

食品标签里不该被忽视的核心信息

预包装食品标签是食品的“身份证”，是指食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物。它是消费者了解食品信息，合理选择食品的重要工具。通过食品标签，消费者可以明晰食品属性，了解其所含配料和营养成分。

按照《中华人民共和国食品安全法》和《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)的要求，预包装食品强制标示的信息包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者信息、生产日期、保质期、贮存条件、营养成分表、食品生产许可证编号、产品标准代号、致敏物质提示等。

在阅读食品标签时，消费者应当重点关注以下几方面内容。

■ **食品名称**。食品标签上必须标示能够反映食品真实属性的名称。通过该名称，消费者可以准确区分食品类别。

■ **配料表**。配料表的引导词无论是“配料”还是“配料表”，含义都是完全一致的。加工制作食品时加入并存在于终产品中的所有配料，都会在配料表中按照加入量递减顺序明示(加入量小于2%的配料可在配料表的最后以任意顺序标示)。因此，配料表中排名越靠前的配料，其加入量通常也越多。消费者可以通过此表了解食品的配料构成。

■ **日期标识与贮存条件**。生产日期是食品成为最终产品的日期，也包括包装或灌装日期；保质期是预包装食品在食品标签标明的贮存条件下，保持品质的期限。因此，消费者除了关注生产日期，还要按照食品标签上标示的贮存条件来存放食品。

注意，自2027年3月16日起，所有预包装食品的保质期必须直接标示为到期日(年、月、日)，无须消费者自行计算。

■ **致敏物质提示与警示语**。食物过敏已成为影响食品安全的重要因素。预防食物过敏的核心在于阻断过敏者与食品中致敏物质的接触，而食品标签是预防食物过敏最有效的工具。

自2027年3月16日起，当预包装食品使用含麸质的谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳、坚果这八大类食品及其制品作食品配料时，企业必须在配料表中以加粗等方式强调，或在下方设置致敏物质提示语。

■ **营养成分表**。目前营养成分表强制标示的信息包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。自2027年3月16日起，根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)，饱和脂肪(酸)和糖也须在营养成分表中强制标示，其他营养素(如维生素和矿物质)，企业可以自愿标示。

营养成分表中会首先标示每100克/100毫升食品或每份食品所含各种营养素的含量。营养素参考值(NRV)百分比，反映的是该食品中的每100克(或毫升/份)营养素含量与人体每日推荐量的比值。正确理解营养成分表，有助于消费者科学选择、平衡膳食。(据《健康报》)

本版组稿 李鹤



日常饮食中摄入的过量盐分，可能正悄悄“劫持”我们的大脑，引发高血压。一项新研究发现，高盐饮食可引发大脑炎症，进而导致血压升高。这为理解和治疗高血压，特别是顽固性高血压，提供了全新视角。新华社发 徐骏 作

什么是抗D免疫球蛋白

抗D免疫球蛋白是由含有抗D抗体的人类血浆所制成，用于阻止Rh同种免疫反应，包括Rh阴性血孕妇妊娠过程或其他产科情况所致的Rh免疫和Rh阴性血输注Rh阳性血后所致的Rh免疫。

Rh阴性血和新生儿溶血病

Rh阴性血型俗称“熊猫血”，是Rh血型系统的一种。目前，人类红细胞血型系统已经发现的有36种，ABO和Rh血型是临床上应用最广也最为重要的两个血型系统。当一个人的红细胞上存在一种D抗原时，则称为Rh阳性，用RhD+表示；当缺乏D抗原时，即为Rh阴性，用RhD-表示。RhD-的分布因种族不同而差异很大，在白种人中的比例较高，约占15%，在中国约占0.34%。

无论是RhD-还是RhD+，其差别仅仅是血型的不同，都属健康人群，但RhD-临床意义不容忽视。孕妇再次妊娠时，Rh血型不合很可能引起胎儿或新生儿贫血、水

肿、肝脾肿大、高胆红素血症、核黄疸等症。

Rh阴性血孕妇孕育Rh阳性血胎儿过程中，胎儿红细胞携带的D抗原通过胎盘渗入母体，母体内没有此抗原，母体的免疫系统会产生抗D抗体。抗D抗体通过胎盘进入胎儿体内，破坏胎儿的红细胞，发生Rh免疫，造成胎儿上述严重事件。抗D免疫球蛋白可以预防母体产生抗D抗体，有效预防新生儿溶血症及其他严重症状。

Rh阴性血孕妇注意事项

Rh阴性血孕妇妊娠后，应在医院进行Rh血型鉴定，并进行抗D抗体测定。如果孕妇已经产生抗体，可以咨询相关专业机构，如医院妇产科、妇幼保健院、血站等，需密切监测胎儿情况，遵医嘱处理。如果孕妇没有产生抗体，建议在相应的妊娠期及时注射抗D免疫球蛋白，避免产生抗体。②12

(周口市中心血站 高磊)

