2025年12月9日 星期二
责任编辑 刘剑峰 美术编辑 谭丽娜

# “零添加”不等于更健康

“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？

### “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，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。

在北京某商超调料区，不同品牌、不同产品对“零添加”有着不同注释。 新华社 图

### 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。

**据新华社电**

---

人在家中坐，医保卡被“刷”了？

# 谨防医保“大盗”掏你兜

近日，青海省海西州格尔木市人民法院宣判一起异地盗刷医保卡案件。多名长期流窜多地的医保“大盗”受到法律严惩。办案民警告诉记者，30余万元盗刷金额已被追回，对未到案犯罪分子的追查行动仍在继续。

近700元的片仔癀、800多元的安宫牛黄丸、礼盒装的东阿阿胶……3月的一天，山西省临汾市某涉案药店里，来了一个神秘且出手阔绰的购药者。

根据涉案医保卡的支付信息，这正是这帮医保“大盗”瞅准医保结算在不同地区存在执行差异的“空子”，精心选择的一处扫“货”药店。

原来，刷医保个人账户在药店买东西时，一些地方规定只能用医保实体卡刷卡，而一些地方则可以用医保电子码购买。负责案件侦办的格尔木市公安局刑警支队三大队大队长黑海峻介绍，正是不同地区药店结算方式存在的差异，令犯罪分子动起歪脑筋，专门挑选能扫码支付的药店，采取“一人持卡、多地流窜”的方式疯狂作案。

将受害人的医保基金套现、扫完“货”后，犯罪分子再交给上线，以远低于市场价的价格集中售卖，从中赚取差价牟利。

“他们扫‘货’时，非品牌货不要，比如安宫牛黄丸必须是北京同仁堂出品，片仔癀必须产自福建漳州等，以方便转卖。对于不符合要求的药品，其上线会直接扔到垃圾箱中，不予‘分红’。”黑海峻说。

在技术手段支持下，经过摸排走访和线下追捕，警方于4月中旬在山西临汾、福建漳州将杜某某、赵某、姜某、辛某等多名犯罪分子缉拿归案，并查获价值5万余元的高档药品和保健品，为被害人挽回损失30万余元。

至此，一个长期流窜多地作案、犯罪手段已形成严密链条的犯罪团伙浮出水面。记者梳理发现，这个罪恶“链条”可分为非法获取信息、技术伪造验证、异地流窜盗刷、集中物流销赃等步骤。

其中，这个犯罪团队中的上线“娜娜”，竟把群众个人信息称为“料包”，定期在一个名为“医保开工群”的群内放“料”。群里还提供盗刷医保卡相关“教程”。

今年3月，临汾的无业人员赵某偶然通过境外聊天软件认识了“娜娜”，随后找上同城结识的杜某某，询问他想不想做一笔“一本万利”的“买卖”。双方一拍即合，在赵某指导下，杜某某很快掌握了盗刷医保卡的“技术”。

像杜某某这样的人，其内部黑话被称为“车手”。在上线遥控下，杜某某和位于漳州的姜某取得联系。他组织“车手”将涉案药品分批邮寄到姜某处，由其转售后，将销售所得兑换为虚拟货币“U币”转交“娜娜”，完成非法获利闭环。

**据新华社电**

---

[警方提示]

# 防医保卡盗刷“三要点”

2025年11月，格尔木市人民法院以盗窃罪分别判处主犯杜某某、赵某有期徒刑三年多，并处罚金。其余7名犯罪分子也分别获刑不等。

法庭上，年仅19岁的杜某某痛哭流涕，悔不当初。但庄严判决正告违法者，医保“救命钱”不容伸手！

本案承办法官、格尔木市人民法院刑事审判庭庭长李晓武说，医保盗刷行为直接侵害了参保人的财产权益，更扰乱医保基金的运行秩序，本案的判决体现了司法机关对盗刷医保基金犯罪“上挖源头、下断通道”的全链条惩治。

警方提示防医保卡盗刷“三要点”：一是及时修改医保卡初始密码，一旦发现医保卡遗失应立即挂失；二是每次使用医保卡进行结算时，应注意核对消费信息，确保人卡相符、使用金额和医保卡余额相符；三是发现自己的医保卡被盗刷，应立即报警。医药从业人员发现可疑情况，应及时上报。

**据新华社电**

**拍卖公告**

上海市浦东新区人民法院将于2026年1月6日10时至2026年1月9日10时止，在淘宝网(www.taobao.com)司法拍卖网络平台上进行公开拍卖活动。

拍卖标的：被执行人江光能持有的启东市江缘房地产开发有限公司人民币1,000万元的股权（起拍价：13,600,230元 评估价:19,428,900元）

具体标的物介绍、竞买须知、竞买公告等详细信息可在淘宝网（www.taobao.com）上查询。

联系电话：021-51701227 / 15201862165（拍卖辅助机构：上海青莲阁拍卖有限责任公司）

上海浦东新区人民法院

2025年12月9日

广告

**青年报拍卖公告代理电话：021-65457515 13916569049**

公告专栏

陈挽梅身份证遗失，证号：422126196212246528，自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。

遗失公告：我公司JNR，账号：FTN8110200194201067523，遗失中信银行上海宛平路支行基本户开户许可证（开户许可证核准号：J2900313647102编号：2900-04049831），现声明作废，特此公告。

上海季会建筑装饰设计有限公司，注册号：310230000801721，经股东会决定拟向公司登记机关申请注销登记，公司已成立清算组，清算组成员由李晓梅、冯丽琪组成，李晓梅为负责人，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告！

上海澳翔鞋业有限公司工会委员会不慎遗失工会法人资格证书，统一社会信用代码：91310112566536437P声明作废。

上海市海燕律师事务所韦娟律师，遗失律师执业证，执业证号：13101200911938503，声明作废。

上海简练健身服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。

上海市奉贤区四团镇南海村村民委员会遗失上海农商银行堡镇支行开户许可证，账号：32765608010004444，核准号：J2900043436003，声明作废。

上海合家欢装饰设计有限公司，注册号：310113000092229，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记，公司已成立清算组，清算组成员由李晓梅、冯丽琪组成，李晓梅为负责人，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告！

上海识玉企业管理服务中心遗失财务专用章，声明作废。

由于投保人长期未支付保费，现中国平安财产保险股份有限公司上海分公司声明所涉及的如下发票作废，发票代码：3100231130发票号码：22075776；22075710，特此声明。

上海金方教育科技有限公司公章遗失，声明作废

兹有李昌任(男，1939年8月1出生，原公民身份号码310105193908011***)于2023年1月29日死亡，其生前于2020年8月6日在中华遗嘱库办理遗嘱，现其法定继承人于2025年11月12日向我处申请办理继承公证，现法定继承人与遗嘱受益人均称上述遗嘱系李昌任生前所立最后1份有效遗嘱，且李昌任生前未与他人签订遗赠扶养协议，李昌任的继承人中无缺乏劳动能力又没有生活来源的情况，我处现以公告的方式向李昌任的所有法定继承人和知情人进行核实，公告期为15日，如对上述遗嘱或公告内容有异议，请于公告期内向我处提出书面意见，并提交相关证据材料，公告期满未提出异议的，则视为对上述遗嘱及公告内容无异议。联系人：公证员 苏公证员，联系电话：021-62126364转6702，公证处地址：上海市长宁路1055号5楼，邮编：200050

上海市长宁公证处

上海市奉贤区小威电动自行车经营部遗失法人章(章名：王霞)及财务专用章，作废本人王加权，2025年12月7日遗失身份证，证号：320826197808204081x。本人已申领新证，此证作废！特此声明！

召开股东会通知：微赫智能科技(上海)有限公司(91310104350821589J)依据公司章程召开股东会会议，拟于2025年12月30日10:00在公司会议室召开，审议公司注销事宜，因股东联系序无法联系，特此公告送达，请股东于公告发布后30日内与公司联系，逾期视为出席，特此通知。

微赫智能科技(上海)有限公司

上海欣安液化气有限公司91310116134272685 5，因遗举执行董事等事宜，通知全体股东于2026年2月8日上午9点50参加股东会，其中股东上海申鑫国际贸易有限公司多次联系未出席会议。

上海顺顺贸易有限公司公章，财务专用章遗失，声明作废

上海二诚商贸有限公司31010420070 13，营业执照正副本，税务登记证正副本遗失，声明作废

广告