

## 食先知常见问题解答

预包装食品通常含较高水平的盐、脂肪、糖分和能量。食先知(FoodSwitch)可以帮助您了解您所食用食品营养成分含量的高低,从而帮助您在购物时便捷地更换成更健康的食品。

### 快速链接

[关于食先知](#)

[了解食先知是如何工作的](#)

[技术问题](#)

## 关于食先知

- [什么是食先知](#)
- [CCmHI 为什么要开展食先知研究并将其引进中国](#)

## 什么是食先知

食先知能帮助您获得即时易懂的包装食品营养信息,并提供一系列品类相似但更健康食品的选择。可以利用手机的相机扫描食品的条形码实现。

您在食先知里看到的每个产品都根据其总脂肪、饱和脂肪、糖和盐的含量以红绿灯颜色标识。这样您很容易就一目了然每个食品的健康程度。我们在推荐更健康食品的同时也考虑其他重要的营养成分如蛋白质和纤维,有些食品还考虑了钙的含量。

您可以与家人朋友分享这些食品信息和您的健康食品清单。

## CCmHI 为什么要开展食先知研究并将其引进中国?

食先知由乔治全球健康研究院研发,用于帮助人们选择更健康的食品以预防饮食相关的疾病。食先知已在澳大利亚,新西兰及英国发布。其目标是为消费者提供创新工具,获取食品信息,自主选择更健康的预包装食品。

## 了解食先知是如何工作的

- [如何理解红绿灯模式的显示结果?](#)
- [红绿灯标识的标准是什么?](#)
- [更健康的食品是如何选出来的?](#)
- [食品营养信息是从哪来的?](#)
- [如果我扫描的食品不在数据库中怎么办?](#)
- [如何确定信息是准确的?](#)
- [为什么软件不能提供有关色素、防腐剂、添加剂及血糖生成指数的信息?](#)

## 如何理解红绿灯模式的显示结果？

您在食先知里看到的每个产品都根据其总脂肪、饱和脂肪、糖和盐的含量进行红绿灯颜色标识。“红绿灯”标识告诉您某个产品的这些成分含量是低(绿色)、中(橙色)或高(红色)。

## 红绿灯标识的标准是什么？

红绿灯模式中，总脂肪、饱和脂肪、糖分和盐含量的颜色标识是根据[英国健康部门对食品和饮料红绿灯标识的标准执行的](#)。目前国内尚缺乏此类标准。

目前全球还没有能量的标识标准，所以在软件中我们用灰色标识。但在确定食品健康程度排序时，我们考虑了能量及其他的成分如蛋白质、纤维等。

如果显示红绿灯模式的营养成分缺失，我们用灰色标识并显示“-”

## 更健康的食品是如何选出来的？

目前，包装食品综合健康评分体系国内尚未建立，食先知根据澳大利亚健康星级评分算法（Health Star Rating score, HSR）比较食品的总体营养价值以找出更健康的食品。整体评级考虑对影响健康的各种不同的营养素，包括脂肪、糖、盐、能量、蛋白质、膳食纤维、水果、蔬菜、坚果及豆类原料的含量，对某些食品来说也会将钙考虑在内。

## 食品营养信息是从哪来的？

我们尽可能使用食品生产商提供的营养成分含量值。当某个营养成分信息缺乏时，我们会根据同类食品中该营养成分平均水平进行估算。

## 如果我扫描的食品不在数据库中怎么办？

如果您扫描的食品不在数据库中，我们邀请您给这个食品拍摄三张照片——食品的正面照片，食品的营养标签以及食品的配料清单。软件会自动将照片发送给我们，经核实后这些食品会添加到数据库中

请注意，因为每天我们都会收到很多用户发送给我们的新食品，将其上载到食先知会需要一定时间。

## 如何确定信息是准确的？

数据库由乔治全球健康研究院的研究人员在食先知用户的帮助下不断更新。数据库有可能会有些错误，如果您发现错误，请告知我们。您可以将某个食品的反馈通过食先知软件告知我们，或发邮件至 [foodswitch.china@georgeinstitute.org.au](mailto:foodswitch.china@georgeinstitute.org.au)。您将会收到数据库更新或有更新版软件可用的通知。

### 为什么软件不能提供有关色素、防腐剂、添加剂及血糖生成指数的信息？

现阶段，食先知不包含色素、防腐剂、添加剂、血糖生成指数及血糖负荷量的信息。但我们正在进行信息收集补充工作，计划在未来的软件版本中包含更多的功能。

## 技术问题

- [我如何下载食先知软件？](#)
- [什么设备可以运行食先知软件？](#)
- [为什么软件无法扫描条形码？](#)
- [软件是免费的吗？未来的更新版本也是免费的吗？](#)
- [我在中国之外可以使用软件吗？](#)
- [我在哪可以找到更多的营养信息？](#)
- [如果我在此处找不到我想问问题的答案，我应该找谁？](#)

### 我如何下载食先知软件？

iPhone/iPad<sup>1</sup> 用户可以用设备在线从苹果商店下载食先知。

安卓用户可以用设备从百度手机助手、安卓市场或 91 手机助手下载食先知。

软件不收取费用。下载软件和使用社交媒体与邮件分享信息需接入网络连接（3G/4G 或无线网络）。常规使用费用可能会产生，请于您的网络和移动设备供应商联系以获取更多信息。

### 什么设备可以运行食先知软件？

食先知软件可以在以下设备上运行：

- 有自动对焦相机的苹果设备，iOS8.0 及以上系统
- 有自动对焦相机且系统在 4.3 及以上的安卓设备

请注意如果您使用没有自动对焦功能相机的智能手机或平板设备，食先知可能会与设备不兼容。这是因为，没有自动对焦功能的话二维码图片会不清晰，食先知将无法识别该二维码。

### 为什么软件无法扫描条形码？

如果您无法使用兼容设备扫描条形码，尝试以下小妙招可以帮助您更轻松的扫面：

- 轻晃手机使相机自动对焦
- 试着改变光线避免反光和阴影
- 检测相机的自动对焦功能。试着触摸屏幕对准远近不同的物体看焦距是否出现变化
- 有些用户发现将物体拿得离相机远一些，确保物体没有填充整个相机屏幕会比较好，  
可让相机可以自动对焦找到条形码

如果您使用 iPod 有问题

- 食先知与 iPod Touch 不兼容（除非是带有自动对焦相机的最新版），这是因为 iPod 相机的像素比较低，没有自动对焦功能。这可能会导致条形码相片模糊不清，食先知无法识别条形码

如果您想询问 iPad Original 的问题

- 食先知无法在 iPad Original 上使用，因为它没有相机

食先知与 Windows 手机不兼容

### 软件是免费的吗？未来的更新版本也是免费的吗？

软件对每个人都是免费的。目前我们没有计划对食先知进行收费

### 我在中国之外可以使用软件吗？

食先知是根据每个国家开发的，因此每个国家发布的版本是不一样的。这是因为每个国家的食品条形码是不一样的。如果您在中国之外使用中国版的食先知，您有可能得到错误的结果。目前食先知只在中国、澳大利亚、以及新西兰可下载。食先知团队目前正在寻找在其他国家发布软件的条件与合作机会。

### 我在哪可以找到更多的营养信息？

您可以通过邮件 [foodswitch.china@georgeinstitute.org.au](mailto:foodswitch.china@georgeinstitute.org.au) 联系北京大学医学部乔治健康研究所

### 如果我在此处找不到我想问问题的答案，我应该找谁？

您可以通过邮件 [foodswitch.china@georgeinstitute.org.au](mailto:foodswitch.china@georgeinstitute.org.au) 给我们反馈或向我们询问

<sup>1</sup>iTunes iPhone 以及 iPad 是苹果公司的商标，在美国及其他国家注册。应用商店是苹果公司的一项服务