



上海饮料“营养选择”分级标准



制图 / 刘绮黎

评估中心的研究显示，我国市售饮料代表性的饮料样本中，36.3%的抽样饮料游离糖含量 > 10g/100g，其中果蔬汁类饮料、碳酸饮料、风味饮料平均含糖量超 8.0g/100g。

现制现售饮料在我国人群中消费上升更快，且由于没有明确的标准，其糖、脂肪、反式脂肪等的含量信息并不透明，并且监测数据也显示现制现售饮料的确存在比较突出的营养健康隐患。尽管不少奶茶饮品在消费者下单时往往会有全糖、半糖、不额外加糖等选项。

不过，现制茶饮产品一直尚未出台配料表规范。此前有全国人大代表通过调研发现，很多消费者无法获知一杯奶茶的成分配料是什么、核心营养元素的含量值是多少，以及是否添加了食品添加剂。“基于这种现状，需要建立具体的营养指

导方法和呈现形式，简单直观地提升市民对食物营养的认知，指导合理选择饮品。”臧嘉捷说。

而试行饮料营养分级标识，无疑是依据更明确的等级，从源头上进一步唤起消费者对于食品含糖量和脂肪的关注，并方便大家进行选择。

分级标准怎么来？

类似上海的标识体系在业内称为“FOP”（包装正面标识），是营养信息的一种补充展示方式，在国际上已经有几十年的发展历程。目前，全球已有 50 多个国家实施了食品包装正面标识体系，如英国的多重红绿灯标识、智利黑色警示标识、法国营养评分标识和澳大利亚健康

之星评级系统等，同时越来越多的国家正在开发本国体系。

2022 年年底，新加坡正式实行饮料分级制度，并于去年 6 月 30 日又发布了补充措施，将饮料分级的适用范围从预包装食品扩展到现制饮品等更多品类。这项饮料营养等级制度强制要求上架饮料都要按照所含有的糖分和饱和脂肪分为 4 个等级，并贴上对应等级标签，其中被列入 D 营养等级的现泡现榨饮料不得打广告。

自从新加坡开始饮料分级之后，不少网友在社交平台上分享中国常见饮品在新加坡所属的级别，还有人专门做了小程序，供网友查询常见饮品的含糖量。

此番上海试点的“营养选择”分级标识，是参考了世界卫生组织（WHO）发布的《制定和实施包装正面营养标签的手册》的制定方法，以及国内外标准，如法国、新加坡等食品分级模型，和中国相关国标、团标等，考虑饮料营养成分分布及人群饮料摄入情况后综合制定的。

上海市“营养选择”饮料分级方法，通过测评非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪、非糖甜味剂四种成分含量，对饮料进行综合分级。

“《中国居民膳食指南》和 WHO 均提出，每日添加糖摄入量最好控制在 25g 以下，饱和脂肪的供能比（指食物中各种营养素提供能量的比例关系）控制在 10% 以内。而反式脂肪酸大量摄入会增加心脏病发病和死亡的风险，WHO 在 2018 年发布的全球倡议提到在全球食品供应链中消除工业生产的反式脂肪酸。”臧嘉捷说。