

“零添加”具体不添加什么？ 配料表越短就越安全健康？

细读营养成分 “零添加”≠更健康

“配料表太长、看不懂的，我一般就不买了。”选购商品时，北京消费者黄女士将一款零添加酸奶放入购物车中。

如今，像她这样偏爱“清洁标签”、优先选“零添加”的消费者越来越多。“零添加”具体指不添加什么？配料表越短就越安全健康吗？

市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”，而是“无添加糖”或“糖含量极低”



专家表示，市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”，而是“无添加糖”或“糖含量极低”。
新华社发

“零添加”是指什么？

记者走进北京市区多家大型超市发现，主打“简单配方”的食品已成消费新宠。在北京某商超乳制品冷柜前，带有“其他没了”“自然清甜”等标签的酸奶占据了显眼位置；烘焙区，“配料表干净”的标语被单独印在面包包装上；调味品区，销售人员不时向顾客强调“配料表只有天然原料”。

“‘零添加’具体是什么意思？是不添加防腐剂、着色剂还是别的什么？”消费者李大爷对着货架上的不同标注，不由得犯了愁。

事实上，现行的《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718-2011)中，并未对“零添加”作出明确定义。

“这种‘零添加’表述并非一个严格术语。”多位法律界人士告诉记者，目前我国现行标准中并没有针对“零添加”的统一、强制性国家标准，有关添加剂的相关规定则存在于各类食品标准中，且多为推荐性要求。

安徽农业大学食品与营养学院教师王红燕指出，“零添加”不等于“不含有”。商家宣称的“零添加”，通常指在生产加工过程中，没有人为额外添加某种食品添加剂。然而，这并不意味着最终产品中完全不含有该物质，许多食品原料在天然发酵或加工过程中会自然产生某些成分。例如，一款“零添加味精”的酱油，其鲜味可能源于大豆发酵过程中天

然产生的谷氨酸钠，而味精的主要成分正是谷氨酸钠。

合肥工业大学食品与生物工程学院教授陆剑锋也提醒，消费者要警惕“零添加”“无添加”“纯天然”等模糊化标签。“我国允许使用的食品添加剂都经过严格评估，‘添加’本身不是问题，关键在于是否超量或违规。”他指出，部分“零添加”宣传存在三类误导：偷换概念，如本身不需添加却刻意强调；故意不写全，如只标“0色素”；暗示健康价值，把“无添加”变成“营养更好”“更天然”的卖点，但没有任何科学证据。

食品产业分析师朱丹蓬直言：“真正做到完全不添加，技术难度极大，成本也会大幅上升。”在他看来，中国消费者越来越关注食品安全、健康管理、营养管理及体重管理，但缺乏与之对应的专业知识，部分企业正是利用这种信息差，将“零添加”打造成营销卖点误导消费者。

新标准能否终结乱象？

针对这一乱象，监管层面已经释放明确规范信号。今年3月，国家卫生健康委同国家市场监督管理总局发布《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718-2025)，明确禁止标签上使用“0添加”“不添加”等绝对化、易引发误解的术语，此举旨在杜绝企业利用模糊话术进行不正当竞争。新规设有两年过渡期，将于2027年3月16日正式实施。

不少消费者对新规表达了期



北京某商超，不同品牌、不同产品对“零添加”有着不同注释。新华社发

待。“以后不用再对着‘零添加’标签猜来猜去了，希望能早点看到实实在在的变化。”北京消费者王女士表示，她最关心的是过渡期内企业是否会继续夸大宣传，以及新规实施后监管部门如何确保执行到位。

朱丹蓬表示，随着文件落地及消费者监督，“零添加”乱象有望被遏制。“需国家层面、行业层面发力，同时完善消费者举报及内部知情人举报机制，推动相关文件真正落地。”

陆剑锋从专业角度指出，现代食品工业其实离不开食品添加剂，有些食品如果真正做到“零添加”，质量反而得不到保障。例如防腐剂，如果食品中完全不添加，货架期会非常短，极易被微生物污染，安全性反而降低。“目前食品添加剂最大的问题，主要是超量添加和非法添加两类，而非合规使用本身。”陆剑锋认为。

如何看懂食品配料表？

“零添加”不等于更健康，这是消费者首先需要厘清的认知误区。“食品的安全性不取决于‘有无添加剂’，而在于是否合规使用和整体膳食平衡。”王红燕说。

那么，面对货架上琳琅满目的食品，消费者该怎么跳出营销陷阱，做出科学选择？

王红燕认为，相比配料表长度，以下几点更为重要。

首先要关注配料表的排序。按照我国食品标签相关规定，配料需按加入量的递减顺序排列。

想知道产品里什么最多，看第一位。比如“全麦面包”，如果小麦粉排在第一位，全麦粉排在后面，说明其全麦含量并不高，消费者不必为“全麦”标签支付过高溢价。

要细读营养成分表。营养成分表是判断食品营养价值的“体检单”。重点关注能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、钠这四种核心营养素。同时关注“NRV%”，它表示每100克食品所含的某种营养素占一个成年人一天推荐摄入量的百分比。例如，如果一份食品的钠NRV%高达30%，意味着吃下这份食物，就摄入了全天建议盐量的近三分之一。

此外，还要特别关注“糖”和“钠”。高糖和高钠摄入是许多慢性病的风险因素。选择食品时，尽量选择这两项NRV%较低的产品。对于糖，还要留意配料表中的隐形糖。对于钠，要警惕那些吃起来不咸但钠含量却很高的加工食品，如饼干、面包、蜜饯等。

陆剑锋强调：“食品安全是‘标准科学’而不是‘标签科学’。消费者不必害怕添加剂，也不必盲目追求‘零添加’；真正应当关注的是生产企业是否规范、配料是否真实、营养是否均衡。”科学认识食品，理解添加剂存在的合理性与必要性，才是跳出营销陷阱、做出理性选择的有效方式。