

零食包装上的“计算题”，算明白了吗

热量按“份”标，有的整包要翻几番

文/片 记者 周小涵 实习生 范晓雨 张晓宁 济南报道

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。



▲超市售卖的这些零食精确的热量值很多需要消费者手动计算。
◆薯片包装上的营养表显示“每份食用量30克”。

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，“我们的产品有各种规格，顾客在购买时可以根据产品特点，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。”

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、国家市场监督管理总局于今年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示；以每份进行标示时，应在同一版面标明每份食品的质量或体积。

按“份”标示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物份量参考值进行标示。从《预包装食品份量参考值(以可食部计)》表格中可以看到，膨化食品(薯片、锅巴、馍片)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类预包装食品的份量参考值，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物包装，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”。

掘金微短剧，打造山东“小横店”

济南长清正致力于建设独具特色的北方视听产业集聚区

记者 石晟绮 济南报道

场景赋能 打造拍摄“优选地”

威严庄重的法院审判庭、设备齐全的医院手术室与病房、1:1还原的地铁高铁车厢……走进长清影视基地，现实与剧情的边界瞬间消融，这里几乎覆盖了现代微短剧所需要的所有叙事空间。从审讯室的单向透视玻璃到“总裁办公室”的黑檀木书桌与书架，每一处场景都精致考究，让剧组轻松实现“拎包开拍”的创作便利。

“以前拍室内戏得自己搭景，既耗时间又费成本，分散的场地还会增加转场负担。”清影基地负责人徐龙驰介绍，8000平方米的基地整合了别墅、医院、办公室、天台等60多个多元场景，剧组几乎无需辗转。“拍摄效率至少提升

“停！这条过了！”在长清各个拍摄片场中，指令此起彼伏，映照出中国微短剧市场的火热。

数据显示，我国微短剧市场规模今年预计将突破634亿元。随着微短剧市场的爆发式增长，在这股浪潮中，长清正凭借其产业根基、区位优势 and 人力资源强势抢滩，期待打造属于山东的“小横店”。

30%，这对追求快节奏产出的微短剧行业来说至关重要，一部微短剧基本在一周内就能完成。”

自2025年7月开始拍剧以来，作为全市第一家短剧拍摄基地，清影基地迅速成为影视创作的“热门地标”：近20个剧组在此完成拍摄，高峰期一天内有5个团队同时拍摄，已签约剧集更是多达130余部。

“我们选此处进行拍摄，正是看中了这里自带年代感的环境。”主旋律微短剧《你郝大胆》近日在长清方峪村圆满杀青，主创团队人员表示，这里的一树一瓦都与剧本完全适配。室内场景精准适

配需求，室外资源更显长清的“地利”优势。作为天然的“摄影棚”，长清境内40余处特色取景地覆盖多元题材——灵岩寺的古建飞檐完美适配古装剧，方峪村的青石板路承载年代故事，园博园的湖光山色点亮现代剧情。

“以前只是在课堂上学习专业知识，现在跟着剧组参与全流程，能够直接让专业落地。”山东女子学院传媒学院广播电视学大二学生宁梓茹谈起参与微短剧《探案长相思“女主”》拍摄工作的经历，仍然津津有味。在这个由学校与企业联合摄制的项目中，她不仅客串演员，还能够参与摄影、灯光、场务等

多岗位，了解微短剧的完整拍摄过程。长清微短剧产业的快速崛起，离不开拍摄基地等硬件支撑，更需要构建集创作、制作、发行于一体的完整产业生态——而人才正是生态链上的核心环节。得天独厚的，长清坐拥12所驻区高校，近20万名师生，为产业发展提供了源源不断的人才“蓄水池”。

政策先行 抢滩文化产业新蓝海

近年来，微短剧市场爆发式增长。近期发布的《2025年微短剧阶段性发展报告》显示，我国微短剧市场规模今年预计将突破634亿元。地处“济南西大门”的长清，正凭借独特优势在这场产业竞争中崭露头角。依托山东省首批网络视听产业基地，长清正致力于建设京沪产业转移承载区和独具特色的北方视听产业集聚区。

产业发展，政策先行。长清区专门成立由区政府分管领导牵头，发改、文旅、融媒、工信、投促等多部门参与的网络视听产业工作小组，形成统筹推进合力，率先在全市出台《济南市长清区扶持微短剧发展的若干措施》及其实施细则，从基地建设、内容创作、精品奖励等8个方面提供实打实的政策支持，为产业发展保驾护航。发展近一年来，长清区目前注册网络视听相关企业已接近350家，年营业收入超过1000万元的企业有4家，产业集聚效应正在加速形成。

“如今，长清区网络视听产业‘一核多园’的格局已经初步形成。”长清区融媒体中心高级编辑王长龙表示，西城软件园作为核心承载区，聚焦产业孵化、技术研发和总部经济功能，各拍摄基地与园区则提供专业化场景及配套服务，协同发力构建完整生态。