

食品对于我们主要的作用是充饥，每个包装食品出厂的时候也是必须检测相关的营养成分，并在包装背后印有相应的含量。质检天下可以提供这类的测试，并按照法规计算出相应人体每天需要的百分比。此外食物的营养成分主要分为：蛋白质、脂肪、碳水化合物、热量、无机盐类、钙、磷、铁。

食品中的营养成分怎么看？

1.看标准

含量注意是把每 100 克当做一份来计算，还是把每包的重量当做一份来计算。比如有的食物每包的重量为 100 克，但是在营养成分表上标示的却是每份，比如一份 30 克所含有的能量、脂肪和钠等，你看到含量比较低，就放心大胆地吃。

2.看能量

一般食物它的能量为 2042 千焦，占到了每天需要摄入的总能量的 24%。通常来说，我们吃一顿饭的能量大约占总能量的 33%。可见，这种食物是高热量食物。

3.看蛋白质质量指数

想知道这种包装食品的营养价值是高是低，有一个简单的判断方法，看蛋白质质量指数，用蛋白质的营养素参考值%除以能量的营养素参考值%，如果 ≥ 1 ，那就是高蛋白食物，营养价值较高。反之，则不高。

4.看碳水化合物

要重点关注糖的含量我们需要严格限制糖的摄入量，尤其是蔗糖、糖浆这类“精制”糖分。

5.看钠含量

食品营养标签中的钠含量是控制指标。氯化钠是电解质，是维持人体正常生理活动所必需的。在日常生活中，要补充一定量的食盐以保证身体正常的电解质需求。但如果摄入过量，容易使人呈现脱水症状。

6.看脂肪

看脂肪含量严格控制脂肪的摄入量每天摄入的总脂肪不要超过 60 克，这包含了我们吃的油和肉类食物以及各种零食中含有的油脂。

营养成分检测标准

GB 14924.3-2010 实验动物 配合饲料营养成分

GB/Z 21922-2008 食品营养成分基本术语

GB/T 18654.10-2008 养殖鱼类种质检验 第 10 部分：肌肉营养成分的测定

DB15/T 1438-2018 巴美肉羊常用饲料营养成分及营养价值

DB33/T 2110.5-2018 实验动物 长爪沙鼠 第 5 部分：配合饲料营养成分

T/CNFIA 002-2018 预包装食品营养成分图形化标示指南