克, 与之对应的营养素参考值分别为 11%, 4%, 22%, 33%, 7%, 13%, 如下图 1 所示。对于广大消费者来说, 营养素参考值的提出及应用, 能够让消费者了解食品中含有的营养物质, 使其根据实际情况合理选择。

项目	每份	营养素参考值%
能量	892千焦	11%
蛋白质	2.4克	4%
脂肪	13.3克	22%
-饱和脂肪酸	6.6克	33%
碳水化合物	20.6克	7%
-糖	2.1克	
膳食纤维	1.1克	4%
钠	251毫克	13%

**配 料:**马铃薯、植物油、烤鸡翅味调味料(白砂糖、酱油粉(酿造酱油、食用盐、麦芽糊精、焦糖色、琥珀酸二钠、5'-呈味核苷酸二钠、L-丙氨酸)、(含小麦、大豆)、食用盐、麦芽糊精、味精、大蒜粉、洋葱粉、食用香精(含小麦、大豆)、辣椒粉、黑胡椒粉、鸡肉粉(鸡肉抽提物、食用盐、麦芽糊精、味精、5'-呈味核苷酸二钠)、番茄粉、酵母抽提物、花椒粉、二氧化硅、柠檬酸、5'-呈味核苷酸二钠、阿斯巴甜(含苯丙氨酸)、全脂奶粉、鸡油。

**致敏原信息:**含有小麦、大豆和牛奶。

图1 香脆烤鸡翅味薯片营养素参考值

### 1.2 食品营养标示

大部分包装食品的后面或侧面, 都会有很对的文字和图表, 如配料表、生产日期、保质期、贮存条件、营养成分表等, 这些统称为食品营养标示, 也叫食品营养标签。食品营养标示不仅可以让消费者对食品的配方、营养物质含量等一目了然, 还符合CAC (Codex Alimentarius Commission, 国际食品法典委员会) 制定的《食品标签指南》, 再加上营养素参考值的运用, 能够让消费者根据自己的营养需求选择食品。

## 2 营养素参考值在食品营养标示中的重要性

近年来, 食品安全问题频繁发生, 广大消费者在选购食品时更是关注其营养价值, 但是一些不良商家为了一己私利, 会在食品营养标示中动手脚, 以此误导消费者, 导致多种问题的发生。面对这种情况, CAC 专门制定了《食品标签指南》, 其目的在于规范食品标示, 制约商家的不良行为, 使消费者的权益得到保障。《食品标签指南》中不仅规范了商家的行为, 还提出了食品标示专用的营养素参考值。简单来说, 营养素参考

值就是向消费者展示食品中含有的营养成分, 包括脂肪、蛋白质、碳水化合物、糖分等, 能够为人体提供的营养百分比。比如说, 100 克即食鸡胸肉的蛋白质营养素参考值为 43%, 则表示能够满足人体一天所需蛋白质的 43%。对于广大消费者来说, 营养素参考值是了解食品营养素含量的重要标准, 消费者选择食品时, 要想了解其蛋白质、脂肪等营养素含量, 就能根据营养素参考值进行选择。

### 3 营养素参考值在食品营养标示中应用存在的问题

根据有关资料了解到, 营养素参考值被广泛应用到多个国家, 如美国、韩国、日本等。但是, 从实际来看, 由于各个国家的经济、饮食文化、饮食结构等各不相同, 所以营养素参考值在不同国家有着较大差异。然而, 食品贸易往来要以每个国家的市场需求为准, 这就要求对食品营养标示进行改变, 确保同一种食品在市场中显示不同的标识值, 以便消费者更好地了解 and 选择。从 CAC 视角分析营养素参考值, 它具有较高的权威性, 能够为消费者生命健康、社会经济发展作出应有的贡献, 即使如此, 也要不断改革创新, 根据各个国家的不同之处进行适当的改变, 只有这样才能为广大消费者提供全方位的服务, 从而保证食品营养和食品安全。

### 4 营养素参考值在食品营养标示中的应用

鉴于营养素参考值具有的重要作用, 其受到了诸多国家的青睐, 被广泛应用到食品营养标示中。就中国来说, 营养素参考值在食品营养标示中的应用, 不仅能够丰富食品营养标示中的内容, 满足消费者对食品所含营养物质及所占比重的好奇心, 还能为消费者提供相应的参考, 使其根据自身情况合理食用。

从目前来看, 使用的 RLV (营养成分含量)、NRV (营养素参考值) 和 DV (营养标签参考值) 等都能应用到食品营养标示中, 虽然应用的范围不同, 但使用目标是相同的。其中, RLV 是以欧洲食品科学委员会制定的欧洲委员会食品营养标签法规为背景, 国外相关人员 SCF 认为应当给食品营养标示, 同时设定相应的参考值, 即使用 RLV 进行标识; NRV 是各个国家根据本国的经济发展、饮食习惯、食品文化等进行建立的; DV 是美国食品药品监督管理局于 1994 年进行食品标示指南时提出的, 认为 DV 可使用日需量进行营养标识, 不同食品的 DV 值是不同的。

综上所述, 对于琳琅满目的食品来说, 要想让消费者买的放心, 吃得安心, 保证食品安全只是一方面, 另一方面则要细化食品营养标示, 加强营养素参考值的应用, 确保消费者在选购食品时能够了解其中的营养构成, 实现针对性选择。因此, 食品企业生产食品时, 既要保证品质, 又要将营养素参考值、食品营养标示印刷在食品包装上, 以便为消费者提供有效引导, 使其购买到真正需要的食品。从某种程度来看, 营养素参考值在食品营养标示中的应用, 不仅能够锦上添花, 还能推动食品企业的发展进程, 促进其经济效益与核心竞争力的提升。

### 参考文献:

- [1] 郭丽琴, 邱服斌. 浅析营养素参考值在食品营养标示中的应用[J]. 中国卫生产业, 2017, 11 (118): 44-45.
- [2] 洪宇波. 营养素参考值在食品营养标示中的应用[J]. 健康大视野, 2018, (07): 52-53.