

# 食药监总局公布不合格月饼名单

## 五招助您选购健康月饼

□王宗



随着中秋佳节的临近,越来越多的月饼上市销售,各种馅料、各种品牌、各种包装,种类繁多。虽然价格不便宜,但是否安全、放心,消费者无从分辨。那么,在选购月饼的时候,需要注意些什么呢?

### 不看包装看“身份”

很多月饼在包装上大做文章,其实高档包装并不代表高档月饼。许多包装豪华,价格昂贵的月饼品质未必好,过度包装反而还造成了资源浪费。

相比而言更为重要的是包装上承载的信息,也就是“食品标签”。食品标签可谓是食品的“身份证”,一个正规的厂家的产品一定会清清楚楚地标注食品各方面的信息,包括商标名称、含量、配料表、营养成分表、生产日期、保质期、厂名、厂址、产品执行标准号、卫生许可证号等,购买的时候一定要看一下这些信息,避免购买到“三无”产品。

### 尽量避免酥油、氢化植物油

食品标签中有一个很重要的“板块”一定不能忽视,那就是配料表。自从2013年1月1日的GB7718《预包装食品标签通则》实施以来,国家规定所有包装食品的配料都要明明白白地向消费者展示出来。

总体而言,月饼属于高脂肪的一类食物,配料表中肯定少不了油脂原料。不过如果您选择的是添加起酥油、氢化植物油等类型的油脂,让本来就高脂肪的月饼“雪上加霜”。

因为起酥油、氢化植物油、人造黄油、植物奶油等名称的油脂,除了跟其他油脂一样带来高能量之外,在加工的过程中很可能产生反式脂肪酸。而反式脂肪酸致人肥胖的能力、增加心血管疾病的风险都比普通脂肪要高,而在体内的代谢却慢得多。

### 如何买到低脂低糖的月饼?

传统月饼的高糖高脂问题一直让人纠结不已,尤其是对糖尿病、心血管疾病等患者而言简直是望而却步。近年来低糖低脂的月饼迎合了营养时尚的需要。不过什么样的月饼才可以标注低糖低脂呢?

这就需要消费者选购的时候一定要留意食品标签中的“营养成分表”。根据国家对于预包装食品营养标签的规定,低糖食品要求每100克该食品糖的含量不超过5克;而低脂食品要求每100克该食品脂肪的含量不超过3克,不过对于月饼而言降低到这个含量也是比较困难的事情,很多产品只是相对而言糖与脂肪的含量有所降低而已,所以消费者在选购的时候,一定要核实营养成分与营养标注是否吻合。

另外,一定要在几款产品中认真比较各自的“营养成分表”,尽量选购脂肪与糖含量相对较低的产品。一般而言双黄、火腿、五仁、酥皮类的月饼脂肪含量较高;豆沙、莲蓉、果料等馅料的月饼脂肪含量相对较低,不过往往糖分较高。

### 选无糖月饼要有“火眼金睛”

如果某月饼标签上声称“无糖”,则每100克的含糖量不超过0.5克才行,消费者可以核查标签上营养成分表中糖的含量是否达到要求。这说明无糖食品还是有糖的,只是比普通食品含糖量低些;再加上无糖食品即便不含有以上这些形式的糖,然而制作月饼的原料面粉、莲子、豆沙等依然含有较高的淀粉,在肠道也会被转化为葡萄糖,因此无糖食

品决不意味着可以无所顾忌地选购以及肆无忌惮地吃,尤其是糖尿病患者人要多加注意。

需要说明的是,这里的含糖量是指所有单糖(葡萄糖、半乳糖、果糖)和双糖(蔗糖、乳糖、麦芽糖)量的总和,有的产品写着“无蔗糖”字样,其实是偷换概念而已,并不是真正的无糖食品,一定要多加鉴别。

### 特价月饼警惕油脂氧化变质

特价是一个吸引人的噱头,不过很多月饼特价的背后往往是距离保质日期越来越近。不过月饼是高油脂的食物,生产出来的时间越久,脂肪发生氧化变质的可能性越大,对心血管损伤很大。接近保质期的月饼购买太多,消费者往往给自己一个“马上过期”的压力,无形中吃得太多,导致能量过剩。

另外很多路边摊的“露天月饼”由于没有明确的保质期,再加上与空气直接接触,油脂发生氧化变质的几率更大,不建议购买。



### 【相关新闻】

#### 食药监总局月饼专项抽查

#### 不合格产品不包含北京

近期,国家食品药品监督管理总局发布了专项抽检月饼质量结果,共组织专项抽检月饼379批次,抽样检验项目合格样品369批次,不合格样品10批次,样品检验合格率为97.4%。无北京地区生产、销售的月饼。

本次抽检依据相关标准,包括月饼中重金属指标、品质指标、食品添加剂指标、微生物指标等共计28个指标。

对抽检中发现的不合格产品,生产企业所在地区的食品药品监管部门已责令企业查清产品流向,召回不合格产品,并分析原因进行整改;经营单位所在地区的食品药品监管部门已要求有关单位立即采取下架等措施,控制风险,并依法予以查处。查处情况需于今年11月30日前报国家食品药品监督管理总局,并同时向社会公布。

#### 不合格产品:

大连佳利来食品有限公司生产的(黑芝麻)广式老味月饼。福建安德鲁森大卫食品有限公司生产的粒粒红豆广式月饼。南宁市麦香皇食品有限公司生产的麦香皇五仁金腿大月饼。天津市乐民糕点食品有限公司生产的京式月饼。哈尔滨裕昌食品有限公司生产的裕昌月饼(五仁)。大连调味食品厂生产的五仁月饼(老月饼)。南宁红事业食品有限责任公司生产的叉烧月饼。南宁红事业食品有限责任公司生产的五仁月饼。合肥永生园食品有限公司生产的凤梨味月饼。夏津县佳兴斋食品厂生产的蜂蜜软月饼。

本报实习记者 唐诗

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

#### 意外烫伤敷石榴皮



不小心烫了手,可以找找石榴皮。石榴皮多含鞣质,当它们与黏膜、创面等接触后,能在表面形成较为致密的保护层。用石榴皮500克,加净水500毫升,文火煎成250毫升,过滤。用药液浸湿的纱布多块贴于创面即可。

#### 嚼些葡萄解酒



中医认为,葡萄性平,味甘酸,无毒,常食可舒缓神经,减轻疲劳,滋补肝肾。现代研究发现,花青素、白藜芦醇等有益物质在葡萄皮中比果肉中更丰富,葡萄籽也含很多营养成分。在把葡萄洗净的前提下,少量饮酒后,最好把葡萄连皮带籽一起嚼食。

#### 红灯

#### 搭桥手术后少吃绿叶菜



做过冠脉搭桥术的患者因要长期服用抗凝药,建议限制绿叶蔬菜的摄入。这是因为绿叶蔬菜含维生素K丰富,而维生素K则有促进凝血的作用。建议患者饮食中应增加含卵磷脂丰富的食物如核桃和大豆等,还应增加含鱼油丰富的食物。

#### 秋燥易患干眼症



秋季是干眼症高发季,用眼过度、经常戴隐形眼镜、长期滥用眼药水等易加重干眼症症状。建议做注意力较集中工作时要多眨眼;适时做眼保健操等放松眼睛,在空调房中应注意适当保湿;刮风天出门注意戴眼镜等防护,尽量不佩戴隐形眼镜。

## 丰台工商分局 多项措施保障婚庆“金九银十”消费高峰

“金九银十”是婚庆行业的消费高峰期,根据以往投诉数据,此时段也是比较容易出现纠纷的时间段。鉴于以上情况,丰台工商分局右安门工商所未雨绸缪,提前对辖区婚庆经营户,开展了有针对性的行政指导。

一、强化日常监管,杜绝虚假宣传。婚庆行业准入门槛低,服务水平也参差不齐,有些商

为了抢夺客源,往往会采取虚假宣传的手段,吸引顾客。工商所执法干部对婚庆商户的宣传板、宣传彩页等宣传品的内容进行了检查。此外经营者的网站也被做了重点检查。

二、规范婚庆合同。在辖区各商户中,大力推广规范合同文本,对于商户自行拟定的合同,执法人员认真阅读其中内容,对

其中出现的“霸王条款”进行了责改,要求其限期剔除。

三、做好消费提示。在婚庆商户场所内显著位置,张贴婚庆消费提示的宣传画,对消费者进行消费提示。对于出现问题拒不改正或者多次反复出现问题的婚庆商户,工商所会通过各个渠道予以公示。

渠忠涛

