

DIRECTORY

目录

样品的选择	01
-------------	----

测试标准	07
------------	----

比较试验结果	08
--------------	----

（一）微生物、重金属和食品添加剂等安全指标	08
-----------------------------	----

（二）不同口味粽子性价比	08
--------------------	----

（三）不同口味粽子的营养成分对比	09
------------------------	----

（四）不同品牌粽子的能量均很高	10
-----------------------	----

（五）不同品牌粽子的钠含量	11
---------------------	----

消费提示	12
------------	----

（一）下列人群吃粽要注意	12
--------------------	----

（二）选购粽子时要注意	12
-------------------	----

（三）粽子的保存和鉴别	12
-------------------	----

2021粽子比较试验报告

为了让消费者买得明白、吃得放心、吃得安全、吃得健康，增强食品消费信心，依据《全国消协组织比较试验工作规范（试行）》，襄阳市消费者委员会受襄阳市食品安全委员会办公室、襄阳市市场监督管理局委托，在襄阳市区内开展了粽子比较试验。对襄阳市区内不同品牌的粽子质量指标与营养成分进行检验评价，向消费者展示不同品牌粽子的质量情况，给消费者提供更多、更全面的有关粽子产品的消费信息，进一步引导消费者明白消费、安全消费、健康消费。

本次比较试验测试（评价）结果仅对样品负责。

样品的选择

本次比较试验，选取的粽子样品共25个，涉及3种口味，分别为白粽8个、肉粽8个、豆沙粽9个；选取了从3种销售渠道购买样品，分别为大型酒店7个、大型商超8个、知名西饼屋10个；涉及11个品牌：扬子江（R）、锦华礼（R）、民发国际大酒店、妞妞TM、三全龙舟粽、王冠（R）、真真老老、巴黎香（R）、陈小五（R）、五芳斋、襄阳富力皇冠假日酒店。



巴黎香 家乡原味粽

单价：6.00 元/100g
 样品来源：湖北巴黎香食品有限公司
 生产企业：湖北巴黎香食品有限公司
 安全：通过 6 项安全测试
 能量：805kJ/100g
 钠：0mg/100g



巴黎香 梅菜扣肉粽

单价：9.00 元/100g
 样品来源：湖北巴黎香食品有限公司
 生产企业：湖北巴黎香食品有限公司
 安全：通过 6 项安全测试
 能量：926kJ/100g
 钠：402mg/100g



巴黎香 台湾豆沙粽

单价：5.50 元/100g
 样品来源：湖北巴黎香食品有限公司
 生产企业：湖北巴黎香食品有限公司
 安全：通过 6 项安全测试
 能量：993kJ/100g
 钠：16mg/100g



王冠 王冠润香白米粽

单价：10.00 元/100g
 样品来源：新王冠襄阳万达店
 生产企业：嘉兴市南湖斋食品股份有限公司
 安全：通过 6 项安全测试
 能量：845kJ/100g
 钠：6mg/100g



王冠 王冠豆沙粽

单价：5.00 元/100g
 样品来源：新王冠襄阳万达店
 生产企业：嘉兴市南湖斋食品股份有限公司
 安全：通过 6 项安全测试
 能量：911kJ/100g
 钠：10mg/100g



陈小五 教门街牛肉粽

单价：8.50 元/100g
 样品来源：陈小五虎头山店
 生产企业：湖北御襄园食品有限责任公司
 安全：通过 6 项安全测试
 能量：955kJ/100g
 钠：380mg/100g



陈小五
香糯白米粽

单价：4.50 元/100g

样品来源：陈小五虎头山店

生产企业：湖北御襄园食品有限责任公司

安全：通过 6 项安全测试

能量：889kJ/100g

钠：0mg/100g



陈小五
艾草豆沙粽

单价：5.50 元/100g

样品来源：陈小五虎头山店

生产企业：湖北御襄园食品有限责任公司

安全：通过 6 项安全测试

能量：919kJ/100g

钠：7mg/100g



妞妞
清水粽

单价：6.50 元/100g

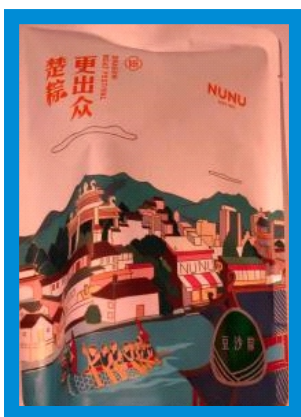
样品来源：樊城区爱尚妞妞西饼长虹路三店

生产企业：湖北妞妞食品有限公司

安全：通过 6 项安全测试

能量：787kJ/100g

钠：0mg/100g



妞妞
豆沙粽

单价：5.50 元/100g

样品来源：樊城区爱尚妞妞西饼长虹路三店

生产企业：湖北妞妞食品有限公司

安全：通过 6 项安全测试

能量：991kJ/100g

钠：0mg/100g



五芳斋
五芳猪肉粽

单价：5.95 元/100g

样品来源：麦德龙商业集团有限公司

生产企业：浙江五芳斋实业股份有限公司

安全：通过 6 项安全测试

能量：900kJ/100g

钠：421mg/100g



五芳斋
白玉香糯粽

单价：5.45 元/100g

样品来源：麦德龙商业集团有限公司

生产企业：浙江五芳斋实业股份有限公司

安全：通过 6 项安全测试

能量：806kJ/100g

钠：31mg/100g

钠：



五芳斋
润香豆沙粽

单价: 5.45 元/100g

样品来源: 麦德龙商业集团有限公司

生产企业: 浙江五芳斋实业股份有限公司

安全: 通过 6 项安全测试

能量: 902kJ/100g

钠: 6mg/100g



三全龙舟粽
猪肉粽

单价: 6.30 元/100g

样品来源: 武商超市襄城购物广场店

生产企业: 三全食品股份有限公司

安全: 通过 6 项安全测试

能量: 774kJ/100g

钠: 473mg/100g



三全龙舟粽
双豆沙粽

单价: 5.97 元/100g

样品来源: 武商超市襄城购物广场店

生产企业: 三全食品股份有限公司

安全: 通过 6 项安全测试

能量: 822kJ/100g

钠: 6mg/100g



真真老老
红袍豆沙粽

单价: 6.25 元/100g

样品来源: 好邻居万达广场店

安全: 通过 6 项安全测试
生产企业: 嘉兴市真真老老食品有限公司

能量: 931kJ/100g

钠: 22mg/100g



真真老老
经典鲜肉粽

单价: 6.75 元/100g

样品来源: 好邻居万达广场店

生产企业: 嘉兴市真真老老食品有限公司

安全: 通过 6 项安全测试

能量: 963kJ/100g

钠: 407mg/100g



扬子江
鄂式粽(清水粽)

单价: 8.20 元/100g

样品来源: 沃尔玛襄阳长虹路分店

样品来源: 好邻居万达广场店

生产企业: 武汉扬子江食品工业园有限公司

安全: 通过 6 项安全测试

能量: 884kJ/100g

0mg/100g



民发国际大酒店
传统鲜肉粽

单价: 18.13 元/100g
样品来源: 民发世际大酒店
生产企业: 民发世际大酒店
安全: 通过 6 项安全测试
能量: 907kJ/100g
钠: 383mg/100g



民发国际大酒店
枳水粽

单价: 18.13 元/100g
样品来源: 民发世际大酒店
生产企业: 民发世际大酒店
安全: 通过 6 项安全测试
能量: 852kJ/100g
钠: 0mg/100g



襄阳富力皇冠假日酒店
金桂豆沙粽

单价: 9.80 元/100g
样品来源: 襄阳富力皇冠假日酒店
生产企业: 襄阳富力皇冠假日酒店
安全: 通过 6 项安全测试
能量: 862kJ/100g
钠: 14mg/100g



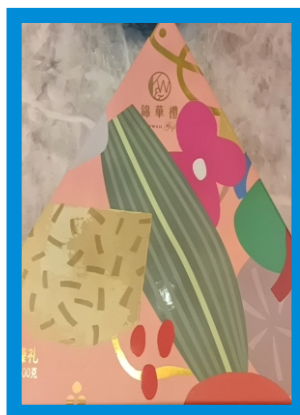
襄阳富力皇冠假日酒店
鲜肉粽

单价: 9.80 元/100g
样品来源: 襄阳富力皇冠假日酒店
生产企业: 襄阳富力皇冠假日酒店
安全: 通过 6 项安全测试
能量: 818kJ/100g
钠: 284mg/100g



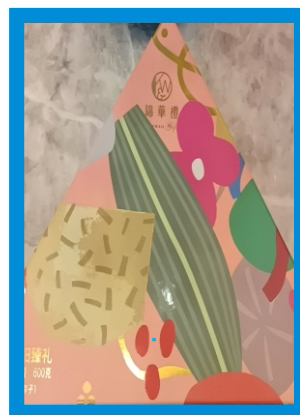
襄阳富力皇冠假日酒店
清香白米粽

单价: 9.80 元/100g
样品来源: 襄阳富力皇冠假日酒店
生产企业: 襄阳富力皇冠假日酒店
安全: 通过 6 项安全测试
能量: 784kJ/100g
钠: 0mg/100g



锦华礼
经典鲜肉粽

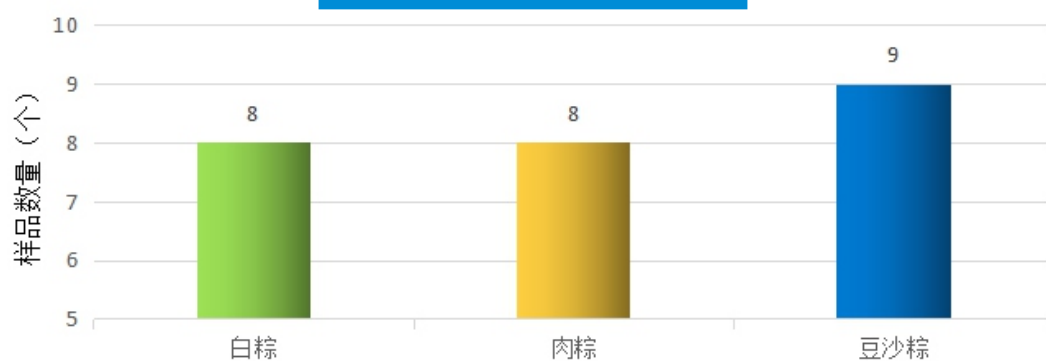
单价: 14.67 元/100g
样品来源: 襄阳市云尚名人酒店管理有限公司
生产企业: 广州市锦华食品有限公司/嘉兴市德裕食品有限公司
安全: 通过 6 项安全测试
能量: 848kJ/100g
钠: 528mg/100g



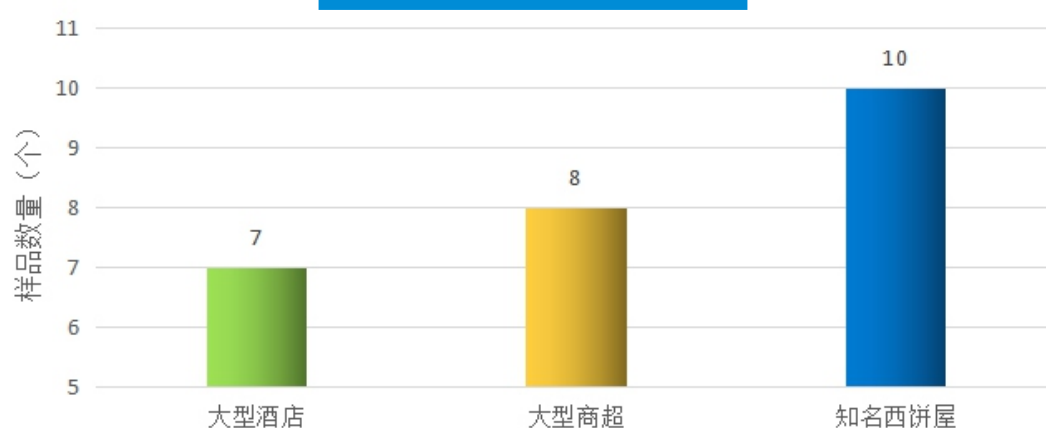
锦华礼
红袍豆沙粽

单价: 14.67 元/100g
样品来源: 襄阳市云尚名人酒店管理有限公司
生产企业: 广州市锦华食品有限公司/嘉兴市德裕食品有限公司
安全: 通过 6 项安全测试
能量: 909kJ/100g
钠: 16mg/100g

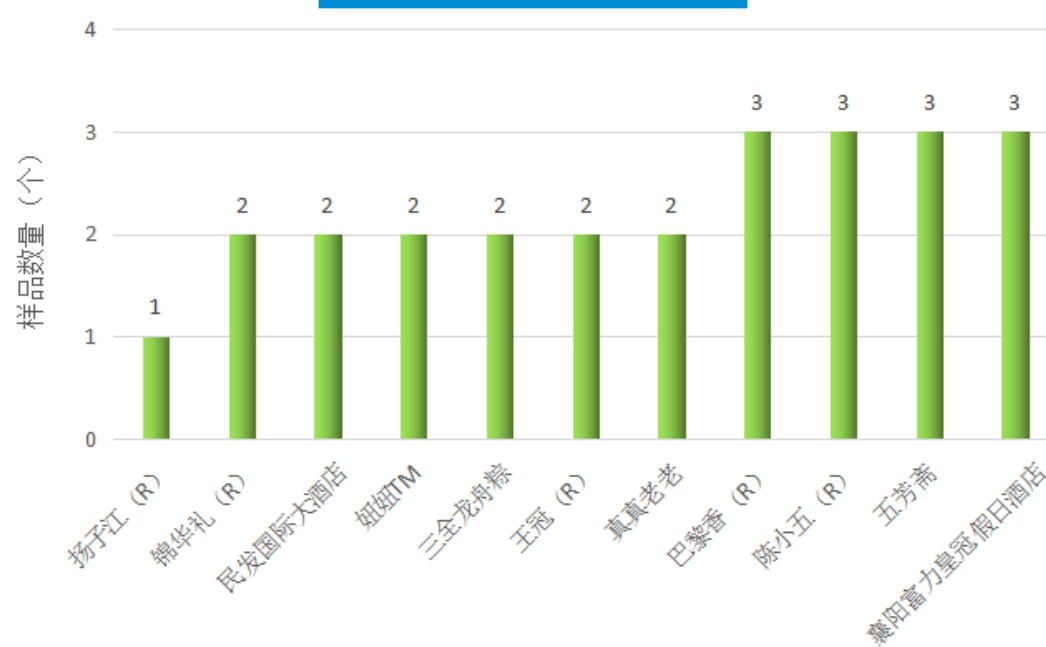
样品口味统计图



销售渠道统计



粽子品牌统计



测试标准

根据消费者关注的营养和安全问题, 设置了三大类11个检测指标, 包括安全指标(苯甲酸、山梨酸、糖精钠、安赛蜜、铜)、卫生指标(商业无菌)和营养成分(蛋白质、脂肪、钠、能量、碳水化合物)。

指标	检验项目	依据法律法规或标准	检测方法
安全指标	苯甲酸及其钠盐(以苯甲酸计)	GB 2760	GB 5009.28
	山梨酸及其钾盐(以山梨酸计)	GB 2760	GB 5009.28
	糖精钠(以糖精计)	GB 2760	GB 5009.28
	安赛蜜	GB 2760	SN/T 3538
	铜	/	GB5009.13
微生物指标	商业无菌	GB 7098	GB 4789.26
营养成分	蛋白质	与标签标识值比较, 及产品间比较	GB 5009.5-2016
	脂肪	与标签标识值比较, 及产品间比较	GB 5009.6-2016
	钠	与标签标识值比较, 及产品间比较	GB 5009.91-2017
	能量	与标签标识值比较, 及产品间比较	计算
	碳水化合物	与标签标识值比较, 及产品间比较	计算

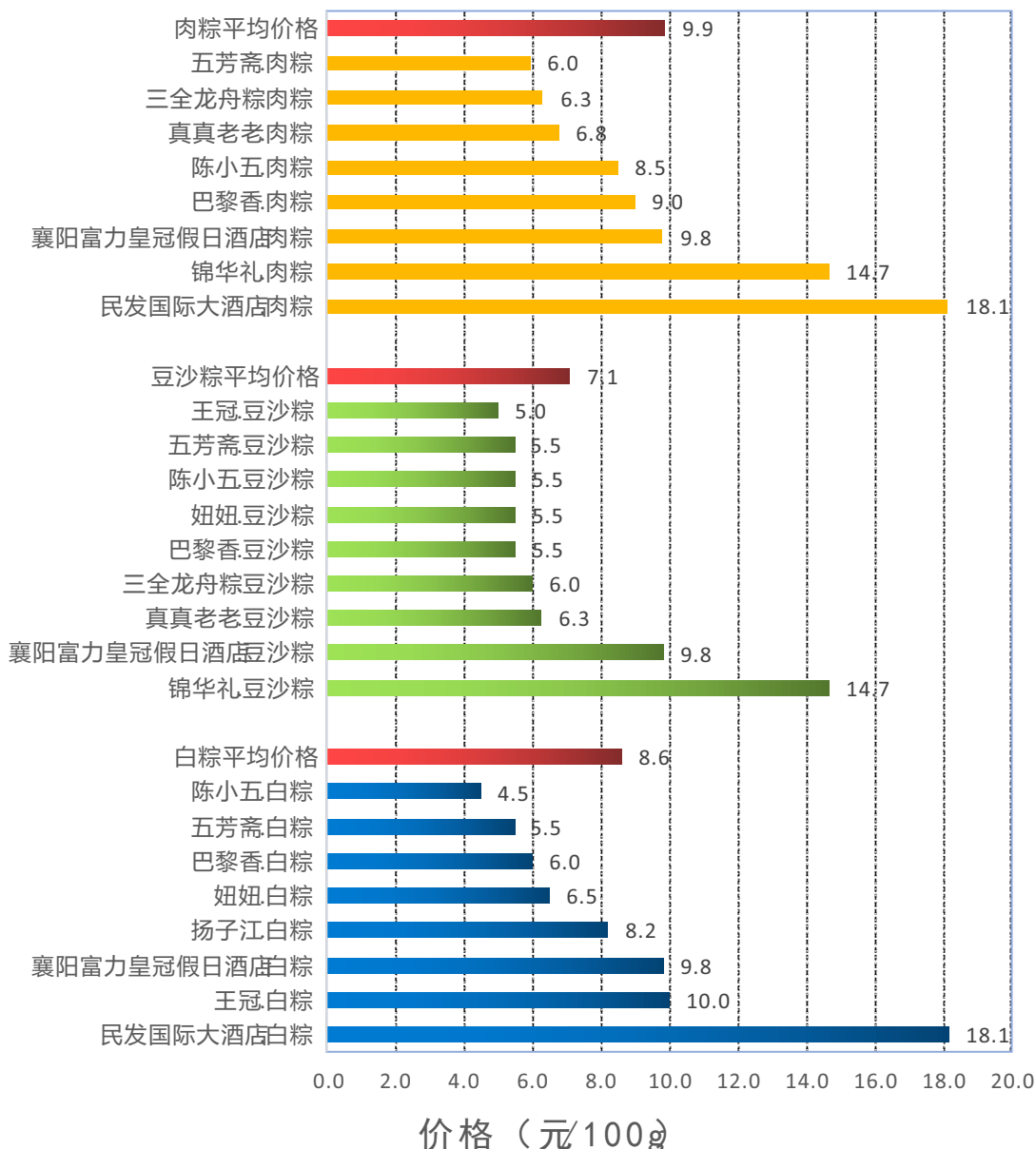
比较试验结果

（一）微生物、重金属和食品添加剂等安全指标

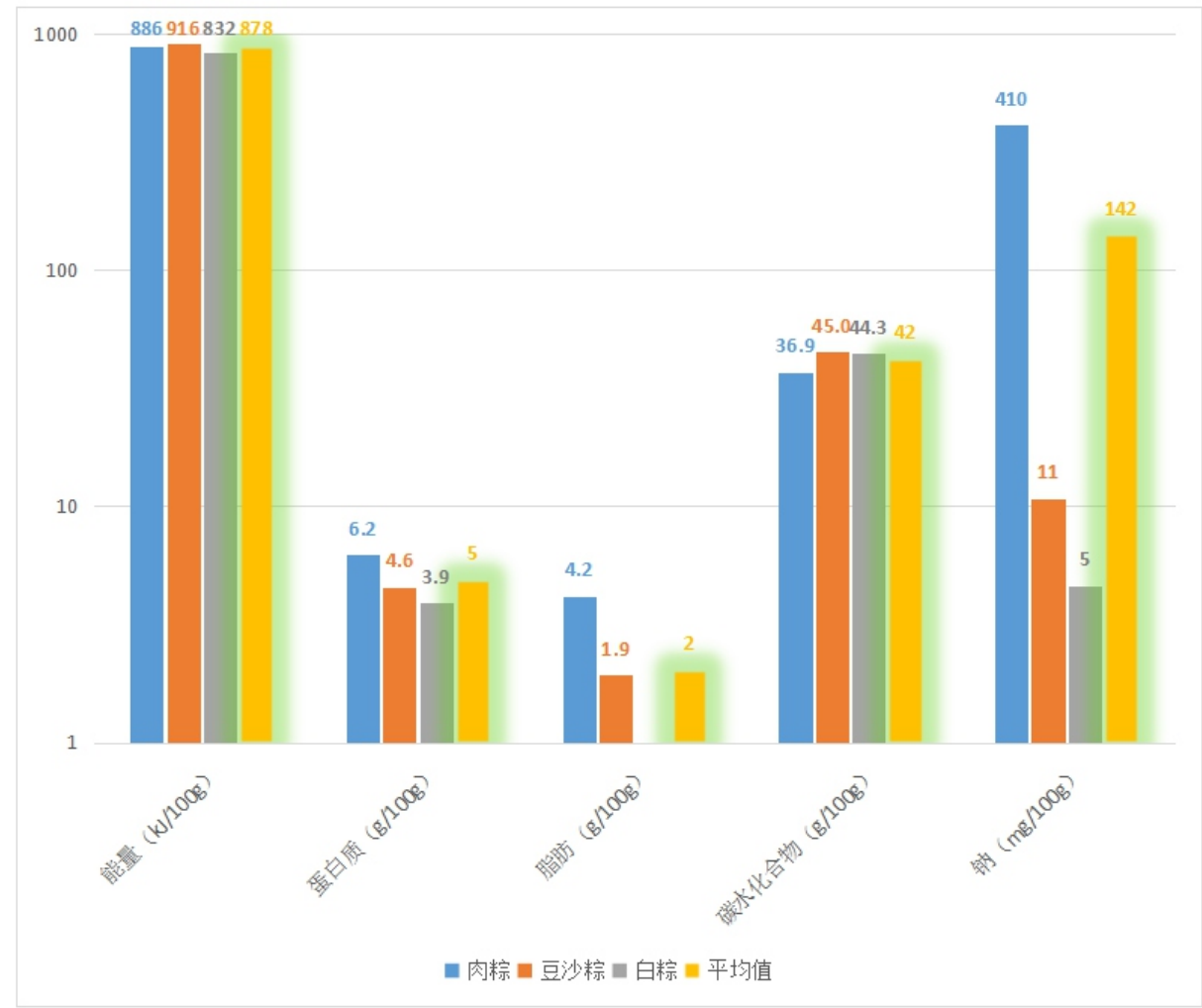
本次比较试验中，涉及六个安全指标，其中苯甲酸、山梨酸、糖精钠、安赛蜜、铜含量均低于检测最低限值，微生物商业无菌合格，表明25款粽子中，无添加剂滥用现象，受微生物和重金属污染的风险较低。

（二）不同口味粽子性价比

本次比较试验中，豆沙粽平均价格最低，为7.1元/100g；肉粽平均价格最高，为9.9元/100g。不同口味的粽子各品牌价格相差较大，其中，肉粽价格最贵的是民发国际大酒店肉粽，价格为18.1元/100g；而五芳斋肉粽价格仅为6.0元/100g；豆沙粽价格最贵的是锦华礼豆沙粽，价格为14.7元/100g；而王冠豆沙粽价格仅为5.0元/100g；白粽价格最贵的是民发国际大酒店白粽，价格为18.1元/100g；而陈小五白粽价格仅为4.5元/100g。



（三）不同口味粽子的营养成分对比



粽子的食品营养标签须符合《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2011）的规定。预包装食品营养标签标示的任何营养信息，应真实、客观，不得标示虚假信息，不得夸大产品的营养作用或其他作用。

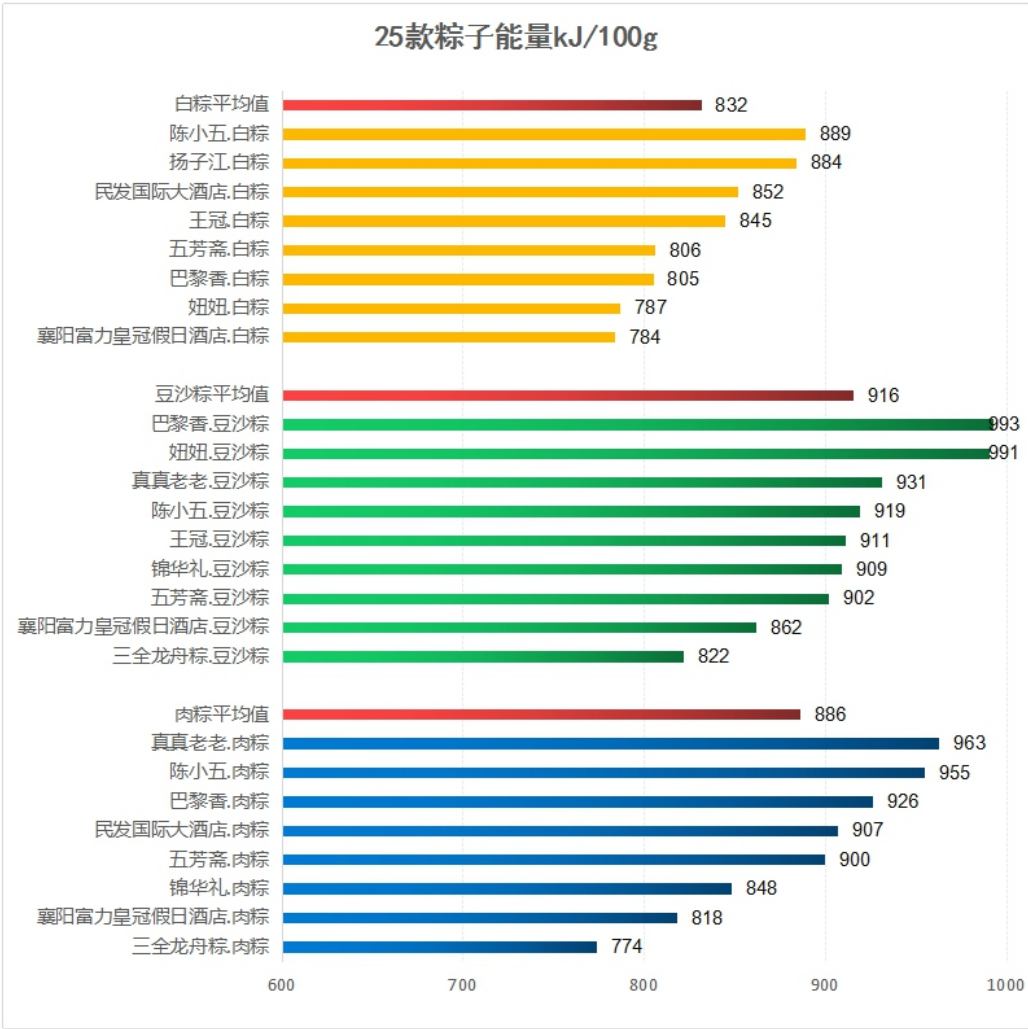
本次比较试验中，3种不同口味粽子营养成分含量有所区别，能量、蛋白质、碳水化合物相差较小，脂肪、钠含量相差较大。

3种不同口味粽子能量均很高，平均达878kJ/100g；蛋白质平均含量为5g/100g；碳水化合物平均含量42g/100g。

白粽中平均脂肪含量最低为0g/100g，肉粽中平均脂肪含量最高为4.2g/100g；钠平均含量白粽最低为5mg/100g，肉粽最高为410mg/100g。

科学研究证实低脂低钠食品更利于健康，以上数据表明，在本次的三种口味的粽子中，白粽中脂肪和钠含量最低。

（四）不同品牌粽子的能量均很高

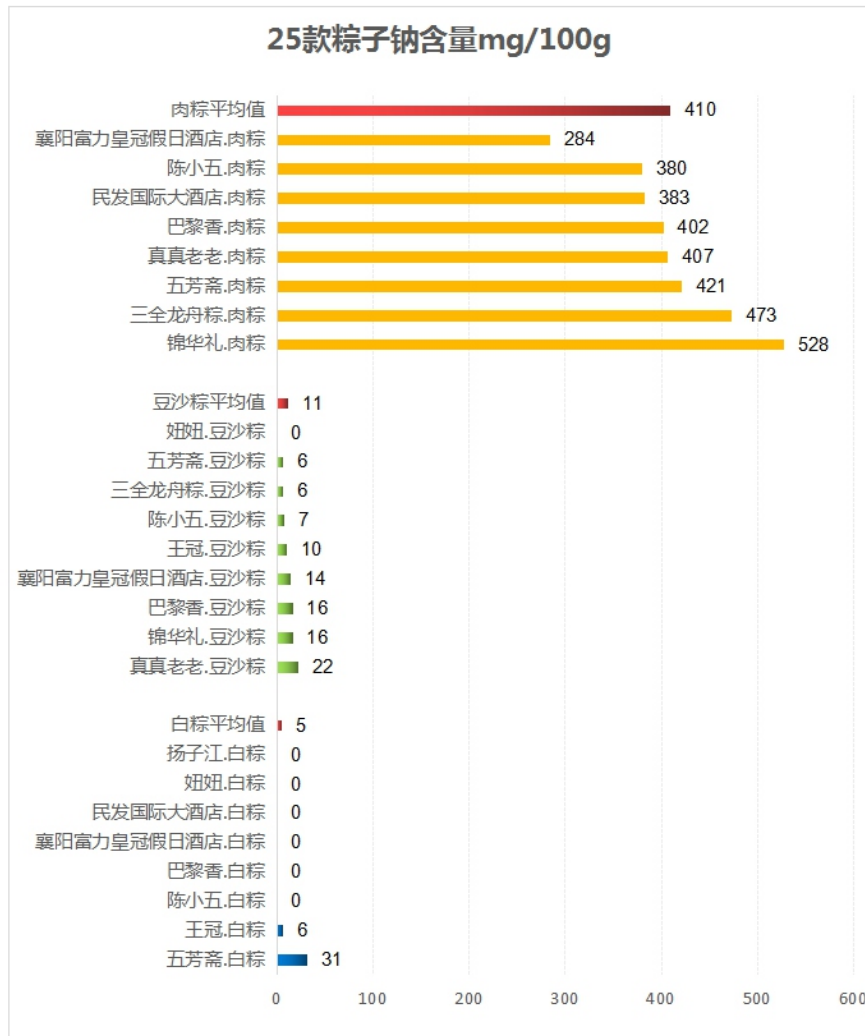


粽子的主材是糯米，米饭的主材是稻米，仅就这两种米而言，所含热量没有太大差别。不过，蒸熟的米饭只含大米和水，而粽子中的食材除糯米外，还常见蜜枣、红豆沙、火腿、牛肉、蛋黄等高热量配料，还有食用油、白砂糖等调味料。因此，粽子的热量要比米饭高出许多。100克熟米饭的热量通常不超过500千焦，本次25款粽子的热量都超过了770千焦，最小为三全龙舟粽.肉粽，774kJ/100g；最大为巴黎香.豆沙粽，993kJ/100g。

粽子热量高并不代表粽子不能吃，合理食用的关键在于食用量，具体方法：1.控制粽子的摄入量，适可而止。切莫在端午节期间顿顿吃，敞开吃。2.少吃其它主食和零食。3.多吃少油清淡的蔬菜。4.增加活动量，消耗更多的热量。

对于身体健康的人而言，按照以上方法保持热量平衡，在一年一度的端午节吃几个粽子，是没有问题的。而对于那些身患慢性病的人群，比如重症糖尿病、肥胖以及其他需要控制体重的人来说，粽子的热量和升糖指数都太高，建议不要食用。

（五）不同品牌粽子的钠含量



本次25款粽子中有6款白粽不含钠，其余19款粽子中肉粽钠含量显著高于白粽和豆沙粽。肉粽中，锦华礼.肉粽钠含量最高，为528mg/100g。

钠是食品中的重要矿物质，可维持机体正常渗透压和新陈代谢。但如果钠摄入过多，又是高血压等慢性病的危险因素。2013年1月31日，世界卫生组织发布新的食盐摄取指南，明确指出钠摄入过量或钾摄入不足都是导致高血压的风险因素。专家建议，成人每天食盐摄取量由原来的6g改为5g（相当于钠的摄取量应低于2g），同时建议人们每天至少应摄取3.51g钾元素。据“中国居民营养与健康状况调查”，膳食钠摄入的全国平均水平为6.3g/（标准人·日）；中国18岁及以上成年人的高血压患病率为22.8%，我国居民食盐平均摄入量远高于推荐水平。

因此钠的含量受到人们的关注。包装食品的钠含量的标示是食品营养标签中的重要信息，是标签中有关钠的营养声称和健康声称的依据，其标示值的真假关系到人们对食品选择的信心和食品对健康的影响。

消费提示

粽子虽美味，但不可一次吃太多。

粽子的成分主要是糯米，馅料各有不同，有肉、蛋黄肉、豆沙等等。市面上常见的粽子规格是 100g/1个，个头虽不大，但热量却很高。

下列人群吃粽要注意

① 心血管病患者

粽子加工时，常加入动物脂肪，像肉粽、猪油豆沙粽等。患有高血压、高血脂、冠心病的人不宜多吃。

② 糖尿病患者

糖尿病患者或血糖不稳定的人，要注意少吃甜粽，比如蜜枣粽、豆沙粽等。同时其它粽也不宜多吃，因为粽子的主要成分是糯米，熟糯米的 GI 值（即血糖生成指数）为 87，属于高 GI 食物。升糖指数高，对本身就患有糖尿病的人来说，食用后会加快血糖升高的速度。

③ 肠胃不好的人

粽子黏性高且不易消化，本身消化功能不好的人，吃多了会加重胃肠负担。

④ 老人和小孩

粽子黏性大，老人和孩子如果吃多了，容易造成消化不良，还容易噎到，吃的时候尽量细嚼慢咽。

选购粽子时要注意

购买端午食品时要查看生产日期、保质期、生产者名称及地址、成分或配料表、食品添加剂等标签是否齐全明晰，尤其要看清有无“SC”标识和食品生产许可（SC）证书编号，即企业食品生产许可标识和获证证书编号。

粽子一般分散装和真空包装，选购散装的粽子，应选择粽子形态粽角端正，扎线松紧适当，无明显露角，粽体无外露。真空包装的粽子要查看是否有漏气、起包现象。正常粽叶在制作过程中经过高温蒸煮，颜色会发黄发暗，过于青绿的粽叶要警惕是“返青粽叶”粽子。

粽子的保存温度很重要。吃不完的粽子需放冰箱冷藏，但不能超过 3 天，冷冻也不要超过两个星期。粽子剥开后如有黏丝，表示粽子可能放了很久了，不新鲜了，最好不要食用。

粽子的保存和鉴别