

获得更多的健康效益。一项营养标签干预研究结果显示，标签的使用与所购产品的健康性之间存在着显著关联，使用营养标签可能会促进购买更健康的食品。

我国大部分居民，目前关注最多的仍是生产日期和保质期，对其他信息的知晓率较低，因此需要更广泛的健康教育。相比之下，女性对营养标签知晓率和关注度高于男性，文化程度高的人群对营养标签的理解程度也越高，认读标签是促进未来食品营养健康化转型与创新的源起点。

## 【知识链接】

### （一）家庭平衡膳食规划

家庭的平衡膳食规划应当具有充足性、平衡性和多样性的特点。

**充足性：**指能提供足够能量和营养素以满足健康人的需要。这就需要食物多样充足，保证能量和营养素的供给。如果一家人的膳食长期不能提供足够某营养素的话，有可能出现缺乏症状，如儿童营养不良、生长迟缓，老年人贫血等。

**平衡性：**平衡膳食有助于保证充足性。平衡膳食要求不同种类食物之间的比例适宜。在家庭采购烹饪中，可以根据食物中营养素的富含程度做到互补。例如肉类富含铁但钙含量很低，而牛奶富含钙但缺乏铁；其他富含蛋白质的食物、全谷物、蔬菜和水果等来补充微量营养素。

**多样性：**好的膳食计划必需是食物多样的，多样化可使“平衡”变得容易。应该包括膳食宝塔中的各类食物，如谷类为主，餐餐有蔬菜，天天有水果，保证每天12种或每周25种以上食物。

**灵活性：**在家庭的膳食计划中，可以考虑各种食物和烹饪方法的丰富多彩，尝试购买“新鲜”不常吃的食物，烹饪方法多样，提高饮食兴趣和艺术。熟能生巧，多多练习，人人都可实践平衡膳食目标。

### （二）食物能量和营养素密度的定义与计算

在比较一种食物提供不同营养素能力的大小，或者不同品种或不同类别食物间提供同种营养素能力的大小时，可以同时应用营养素密度与能量密度。

#### 1. 能量密度

能量密度是指单位质量（每100g或每份）食物所含有的能量，以kJ/100g或kcal/100g表示。食物中的水分和脂肪含量是影响能量密度的最主要原因。

#### 2. 营养素密度

食品中某种营养素密度是指该营养素含量与其能量的比值，单位质量通常用每4200kJ（1000kcal），水分含量较高的食物也可以用每420kJ（100kcal）。

为了直观显示食物提供的某营养素对每日膳食营养素参考摄入量的贡献，也有人用该营养素含量与该营养素参考值的比值计算。预包装食品进行营养素含量声称中要