

热量按“份”标，有的整包要翻几番

# 零食包装上的“计算题”，算明白了吗

零食包装的热量标注暗藏“猫腻”？近日，济南市民刘女士反映，她购买的一罐薯片，包装上的营养表显示热量为688千焦，实际仅是30克的热量，而这罐薯片的净含量为90克，算下来一罐热量总共为2064千焦，这让她不禁抱怨“吃零食还要做热量计算题”。

这种“拆分式”热量标注在零食市场是否普遍？背后是否符合相关国家标准？记者对此展开了调查。

## 热量值按份标注 整包热量需手动计算

记者梳理发现，在社交平台上，有不少网友反映了同样的问题。11月10日，有网友分享他购买的某品牌的山药薄片，并配文“还纳闷为什么这么低卡，仔细一看才发现下面还有一行小字。”他买的山药薄片包装背面显示，营养成分表中的能量为每份690千焦，在表格下方不明显的地方，标注有“每份食用量30克”，而产品正面显示的净含量则是70克。评论区有人吐槽：“70除以30都除不开，根本无法直接换算”。

面对复杂的热量计算题，有网友表示：“为什么还要计算？直接标注一整包的热量不就好了？”“数学不好的人看得一头雾水”，也有人质疑“营养成分表不应该都以100克为单位来标注吗？”

食品包装背后的营养表标注是否都是如此？记者走访了济南部分线下商超进行调查。

在济南一家大型超市里，记者注意到，多数食品的营养成分表中，“每100克”为最常见的标注方式，但膨化食品货架上，多款品牌却采用了“小份标注”模式。例如占据货架大片面积的乐事、上好佳等主流品牌，旗下袋装、罐装的薯片、虾条、山药薄片等产品，营养表多以“每份30克”标注，这些产品净含量介于60—175克之间，每份热量普遍标注为500—750千焦，算下来整包、整罐零食的热量要翻几番。

更值得注意的是，品客一款净含量110克的酸乳酪洋葱味罐装薯片，更是标注“每份25克、能量557千焦”，看似一眼低热量的薯片折算后整罐热量达到2450.8千焦，相当2碗熟米饭的热量。

此外，标注位置也暗藏差异。有的零食品牌将“每份含量”标注在了成分表的第一行；有的品牌将营养成分表放在包装的右下方，而“每份含量”则藏在了表格右下角，难以让消费者一眼看到。



不过记者也注意到，膨化食品中也有少数采用“每份100克”标注的产品：如净含量60克的旺旺小小酥、净含量70克的旺旺薯卷以及净含量80克的亲亲洋葱圈和鲜虾片等。此外，饼干类的产品也大多按照“每100克”来标注。

## 多家品牌回应称 “小份标注”有依据

“这样很容易误导大家以为这盒薯片的热量没有那么高。”市民孙女士称，自己采购零食时，通常只会快速扫一眼营养成分表上的热量数值，默认标注的就是整份产品的总热量，对于需要通过计算才能得出实际总热量的情况，她坦言是“第一次知晓”。

记者就“热量争议”咨询了上好佳品品牌质量部，工作人员解释，这样的标注方式有国家标准。“国家标准允许使用每份的标识，我们依照FDA(Food and Drug Administration)的‘建议每日零食摄入量’来标注了每份食用30克。另外，我们的产品有很多不同的规格，比如6克、12克、30克、40克、80克等，所以统一选取了每份30克的标识。”工作人员称这种标注方式是行业惯例，“您可以看一下，其他品牌的同类产品也是按照这样的方式来标注。”

“这是符合规定的，”乐事工作人员同样向记者解释：“每100克”是行业内比较通用的标注基准，但没有要求必须严格按照100克来标注。针对不少人质疑“产品未按30克拆分包装”的疑问，工作人员称并非要一定按照30克来划分内部含量，“我们产品有各种规格，顾客在购买时可以仔细看一下克重和说明。”

好丽友客服同样以“规格多样”为由解释，“我们的产品有38克、70克等各种规格，产品本身克数不一样，印刷时不可能为每个品单独印刷，所以在包装时按照国家规定选择一个相对合适的标准。”

记者后续又咨询了其他多家零食品牌，得到的回应基本一致。

## 官方称符合要求的 食品包装均属合规标注

记者查询发现，国家卫生健康委、国家市场监管总局于今年3月发布《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2025)。通则中规定，营养成分表中能量和营养成分含量应以每100克(g)和/或每100毫升(mL)和/或每份可食部中具体数值标注；以每份进行标注时，应在同一版面标明每份食品的质量或体积。

按“份”标注预包装食品中能量和营养成分含量时，每份食品的质量或体积可按类别参考推荐的食品份量参考值进行标注。从《预包装食品的份量参考值(以可食部计)》表格中可以看到，膨化食品(薯片、锅巴、饼干)的分量参考值为30克。

今年9月，国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司官方网站发布《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2025)问答。问答第三十条中对分量的确定进行了重申：关于分量的规定，目前给出了18类预包装食品的分量参考值，推荐参考使用。使用时可根据产品特点，在分量参考值50%~150%的范围内选择确定适合产品的分量。如液体乳的分量参考值为200g(mL)，则相应产品的分量可在100g(mL)~300g(mL)之间选择，如每份250mL。对于标准中未列出相应分量参考值的食品，企业可自主确定产品的分量。

针对零食热量标注的相关问题，国家卫生健康委工作人员解释，今年新颁布的《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2025)中明确规定了食品预包装的法定单位和相关内容，该通则的具体施行时间为2027年，目前处于过渡期内，只要符合新版标准要求的食品包装，均属于合规标注。

为什么规定膨化食品参考标注为30克？该工作人员回应称：“作为已经既成法规的内容，其标注基准的设定必然经过了专业论证，综合考虑了多方面因素”。

本报综合消息

## 洛阳禁止向未成年人提供文身服务

11月24日，洛阳市公安局通过@平安洛阳发布《关于禁止向未成年人提供文身服务的告知书》，称坚持最有利于未成年人的原则，全面加强未成年人文身治理。

其中提到，根据《河南省未成年人保护条例》规定，向未成年人提供文身服务的，由市场监管部门责令改正，没收违法所得，并处五千元以上三万元以下罚款；拒不改正或造成严重后果的，责令停业整顿，可以并处3万元以上10万元以下罚款。这份《告知书》的落款为洛阳市公安局、洛阳市市场监督管理局、洛阳市卫生健康委员会。

11月25日，记者联系多家位于河南

洛阳的文身店。有文身店表示，现在提供服务前均会询问客人是否已经成年，若客户表示没有成年，他们不会提供文身服务。一位店主表示，即便有的未成年人差两个月就满18岁，他们也会请其满了18岁再来，并希望其得到家人允许。

记者联系洛阳市公安局有关部门获悉，这份告知书是根据中央和河南省有关文件出台的。

记者检索发现，早在2022年国务院未成年人保护领导小组办公室与中央宣传部、中央网信办、最高人民法院、最高人民检察院、教育部、公安部等部门达成一致，印发《未成年人文身治

理工作办法》(以下简称《办法》)。这份《办法》也是上述《告知书》的依据之一。

上述《办法》提到，文身服务提供者应当在显著位置标明不向未成年人提供文身服务，对难以判断是否是未成年人的，应当要求其出示身份证件。

记者检索发现，11月20日，山东省十四届人大常委会第十八次会议修订通过的《山东省预防未成年人犯罪条例》，将于2026年1月1日起实施。该《条例》特别强调对未成年人进行文身危害教育，并明确监管部门职责、文身服务提供者的义务和禁止性行为。

本报综合消息

## 售价百万元的“抗癌针” 真的有用吗？

近期，价格百万元的“抗癌针”屡屡登上热搜，有网友称，注射“抗癌针”后癌细胞被完全清除了。不少人惊呼，癌症真的要被攻克了吗？

记者在采访中发现，由于“抗癌针”的走红，网上已经有一些叫卖“抗癌针”、各种“细胞治疗癌症”的机构甚至个人。

那么所谓的“抗癌针”到底是怎么回事？真能清除癌细胞吗？

### “抗癌针”到底是怎么回事？

实际上被网友们称为“抗癌针”的是目前全球前沿的癌症免疫疗法之一——嵌合抗原受体T细胞免疫疗法，也就是“CAR-T疗法”的俗称。它并不是普通的注射针剂，而是通过改造使人体的T细胞成为CAR-T细胞，它可以理解为一种“活的细胞药”。

正常人都有癌细胞，但为什么不得癌？中国工程院院士、中国抗癌协会理事长樊代明介绍，是因为人的身体有强大的自然力，包括免疫力。免疫力主要从淋巴细胞来。肿瘤病人肿瘤长起来以后，淋巴细胞因各种原因杀不了癌细胞，要么就是不认识，要么就是力量不够。在这种情况下，如果对淋巴细胞进行改装，让它能够认识癌细胞，而且能够杀死癌细胞，这个就是免疫细胞。

一般来说，“CAR-T疗法”治疗肿瘤主要经过五个步骤——

“采”：从癌症患者体内采集出普通的免疫T细胞。

“武装”：通过基因工程技术，为这些T细胞装上一个名为“CAR”(嵌合抗原受体)的“GPS导航头”和“激活开关”。

“扩增”：在体外大量扩增这些“超级杀手”CAR-T细胞。

“回输”：将它们像输血一样回输到患者体内。

“战斗”：CAR-T细胞在患者体内精准地找到并摧毁带有特定标记的癌细胞。

北京大学人民医院血液科副主任医师吕萌表示：“CAR-T细胞之所以目前来说比较稀有，是因为它是一个个性化定制的过程，每一个患者所接受的这份CAR-T都是用自己的细胞培养了全世界独一无二的药品。”

“CAR-T疗法”目前在国内研发的上市产品价格从几十万元到一百多万元不等，如此昂贵的原因除了高度定制化、生产工艺复杂外，还包括漫长的的研发成本以及更加严格的监管与供应链等。

### “CAR-T疗法”并非万能 仅对部分血液肿瘤有效

据专家介绍，目前，全球现有批准上市的“CAR-T疗法”共15种，其中美国上市7种，中国上市8种。对某些复发、难治性血液肿瘤，部分患者确实达到了长期生存乃至临床“治愈”的效果。但这种疗法并非万能。

吕萌介绍，现在“CAR-T疗法”，全世界第一例是在B淋巴细胞白血病上施展。中国现在已经获批的8款治疗产品，有3款针对多发性骨髓瘤，有2款针对急性B淋巴细胞白血病，还有的针对淋巴瘤。目前获批的治疗，一定是出现了化疗难治复发的情况。比如淋巴瘤要到第二线或第三线治疗，骨髓瘤可能得到第四线治疗时才能用“CAR-T疗法”。白血病需经过标准的两个疗程化疗还不缓解的这种难治复发的，才能够接受CAR-T的治疗。

截至目前，“CAR-T疗法”对占绝大多数的实体肿瘤治疗在全球范围内仍处于科研阶段。

什么是实体肿瘤？中国抗癌协会乳腺癌专委会副主任委员张国君介绍：“乳腺癌、肝癌、肠癌就叫实体肿瘤，白血病、淋巴瘤则是非实体肿瘤、血液系统肿瘤。”CAR-T疗法，在血液系统肿瘤中已证实了其有效性，但对实体肿瘤而言其仍处于研究阶段。特别是临床应用以后，其对哪些肿瘤有效还需仔细甄别，很可能只是对某种类型的肿瘤有效或某一部分分型的肿瘤有效，并不是全有效。

### 对网上的“抗癌针”及相关产品应保持警惕

对网上叫卖的“抗癌针”、各种“细胞治疗癌症”产品，专家提示患者，切莫病急乱投医。

吕萌表示，根据国务院公布的生物新技术监管条例，2026年正式将CAR-T这一类新技术纳入了全面的监管体系。这种网上来历不明，没有国家卫健委和药监局批准的细胞治疗的产品，其实有非常大的危险性。它没有经过国家监管体系的详细认证，也不是在国家监管体系下参加正规的临床试验，这种产品出现的毒副作用和潜在的副作用都是不可预测的。

据央视新闻