

解读外包装营养成分表、标志



主要内容



1

外包装营养成分表

2

外包装图片

3

外包装各种标志

营养成分表



Q: 为什么产品的营养成分表和以前的不一样了啊!

自然之宝 水果提取物咀嚼片

营养成分表

营养素	每片含量
碳水化合物	1 g
糖	<1 g
钠	50 mg
维生素C (抗坏血酸钠及抗坏血酸)	500 mg
玫瑰果	7.5 mg

自然之宝 水果提取物咀嚼片

营养成分表

项目	每份1片	
	每份	NRV%
能量	0 kJ	0%
蛋白质	0 g	0%
脂肪	0 g	0%
碳水化合物	1.0 g	0%
糖	1.0 g	*
钠	50 mg	3%
维生素C	500.0 mg	500%

*无具体NRV营养素参考值

A: 2013.1.1我们国家强制实施了《GB28050—预包装食品营养标签通则》，所有的预包装食品必须按照此通则标示营养成分。

营养成分表



Q: 能量、蛋白质、脂肪含量都是0，为什么还要写？

自然之宝 叶黄素软胶囊	
营养成分表	
项目	每份1粒
能量	0 kJ
蛋白质	0 g
脂肪	0 g
碳水化合物	0 g
钠	0 mg

A: 新国标强制标示内容:

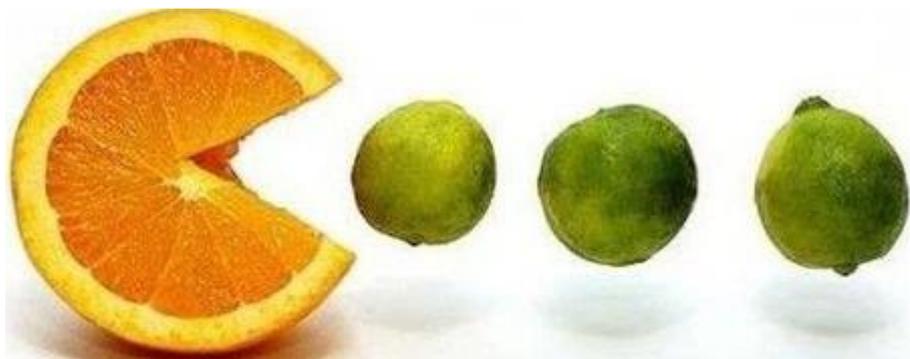
- 能量
- 核心营养素的含量值

核心营养素:

蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠

- 占营养素参考值 (NRV) 的百分比

即使它们的含量为0，也要标示出来哟！



营养成分表



Q: NRV%是什么意思?

自然之宝 乳清蛋白粉 (香草味)

营养成分表	每份1勺 (20g)	
项目	每份	NRV%
能量	336 kJ	4%
蛋白质	15.0 g	25%
脂肪	1.5 g	3%
饱和脂肪	0.5 g	3%
反式脂肪	0 g	*
胆固醇	40 mg	13%
碳水化合物	1.0 g	0%
膳食纤维	0 g	0%
糖类	1.0 g	*
钠	35 mg	2%
钙	80 mg	10%
钾	100 mg	5%

*无具体NRV (营养素参考值)

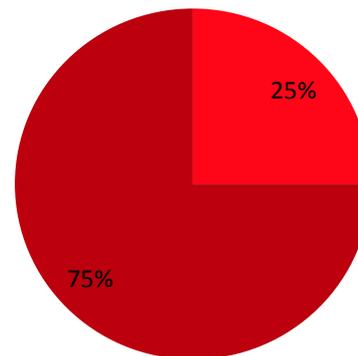
NRV%: 营养成分含量
占营养素参考值
(NRV) 的百分数

$$NRV \% = \frac{X}{NRV} \times 100\%$$

式中:

X——食品中某营养素的含量;
NRV——该营养素的营养素参
考值

A: 每天食用1份, 蛋白质摄入占
一天总蛋白质摄入的25%



营养素参考值 (NRV)

营养成分	NRV	营养成分	NRV
能量 ^a	8400 kJ	叶酸	400 µg DFE
蛋白质	60 g	泛酸	5 mg
脂肪	≤60 g	生物素	30 µg
饱和脂肪酸	≤20 g	胆碱	450 mg
胆固醇	≤300 mg	钙	800 mg
碳水化合物	300 g	磷	700 mg
膳食纤维	25 g	钾	2000 mg
维生素 A	800 µg RE	钠	2000 mg
维生素 D	5 µg	镁	300 mg
维生素 E	14 mg α-TE	铁	15 mg
维生素 K	80 µg	锌	15 mg
维生素 B1	1.4 mg	碘	150 µg
维生素 B2	1.4 mg	硒	50 µg
维生素 B6	1.4 mg	铜	1.5 mg
维生素 B12	2.4 µg	氟	1 mg
维生素 C	100 mg	锰	3 mg
烟酸	14 mg		

^a 能量相当于 2000kcal;蛋白质、脂肪、碳水化合物供能分别占总能量的 13 %、27 %与 60 %。

营养成分表



Q: 营养成分都是0，就什么都没有吗？

A:

- 这款产品是不含这种营养素的，所以它的含量就是“0”
- 当某营养成分含量数值 \leq “0”界限值时，含量要标示为“0”

营养成分	“0”界限值
能量	$\leq 17\text{kJ}$
蛋白质	$\leq 0.5\text{g}$
脂肪	$\leq 0.5\text{g}$
碳水化合物	$\leq 0.5\text{g}$
钠	$\leq 5\text{mg}$

Q: 你能保证你们VC的含量每粒都是500mg吗？

A: 我们产品营养成分含量都是严格按照法规进行标示的

自然之宝 水果提取物复合营养片		
营养成分表		每份1片
项目	每份	NRV%
能量	0 kJ	0%
蛋白质	0 g	0%
脂肪	0 g	0%
碳水化合物	0 g	0%
钠	0 mg	0%
维生素C	500.0 mg	500%

标示值数据来源

实验
检测



计算



• 检测法

- 复杂
- 成本高
- 结果准确度高
- 可选择指标多

• 计算法

- 简单
- 快速
- 低成本
- 依赖于现有的资料数据

联合应用

标示值数据来源



两种方法
都有误差



Q: 什么是标签标示值允许误差?

A: 规定食品中营养成分含量的变化范围，判断检测值和标示值间是否符合

能量和营养成分	允许误差范围
食品中的蛋白质、碳水化合物、维生素矿物质	≥80%标示值
食品中的能量以及脂肪、反式脂肪（酸）、胆固醇、钠、糖（除乳糖外）	≤120%标示值
食品中的维生素A和维生素D	80%-180%标示值

营养成分--不能表示内容



Q: 为什么叶黄素的含量不见了，怎么不在营养成分表里了？

自然之宝 叶黄素软胶囊

营养成分表		每份1粒	脂肪	0g	0%
项目	每份	NRV%	碳水化合物	0g	0%
能量	0 kJ	0%	钠	0mg	0%
蛋白质	0g	0%			

自然之宝 叶黄素软胶囊

营养成分表		每份1粒	脂肪	0g	0%
项目	每份	NRV%	碳水化合物	0g	0%
能量	0 kJ	0%	钠	0mg	0%
蛋白质	0g	0%			

每份(1粒)添加 **叶黄素20mg (提供800µg玉米黄质)**。

A: 根据新标准叶黄素是不能在营养成分表中标示的

营养成分表--可标示内容及顺序



- (1) 能量
- (2) 蛋白质
- (3) 脂肪

营养成分按照顺序进行标示

饱和脂肪(酸)
反式脂肪(酸)
单不饱和脂肪(酸)
多不饱和脂肪(酸)
胆固醇

脂肪含量

饱和脂肪+反式脂肪+单不饱和+多不饱和+胆固醇

- (4) 碳水化合物

糖(乳糖)
膳食纤维

碳水化合物含量

糖+膳食纤维

- (5) 钠
- (6) 维生素
- (7) 矿物质

当不标示某一营养成分时，依序上移

营养成分表--应用



Q: 我有糖尿病可不可以食用你们这款产品?

自然之宝 螺旋藻营养片

营养成分表		每份3片	脂肪	0.2 g	0%
项目	每份	NRV%	碳水化合物	0.4 g	0%
能量	30 kJ	0%	钠	15 mg	1%
蛋白质	0.9 g	2%	铜	0.36 mg	24%

NRV: 营养成分含量占营养素参考值 (NRV) 的百分数

A: 这款产品的糖类含量是非常低的，每天食用1份，碳水化合物摄入量占一天总碳水化合物需要量的0%，是可以食用的

营养成分表--应用



自然之宝 乳清蛋白粉 (香草味)

营养成分表	每份1勺 (20g)	
项目	每份	NRV%
能量	336 kJ	4%
蛋白质	15.0 g	25%
脂肪	1.5 g	3%
饱和脂肪	0.5 g	3%
反式脂肪	0 g	*
胆固醇	40 mg	13%
碳水化合物	1.0 g	0%
膳食纤维	0 g	0%
糖类	1.0 g	*
钠	35 mg	2%
钙	80 mg	10%
钾	100 mg	5%

*无具体NRV (营养素参考值)



Q: 这款产品含糖量这么高，糖尿病的人可以吃吗？

A: 每天食用1份，碳水化合物摄入量占一天总碳水化合物需要量的**0%**

- 1个馒头大约100g，每100g馒头中含有碳水化合物**47.0g**
- 一个馒头大约占一天总碳水化合物需要量的**15%**

营养成分表--应用



自然之宝 液体水解胶原蛋白

项目	每份	NRV%
能量	252 kJ	3%
蛋白质	15.0 g	25%
脂肪	0 g	0%
碳水化合物	0 g	0%
钠	55 mg	3%

Q: 吃这款产品会不会长胖?

A:

- 体重增加一般是因为能量摄入 > 能量消耗
- 每天食用1份 (2勺、30ml)，能量摄入占一天总能量摄入的3%

项目	每份	营养素参考值%
能量	1730 千焦(kJ)	21%
蛋白质	4.6 克 (g)	8 %
脂肪	25.2 克 (g)	42%
饱和脂肪酸	5.2 克 (g)	26%
不饱和脂肪酸	16.9 克 (g)	
总碳水化合物	42.4 克 (g)	14%
钠	296 毫克(mg)	15%



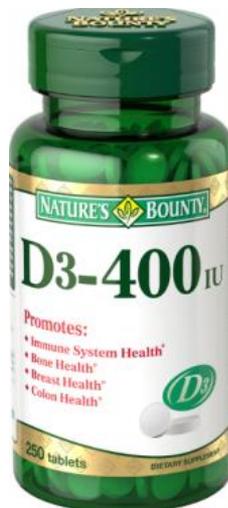
营养成分表--单位换算



维生素D

1IU维生素D3=0.025μg维生素D3

1μg维生素D3=40IU维生素D3



**Q: 400IU维生素D3
是多少μg的维生素D3?**

A: 10μg维生素D3
400IU维生素D3
=400 × 0.025μg维生素D3
=10μg维生素D3

维生素A

1μgRE维生素A= 1μg视黄醇

1μgRE维生素A =3.3 IU维生素A

1μgRE维生素A =6μgβ-胡萝卜素

1μgRE维生素A =10IUβ-胡萝卜素



**Q: 10,000IU 维生素A是多少
μg的视黄醇?**

A: 3030μg视黄醇
10, 000IU维生素A
=10,000 ÷ 3.3
= 3030 μg视黄醇



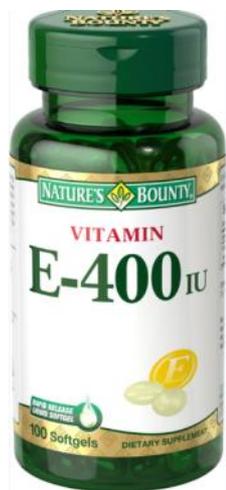
营养成分表--单位换算



维生素E

1IU维生素E=0.67mgd-α-生育酚（天然的生育酚）

1mgdl-α-生育酚（人工合成生育酚）=1.1IU维生素E



Q: 400IU维生素E是多少mg的维生素E?

A: 268mg维生素E

400IU维生素E

=400 × 0.67mg维生素E

=268mg维生素E

大家都会
算了吗?



外包装图片



Q: 包装上的图片怎么不一样了, 这是不是以前的产品?

图片更换



注意啦! 我
换新包装了!

封口膜更换



我也变个
身吧!

外包装各种标志



Q: 买了叶黄素，颜色怎么不一样了？

A: 麻烦您告诉我产品的生产批号？



- 这批产品确实存在颜色物理性状差异
- 这款产品采用天然植物提取，因每批次原料不一样，会导致最终产品出现颜色的差异



生产日期

有效期

生产批号



04/11/2013 10/31/2014 488933

外包装各种标志



Q: 你们产品是美国原装进口的吗？



0 进口

B6370 - 配方号

00A - 标签版本号

A: 我们产品的条形码是以“0”开始的，以“0”开始的条形码就是从美国原装进口的

各国条形码



前缀码	所在国家（地区）	前缀码	所在国家（地区）
690--693	中国	00--13	美国和加拿大
489	中国香港	471	中国台湾
93	澳大利亚	45--49	日本
460--469	俄罗斯	400--440	德国
64	芬兰	80--83	意大利
50	英国	30--37	法国
84	西班牙	94	新西兰

外包装各种标志



自然之宝实验室
的质量认证

NATURE'S BOUNTY

Calcium Magnesium Zinc

100 caplets **DIETARY SUPPLEMENT**

COATED FOR EASY SWALLOWING

Supplement Facts

Amount Per Serving	%Daily Value
Total Carbohydrate	<1 g <1%
Dietary Fiber	<1 g 2%
Calcium (as Calcium Carbonate and Calcium Gluconate)	1,000 mg (1 g) 100%
Magnesium (as Magnesium Oxide and Magnesium Gluconate)	400 mg 100%
Zinc (as Zinc Gluconate and Zinc Citrate)	25 mg 167%
Sodium	10 mg <1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Other Ingredients: Cellulose (Plant Origin), Croscarmellose. **Contains <2% of:** Cellulose Coating, Titanium Dioxide Color, Vegetable Magnesium Stearate.

Carefully Manufactured by NATURE'S BOUNTY, INC. Bohemia, NY 11716 U.S.A. © 2012 Nature's Bounty, Inc.

Warnings: No Artificial Flavor or Sweetener, No Preservatives, No Sugar, No Starch, No Milk, No Lactose, No Soy, No Gluten, No Wheat, No Yeast, No Fish.

WARNING: If you are pregnant, nursing, taking any medications or have any medical condition, consult your doctor before use. Discontinue use and consult your doctor if any adverse reactions occur. Keep out of reach of children. Store at room temperature. Do not use if seal under caplets broken or missing.

Directions: For adults, take three (3) caplets daily, preferably with a meal.

Barcode: 0 74312 04290 4

Contact: Nutrition Questions or Comments? Call NutraPhone® 1-800-433-2990 Mon. - Sat. 9 AM - 7 PM ET

Programs: For educational health tips and to join our money saving Healthy Rewards™ program, visit www.NaturesBounty.com

Logos: LABORATORY GUARANTEED QUALITY TESTED, Healthy you healthy earth.

Product ID: FJ 4290 B4290 01A

Carefully Manufactured by
NATURE'S BOUNTY, INC.



自然之宝公司精心制造

Bohemia, NY 11716 U.S.A.



波西米亚, 纽约 11716 邮编 美国

© 2011 Nature's Bounty, Inc



版权属于2011自然之宝公司



Q: 为什么中文标签和英文标签的数值不一样?

自然之宝 锌镁牡蛎壳提取物片

营养成分表		每份3片
项目	每份	NRV%
能量	0 kJ	0%
蛋白质	0 g	0%
脂肪	0 g	0%
碳水化合物	1.0 g	0%
膳食纤维	1.0 g	4%
钠	10 mg	1%
镁	400 mg	133%
钙	1000 mg	125%
锌	25.00 mg	167%

Supplement Facts

Serving Size 3 Caplets
Servings Per Container 33

Amount Per Serving		%Daily Value
Total Carbohydrate	<1 g	<1%*
Dietary Fiber	<1 g	2%*
Calcium (as Calcium Carbonate and Calcium Gluconate)	1,000 mg (1 g)	100%
Magnesium (as Magnesium Oxide and Magnesium Gluconate)	400 mg	100%
Zinc (as Zinc Gluconate and Zinc Citrate)	25 mg	167%
Sodium	10 mg	<1%

A:

NRV: 营养素参考值，按照我国居民膳食营养素推荐摄入量和适宜摄入量制定

Daily Value: 每日需要量，按照美国居民对于每一种营养物质的需要量制定，类似于膳食营养素推荐摄入量和适宜摄入量

产品名称变更



Q:为什么同一款产品，有不同的产品名称？

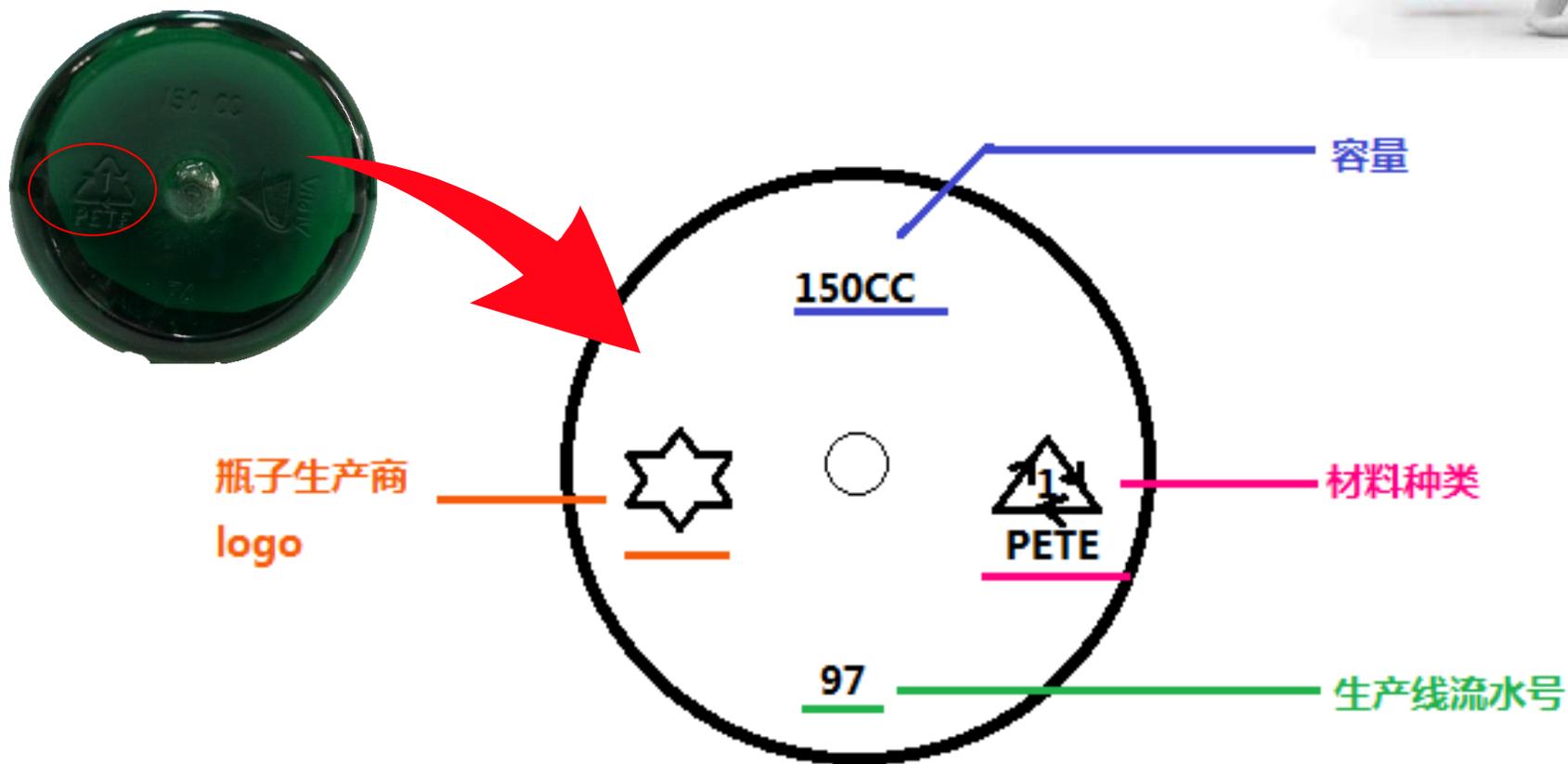
原产品名称	修改后产品名称
水果提取物咀嚼片	美味维C咀嚼片
谷物提取物营养片	复合B族维生素营养片

**A: 《天津检验检疫局进口预包装食品标签检验监督管理补充规定》
2014年2月后申报产品名称必须与2009年6月1日之前进关产品名称保持一致**

外包装各种标志



Q: 瓶底下面这些标志是什么意思啊!





常用食品塑料标识及其性质

回收标志	塑料名称	耐温性等	用途
 PET	聚酯	耐热至70， 不能循环使用装热水	含气或一般饮料瓶
 HDPE	高密度聚乙烯	可耐110 高温， 不可微波加热	食品塑料袋等
 PVC	聚氯乙烯PVC	千万不要让它受热	很少用于包装食品
 LDPE	低密度聚乙烯	耐热低于100， 超110 热熔时有害， 不可微波加热	保鲜膜、塑料膜
 PP	聚丙烯	耐120-130 高温	蒸煮袋、可微波加热 塑料盒
 PS	聚苯乙烯	不能微波加热， 不能放滚烫的食物	碗装泡面盒、发泡快 餐盒
 OTHER	聚碳酸酯PC或其他 多种塑料材质	含双酚A的聚碳酸酯 温度高可释放双酚A， 不应盛热水	奶瓶、太空杯

- 三角形代表可回收利用
- 三角形里边1~7数字，每个编号代表一种材质

感谢您的关注！

