**中秋节月饼的消费提示**

中秋节是我国传统节日，走亲访友自然少不了月饼。消费者在选购、食用月饼时，应注意以下几点：

（一）查看标签内容是否齐全

　　按照GB 7718-2011《食品安全国家标准预包装食品标签通则》相关要求，食品生产企业直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、生产日期和保质期，贮存条件，食品生产许可证编号等信息，以及其他需要标示的内容。消费者不要购买或食用标签信息不全、内容不清晰，掩盖、补印或篡改标示的月饼。

（二）区分“无糖”或“低糖”标示

　　对于控制能量和糖分摄入的人群，在选购月饼时更要关注配料表和营养成分表。食品安全国家标准GB 28050-2011《预包装食品营养标签通则》中规定声称“无糖”是指营养分表中碳水化合物含量≤0.5g/100g，“低糖”是指营养分表中碳水化合物含量≤5g/100g。而无糖月饼中的甜味来源于添加了低聚糖或甜味剂等物质，大多不会造成血糖过快升高。但要注意区分“无糖”和“无蔗糖”，“无蔗糖”是指配料中不含蔗糖、白砂糖，绵白糖等，但是不等于不添加其他糖（葡萄糖、果糖、乳糖、麦芽糖等）。对于“无蔗糖”月饼，控制血糖的人群仍需谨慎购买。

（三）警惕月饼中油脂氧化变质

　　月饼是高油脂的食物，易发生氧化酸败，建议即买即食，未食用完的月饼应放在低温、阴凉、通风处保存，尽快食用，尤其是无包装的散装月饼更易在空气中加速氧化变质，制作时间较长的月饼建议谨慎购买。

（四）特殊人群食用提示

　　多数月饼中的能量、脂肪和碳水化合物较高，不宜过量食用，容易引起肠胃不适，特别是糖尿病患者，老人、儿童、肠胃功能弱者，要注意适量为宜。过敏人员还需关注标签中的致敏信息，因月饼饼皮制作过程中使用小麦粉、鸡蛋等，以及不同的馅料可能含有乳及乳制品、花生、坚果、大豆等可能导致过敏反应的原料及其制成品，过敏人群在挑选或食用月饼时需注意仔细查阅配料表，以及配料表邻近位置是否有提示信息。