

澳洲进口肉类指南：看懂常见的禽肉蛋类标签

产品名称	澳洲进口肉类指南：看懂常见的禽肉蛋类标签
公司名称	深圳市红三羊供应链有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	深圳市罗湖区南湖街道东门南路1006号文锦渡口岸综合报关大楼628E
联系电话	0755-25108873 18807550903

产品详情

说起澳洲的肉类产品，真是琳琅满目。从Gluten free, free-range到grass-fed，从有机认证、健康评星到心脏病基金会批准，你真的能看懂市场上的禽肉蛋类标签吗？到底哪些是真的，哪些是噱头呢？

1、百分百澳洲出产 100 % Australian / Product of Australia / Australian made

这类标签具有迷惑性，但是今年年初，联邦政府推出了关于“来源地”的新标签立法。新的法定标签将明确标明，不产品是否是来自澳洲农牧场，还是在澳洲包装的，以及有多少百分比的成分是产于澳洲本地的。制造商有两年的时间来做出相应的更改。

2、不含抗生素Antibiotic free

抗生素被用来降低动物感染或患病。在澳洲，对于食品含有的抗生素残余有最高上限。根据澳洲散养禽蛋协会(FREPA)的规定，走地鸡（free range）不能被喂食抗生素，对有机认证的禽类产品也是如此。但是任何养殖场出产的鸡肉大多含有抗生素。

3、有机认证Certified organic/organic

对于“有机”，澳洲没有一个单独的法律定义，但是有一系列组织对澳洲有机产品提供认证，其中一些比其他的更为严格。‘Australian Certified Organic’澳洲有机认证是最严格的认证体系之一。如果标签上只说是“有机的”，而没有提及任何认证体系，你只能依靠厂家自己的诚信了。

4、认证“草饲”或“谷饲” Certified pasture fed / grass fed / grain fed

“草饲”牛肉现在很热门，因为有研究显示，吃草的牛可能会更精瘦。多数澳大利亚的牛是喂草和谷物的。如果你只希望吃草饲牛肉，要确保你购买有澳洲畜牛协会（Cattle Council of Australia）的“草饲认证”（‘certified pasture fed’）标签的牛肉，当然价格也会更贵。

5、更精 Extra lean / 精肉 lean / 低脂 low fat

这些词汇用来形容肉类和禽类产品所含的脂肪更低。一般来说，“精肉”lean meats应该是每一百克含有脂肪低于10克，“low fat低脂”产品是每一百克含有脂肪不足3克。

6、走地/散养 Free range / certified free range / accredited free range / open range / free to roam

在澳洲，对“free range”的肉类没有一个统一的立法，不同机构对于动物需要户外活动的的时间，以及其居住条件有着各自的定义。举例来说，标为“free range”的鸡，“有机会在鸡圈内活动或有机会户外活动”，并不一定意味着鸡会真的这么做。如果鸡圈很挤，鸡也很难活动。你可以在消费者组织Choice的网站上获取更详细的标签解释。

7、无麸质无面筋无谷蛋白Gluten free

肉类天然不含麸质 - 一种在谷物或谷物制品中常见的蛋白质。如果你有麸质不耐或乳糜泻（coeliac disease），需要严格遵守无麸质饮食，那么食用任何谷饲肉类对你来说是安全的，因为谷物中的麸质会在消化过程中分解并被动物所使用。在购买肉类食品时，你要注意其他成分或添加剂，例如在购买肉派或汉堡肉饼时，除非特别说明，他们往往含有麸质。

8、清真食品 Halal / 犹太教食品 kosher

被标注为清真或犹太教食品的肉类，其加工方式分别要与穆斯林或犹太教信仰相符。

9、健康评星 Health star rating

健康评星系统是2014年由联邦政府与食品行业、健康和消费者组织合作推出的措施。这一系统对相似类别中的产品的能量和营养做出比较，评级从半星到最高五颗星。星越多，产品越健康。

10、有益心脏 Heart smart

这是指肉类脂肪和胆固醇含量低，有助于降低心脑血管疾病风险。但是对于这个词的使用并没有监管，所以完全取决于制造商。

11、不含荷尔蒙添加 HGP free/no added hormones

HPG是荷尔蒙成长促进基因的意思，可以帮助动物生长发育。尽管HPG的使用听上去可怕，但是澳大利亚农药和兽药管理局(APVMA)的评估发现，肉类中的HPG水平对消费者来说是安全的。目前的规定禁止对任何禽类产品添加荷尔蒙，所以你可以保证你吃的鸡肉是不含荷尔蒙的。

12、澳洲肉类标准评级 Meat Standards Australia / (MSA) graded

这一自愿性质的体系对澳洲的牛羊肉质量进行评级，在其他一些国家也使用。这个体系使用由持牌肉类加工者雇佣的MSA评级鉴定人员。三星是MSA基本评级，四星为优质，五星为上佳品质。评级考虑生产过程中的不同阶段，利用生产商提供的信息，以及对加工中的例如色泽、酸度、纹理和脂肪分布等因素进行评估。这一评级还对超过指定期限的肉类食用品质做出评估（全部MSA评级肉类需要至少五天的使用期限）。所有的切割部位都必须有至少一种建议烹饪方式。

13、天然 Natural

这是一个可以由食品厂家自行解释的模糊的词。澳大利亚新西兰食品标准局（FSANZ）虽然不对此提供定义，但是规定称为“天然”的产品，不应该含有添加剂，并且尽可能地接近其初始形态。

14、不添加防腐剂 No added preservatives

在例如火腿、风干肉及香肠类等腌肉制品中往往含有防腐剂，防腐剂是为了延长摆放时限，防止滋生有害微生物。虽然在食品安全中这是很重要的，一些防腐剂则可能对健康有负面影响。例如，二氧化硫可能会对一些人造成呼吸困难。不含防腐剂的肉类或肉制品也可以是安全的，但是必须在几天内烹饪或食用，或者必须冷藏。防腐剂在肉制品中的使用需符合澳大利亚新西兰食品标准规定。

15、无人工味素或色素 No artificial flavours or colours

这意味着产品没有加入如何除天然来源以外的味道或颜色（spices香料被认为是天然来源）。天然肉类不含这些，但是例如炸鸡块（nuggets）或香肠等加工肉制品往往会含有人工味素。对味素和色素的使用也要符合澳大利亚新西兰食品标准规定。

16、RSPCA皇家防止虐待动物协会认可

RSPCA是针对不同动物的规定，以确保动物不会遭到非人道待遇，尽管其规定不如其他一些组织的严格。比如，RSPCA规定每公顷土地最多养30头猪，而“人道选择”（Human Choice）的规定却是不得超过10头。

