

健康权视野下中国三高食品法律规制研究

伍楚汶, 左宜玄, 赵先哲, 杜国明*

华南农业大学人文与法学院, 广东 广州

收稿日期: 2026年3月13日; 录用日期: 2026年3月23日; 发布日期: 2026年4月30日

摘要

随着高糖、高脂、高盐食品(“三高食品”)的广泛消费,相关慢性疾病风险不断上升,对公众健康权造成持续影响。现行食品安全法律制度在营养标识、广告规制及风险干预等方面仍存在不足,难以有效回应健康权保护的现实需求。以健康权为分析视角,在梳理我国三高食品法律规制现状的基础上,结合英国、新加坡等国家的制度经验,分析我国三高食品规制在干预强度与规制方式上的主要问题,并提出通过强化营养标签、规范食品营销行为及完善综合干预机制来优化相关法律规制的路径建议。

关键词

健康权, 三高食品, 法律规制

Research on the Legal Regulation of Three-High Food in China from the Perspective of Health Rights

Chuwen Wu, Yixuan Zuo, Xianzhe Zhao, Guoming Du*

College of Humanities and Law, South China Agricultural University, Guangzhou Guangdong

Received: March 13, 2026; accepted: March 23, 2026; published: April 30, 2026

Abstract

Consumption of high-sugar, high-fat, high-salt (“three-highs”) foods raises chronic disease risks, harming the right to health. China’s food safety laws lack adequate nutrition labeling, advertising regulation, and risk intervention. From the right-to-health perspective, this paper examines China’s three-highs food regulation, draws on UK and Singapore experiences, analyzes intervention problems, and proposes optimization via stronger labeling, marketing controls, and comprehensive

*通讯作者。

interventions.

Keywords

Right to Health, HSHS Foods, Legal Regulation

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

健康对每个人来说至关重要，它是实现个人全面发展的基础。国际社会普遍承认健康权为一项基本权利，并通过法律保障公民的健康。中国在《健康促进法》中明确规定了公民的健康权，并要求国家承担保障健康的责任。健康是国家社会发展的基础，忽视健康问题会对发展带来负面影响。

自新中国成立以来，中国注重卫生健康工作，经过多年的努力，建立了以政府主导、公众参与的公共卫生体系，取得了显著成效，尤其是在传染病防控方面，如天花、霍乱和鼠疫等已被消除，寿命大幅提升。然而，随着传染性疾病的控制和寿命延长，慢性病成为中国居民的主要健康问题。根据《2020年慢性病报告》，中国居民肥胖率和超重率持续上升，慢性病呈现年轻化趋势，已成为主要死亡原因。慢性病的发生与不健康的生活方式密切相关，特别是饮食习惯不当，过多摄入盐、糖、脂肪，蔬菜水果等营养食品摄入不足。

三高食品(高盐、高糖、高脂肪食品)是导致慢性病的重要因素，且在中国广泛存在。许多居民，尤其是青少年，倾向于食用这些便宜且美味的食品，而缺乏健康饮食的意识。虽然中国在政策上对三高食品提出了倡导和教育，但缺乏强制性法规。目前，最具约束力的政策是《营养与健康学校建设指南》，要求中小学禁止销售三高食品。然而，针对三高食品的全面法律规制尚未出台。面对慢性病日益严重的局面，如何通过法律手段规制三高食品，减少其负外部性，成为亟待解决的问题。

本文将探讨在健康权框架下，规制三高食品的正当性、必要性与限度，并提出具体的法律规制路径和方式。大量研究与统计数据表明，高糖、高脂、高盐食品的长期摄入与肥胖、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病的发生具有显著相关性。该类食品通过长期累积的方式对个体健康造成持续影响，并增加社会整体疾病负担，已呈现出明显的公共健康风险特征。这一现实背景为国家通过法律手段对三高食品进行适度干预提供了事实基础。^[1]

2. 三高食品法律规制的正当性、必要性与限度

在健康权视野下，对三高食品进行法律规制，首先需要回应国家介入公民个人饮食选择的正当性问题。饮食行为通常被视为个人生活方式与消费自由的体现，但当特定食品的广泛消费对公众健康产生持续性、结构性风险时，其已不再完全属于个人自治范畴。健康权作为一项兼具个体权利属性与公共利益属性的基本权利，既要求尊重个体自主选择，也要求国家在公共健康风险面前履行积极保护义务。

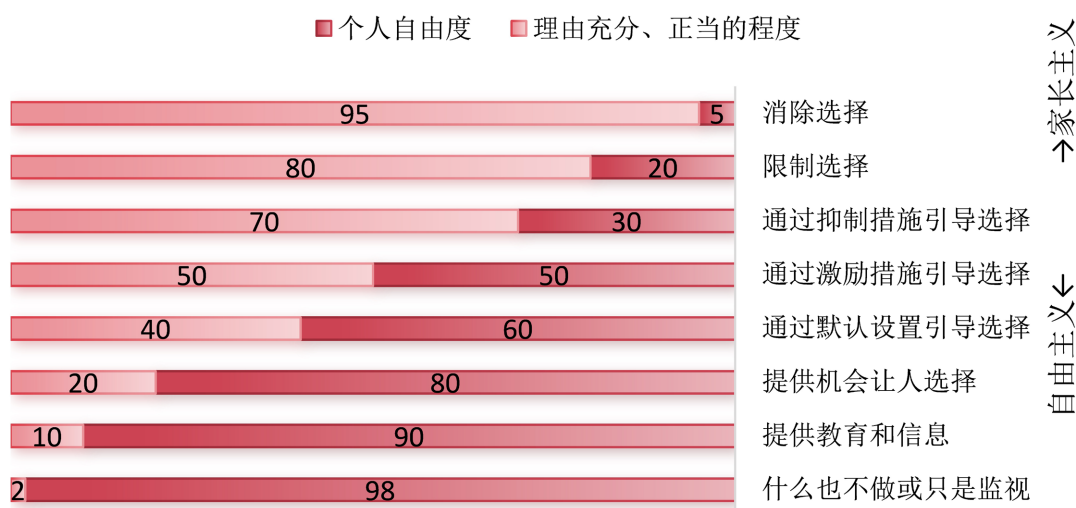
关于国家对个人自由的干预边界，约翰·密尔在《论自由》中提出“伤害原则”^[2]，认为当个人行为仅涉及自身利益或取得他人同意时，社会原则上不应加以干涉；只有当该行为对他人或公共利益造成现实危害时，国家介入才具有正当性。该原则为判断国家干预私人领域行为提供了经典理论框架。三高食品问题正体现了个人选择与公共风险之间的张力，其危害并非即时显现，而是通过长期累积方式影响

公共健康安全。



进一步而言，对三高食品的法律规制具有现实必要性。从公共卫生治理角度看，大量研究与统计数据表明，高盐、高糖、高脂饮食结构与肥胖、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病的发生具有显著相关性。相关数据趋势显示，随着三高食品消费比例的上升，慢性病发生率及其带来的社会健康负担亦同步增加。慢性病问题不仅影响个体健康状况和生活质量，还显著增加医疗保障体系压力，对公共财政和社会运行效率产生持续影响。

干预梯度



资料来源：作者根据约翰·密尔《论自由》及比较法制度类型归纳绘制。

Figure 1. Gradient distribution of liberal and paternalistic intervention

图 1. 自由主义与家长主义的干预梯度分布

从图 1 所反映的趋势可以看出，三高食品问题已具备典型的公共健康风险特征，其治理目标不再仅限于个体健康改善，而是指向整体社会健康水平的提升。在此背景下，单纯依赖健康教育、倡导合理膳食等柔性手段，往往难以在短期内有效改变既有消费结构，也难以抵消市场力量对高风险食品消费的持续刺激。因此，在替代性手段效果有限的情况下，通过法律手段对三高食品加以规制，成为实现健康权保护目标的重要路径。

但与此同时，对三高食品的法律规制亦应受到合理限度的约束。饮食选择本身涉及个人生活方式与消费自由，若规制措施缺乏边界意识，可能对个体自主权和市场运行造成不必要的干预。因此，相关规制应当遵循比例原则和最小干预原则，在健康风险防控与自由保障之间保持必要平衡。具体而言，规制措施应当与健康风险程度相匹配，优先通过营养信息披露、风险提示和消费引导等方式，引导公众形成更为理性的饮食选择，并在特定高风险情形下辅以更具约束力的法律工具。

此外，从制度工具配置角度看，三高食品规制宜坚持“软法优先、硬法兜底”的思路。通过政策引导、行业规范和信息透明机制，逐步改变消费环境和市场结构；当软性措施难以有效控制健康风险时，再通过立法或强制性监管手段加以补充，从而在健康权保护与个人自由之间实现动态平衡。^[1]

3. 中国三高食品法律规制的现状与问题

从现行法律体系整体观察，我国尚未针对高盐、高糖、高脂食品建立专门、系统的规制框架。相关规范主要分散于《食品安全法》¹、《广告法》²、《未成年人保护法》³以及若干行政规章和政策文件之中，呈现出规范分散、层级不一、目标侧重不同的制度格局^[3]。在这种分散式结构下，三高食品所引发的健康风险问题往往被纳入一般食品安全监管体系处理，而未形成以健康风险控制为核心的专门制度设计。

首先，在立法目标层面，现行制度更侧重于“食品安全”而非“营养健康”。《食品安全法》主要围绕食品污染、质量缺陷和急性风险防控展开，其制度逻辑以保障食品“安全可食”为核心，对食品营养结构及长期健康影响的关注相对有限。虽然法律对标签标识作出原则性规定，但并未对高盐、高糖、高脂成分设置更加醒目的强制性提示机制，也未形成针对高风险营养成分的差异化监管制度。这种以“安全”优先的立法取向，使三高食品的慢性健康风险在制度层面长期处于弱化状态。

在广告与营销规制方面，现行法律虽对虚假宣传和违法广告行为作出禁止性规定，但其规制重点仍集中于信息真实性审查，对于高频率、高强度的营销方式本身缺乏针对性限制。实践中，部分高糖、高脂食品通过娱乐化表达、情绪联结和场景嵌入等方式不断强化消费偏好，尤其对未成年人产生持续影响。尽管《未成年人保护法》对未成年人身心健康保护提出原则要求，但在具体执行层面，针对三高食品营销行为的限制措施仍较为有限，缺乏系统性制度回应。

在政策层面，国家通过多项健康促进规划和行动方案倡导减少盐、糖、脂肪摄入，并推动营养标签制度完善。《营养与健康学校建设指南》等文件对中小校园食品销售作出较为明确的限制性安排^[4]，在特定场景下取得一定效果。然而，上述规范多属于政策性或指导性文件，其法律约束力相对有限，适用范围亦主要集中于学校等特定领域，难以覆盖更广泛的生产、流通与社会消费环境。在缺乏上位法明确授权与制度衔接机制的情况下，相关政策难以形成稳定、持续的规制效果。

综合来看，我国三高食品法律规制主要存在三个方面的结构性问题：（一）规制目标仍以食品安全为核心，对营养健康风险的制度回应不足；（二）规制工具偏重信息披露与事后监管，缺乏前端预防与环境塑造机制；（三）相关规范多以政策形式存在，法律层级偏低，制度稳定性与可执行性有待提升。在慢性病问题日益突出的背景下，现有制度框架已难以充分回应健康权保护的现实需求。

4. 比较法视角下的三高食品规制经验

4.1. 美国：营养标准与场景限制相结合的技术型规制

美国对三高食品的规制主要体现为“营养阈值标准 + 特定场景限制”的技术型治理路径。联邦层面通过《健康无饥饿儿童法案》等立法，对校园食品销售设置明确的营养标准^[5]，并由食品药品监督管理局制定具体指标。

在校园场景中，美国将零食食品划分为符合营养标准与不符合标准两类，并设定糖、脂肪、钠含量上限。具体分类与标准如下表所示。

¹参见《中华人民共和国食品安全法》(2025年修正)。

²参见《中华人民共和国广告法》(2021年修正)。

³参见《中华人民共和国未成年人保护法》(2024年修正)。

Table 1. US school food nutrition standard classification**表 1.** 美国学校食品营养标准分类

营养元素	零食	正餐
卡路里	200 或更少	350 或更少
钠	200 mg 或更少	480 mg 或更少
总脂肪	卡路里的 35%或更少	卡路里的 35%或更少
饱和脂肪	不到 10%的卡路里	不到 10%的卡路里
反式脂肪	0 g	0 g
总碳水化合物	35%的重量或更少	35%的重量或更少

如表 1 所示[6], 美国并未采取一刀切的全面禁止模式, 而是通过明确营养元素的含量标准, 对食品进行分级管理, 并在学校等未成年人集中场所实施更严格的销售限制。这种做法体现了以科学数据为基础的风险识别逻辑, 将规制重点放在高风险食品及特定消费群体上。

美国模式的特点在于: 一是强调营养成分量化标准; 二是以场景差异化管理替代全面禁售; 三是通过标签制度强化消费者知情权。该模式兼顾市场自由与公共健康目标, 具有较强的可操作性。

4.2. 英国: 前置标签与广告限制并行的引导型规制

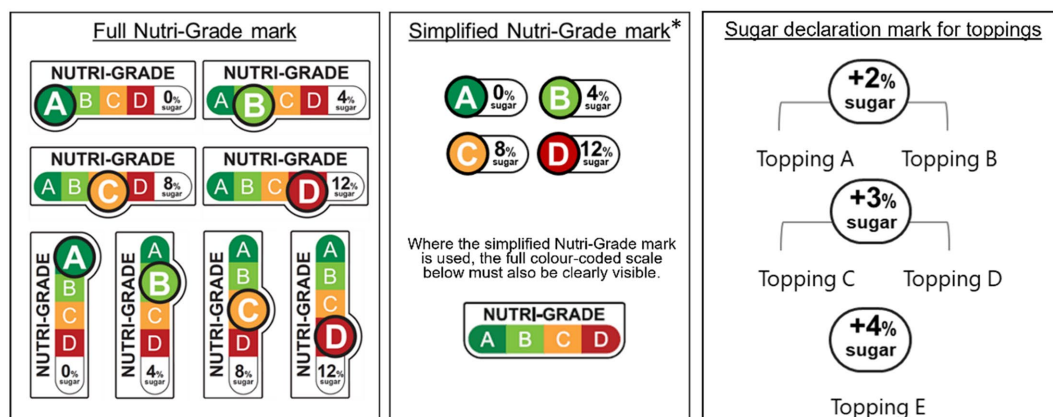
英国在三高食品规制方面更侧重于信息引导与市场行为约束。其广泛推行“红绿灯营养标签”制度[7], 通过颜色区分食品中盐、糖、脂肪含量的高低, 使消费者能够在购买时直观判断健康风险。

此外, 英国还对高糖、高脂食品广告实施限制[8], 尤其是在儿童节目时段及网络平台上加强监管。通过减少未成年人对高风险食品的接触频率, 英国在尊重消费选择自由的前提下, 降低了高风险消费行为的诱导概率。英国模式的核心在于强化消费者的知情权与选择权, 以信息披露和广告规制作为主要工具, 体现出“软干预”的治理理念。

4.3. 新加坡: 家长式管理与结构性干预模式

与英美相较, 新加坡在高糖饮料规制方面采取更为积极的干预策略。其实施的 Nutri-Grade 营养分级制度, 将饮料按含糖量分为不同等级, 并对高等级产品附加强制性标签与广告限制。

在高风险产品领域, 新加坡甚至禁止部分高糖饮料进行广告宣传[9], 直接影响市场供给结构。这种制度安排体现出明显的家长式管理特征, 即国家基于公共健康目标, 对个人选择行为进行适度引导和限制。

**Figure 2.** Structural diagram of paternalistic management for three-high foods in Singapore**图 2.** 新加坡三高食品家长式管理结构图

如图 2 所示,新加坡通过国家主导的风险分级机制,在制度层面对高风险食品形成结构性约束,在保障公共健康的同时,对个人消费自由实施比例性限制。这种模式属于“软性家长主义”框架下的积极干预。

4.4. 比较与启示

总体而言,美国侧重技术标准与场景管理,英国强调信息引导与广告约束,新加坡则采取结构性干预与分级管理。三国制度虽路径不同,但均体现出以公共健康为核心的风险治理思路,并通过分级管理与比例原则实现对个人自由的合理限制。

对我国而言,三高食品规制不宜简单采取全面禁止模式,而应在科学标准基础上构建分级管理制度,同时结合标签、广告限制与重点场景管控,实现渐进式、比例化规制。

5. 健康权视野下的三高食品法律规制路径

5.1. 建立以营养阈值为基础的风险分级制度

当前我国对三高食品尚缺乏统一、明确的营养分级标准,监管多停留在原则倡导层面。借鉴美国与新加坡经验,应当由国家层面制定统一的盐、糖、脂肪含量阈值,对食品进行风险分级管理。

在此基础上,可通过强制性标识制度区分高风险与一般风险食品。对于达到高风险标准的产品,应在包装显著位置标注警示信息,强化消费者知情权与风险意识。该制度既不直接禁止销售,也不剥夺消费者选择权,而是通过信息透明实现风险提示,符合比例原则要求。风险分级制度的核心在于科学标准与分类管理,而非简单禁售。通过明确技术指标,可以避免执法随意性,提高制度可预期性。

5.2. 强化重点场景与未成年人保护机制

三高食品对未成年人健康影响尤为显著,而未成年人判断能力尚未成熟,国家在此领域承担更强的保护义务。因此,应当在校园、青少年活动场所等特定场景实施更严格的销售与广告限制。

具体而言,可以在中小学全面禁止销售高风险等级食品,并限制校园周边一定范围内的高糖饮料广告投放。同时,加强线上平台对未成年人定向广告的监管。场景差异化管理既体现国家对弱势群体的保护,也避免对成年消费者的一般性过度干预,是比例原则在公共健康领域的具体体现。

行为经济学研究表明,个体在食品消费决策中普遍受即时偏好与有限理性影响,难以充分评估长期健康风险。单纯依赖信息告知往往难以有效改变消费行为。因此,通过前置标签制度将营养信息以可视化方式呈现,或在高风险食品营销中设置接触限制,实质上是优化消费者选择环境的结构性干预,在保留选择自由的同时降低认知偏差所导致的健康损害。

5.3. 完善广告规制与信息披露制度

除营养分级与场景限制外,应进一步完善三高食品广告监管规则。可借鉴英国经验,对高风险食品广告在儿童节目时段及网络平台实施限制。

同时,推动前置标签制度改革,使食品包装以更直观方式呈现盐、糖、脂肪含量等级。通过视觉化提示增强消费者对健康风险的识别能力,减少信息不对称造成的市场失灵。信息披露与广告规制属于“软干预”工具,其优势在于在尊重个人选择自由的前提下,引导消费者作出更理性的决策。这种渐进式规制路径,有助于在健康权保护与市场自由之间实现平衡。

5.4. 确立比例原则下的规制限度

在健康权视野下,国家对三高食品的规制必须符合必要性与适当性要求,应当遵循比例原则和最小

干预原则^[10]。全面禁止高盐、高糖食品既不现实,也可能侵害消费者自主选择权。因此,应坚持“分级管理-重点管控-渐进强化”的路径。^[11]

当科学证据表明某类食品对公共健康具有显著危害时,可以逐步提高监管强度;在风险可控范围内,则以信息披露和市场引导为主。通过动态评估机制,确保规制措施与风险程度相匹配。健康权并非无限扩张的国家干预依据,而是在公共利益与个人自由之间建立合理界限。三高食品规制的核心,不在于抑制消费,而在于通过制度设计降低慢性病风险,实现公共健康目标。

6. 结语

在慢性病高发背景下,三高食品对公众健康的长期影响日益显现。将三高食品规制纳入健康权视野,有助于从基本权利层面为国家干预提供正当性基础。然而,健康权并不意味着无限度的国家介入,而应在比例原则框架下,协调公共健康利益与个人选择自由之间的关系。通过风险分级、重点场景管控以及信息披露与广告限制等制度安排,可以在不破坏市场机制的前提下,有效降低三高食品的健康风险。比较法经验表明,渐进式、结构化的规制路径更有利于实现健康保护与自由保障的平衡。

未来我国在完善相关法律制度时,应以科学证据为基础,构建多层次、差异化的三高食品规制体系,在尊重个体自主的同时,推动公共健康治理体系的优化与升级。

参考文献

- [1] 武亦文. 健康权的规范内涵与法治保障[J]. 中国社会科学, 2025(11): 88-107+206.
- [2] 约翰·密尔. 论自由[M]. 北京: 商务印书馆, 2015: 247.
- [3] 邹超. 新时代食品安全法律制度及反思[J]. 食品与机械, 2025, 41(1): 254.
- [4] 教育部联合国家卫生健康委等四部门印发《营养与健康学校建设指南》[J]. 食品与健康, 2021(8): 4.
- [5] The Code of Federal Regulations, Title 7, Part 210, 11 (Foods of Minimal Nutritional Value). <https://www.ecfr.gov/current/title-7/subtitle-B/chapter-II/subchapter-A/part-210>
- [6] 美国农业部 SSIS 标准[Z/OL]. 美国农业部官网. <https://www.fns.usda.gov/tn/guide-smart-snacks-school>, 2026-02-13.
- [7] 减糖进度报告(2015-2019) [Z/OL]. 英国政府官网. <https://www.gov.uk/government/publications/sugar-reduction-report-on-progress-between-2015-and-2019>, 2026-02-13.
- [8] 针对儿童的食品和饮料电视广告——新限制措施的选择方案[Z/OL]. 英国通信管理局官网. <https://www.ofcom.org.uk/consultations-and-statements/category-1/foodads>, 2026-02-13.
- [9] 新加坡《食品法规》第四部分第 184 条[Z/OL]. 新加坡法律在线网站. <https://sso.agc.gov.sg/SL/283-RG1?DocDate=20230630&ProvIds=P1IV-#top>, 2026-02-13.
- [10] 杨登峰. 从合理原则走向统一的比例原则[J]. 中国法学, 2016(3): 88-105.
- [11] 胡炜宸, 余德厚. 危害食品安全刑法规制的缺陷及其完善路径[J]. 食品与机械, 2025, 41(11): 41-44.