

工
作

资 讯

01 期 刊 号

2019 年 01 月

内部刊物 免费交流



科信食品与营养信息交流中心
China Food Information Center



本期关注

科信中心在京召开 2018 年工作总结会暨一届理事会换届会议

科信中心参加 2019 国民健康发展大会

科信中心喜获腾讯 2019 年度“辟谣合作伙伴”

目录

CONTENTS



主 办：科信食品与营养信息交流中心

地 址：北京市丰台区榴乡路 88 号
石榴中心 2 号楼 301 室

邮 编：100079

电 话：010-56762061

网 址：www.chinafic.org

中心要闻 02

科信中心在京召开 2018 年工作总结会暨一届理事会换届会议

科信中心参加 2019 国民健康发展大会

科信中心喜获腾讯 2019 年度“辟谣合作伙伴”

科信党建 08

科信中心党支部组织学习习近平总书记重要讲话

科信中心党支部公布 2018 年党费使用情况

科普传播 11

昨天和今天都是一天，但对某些东西来说，这一天太重要了！

超级加工食品致癌？你可能操心过早了！

无糖月饼里的“糖醇”，到底是个什么东西？

辟谣：经常吃腌肉会损害健康？

行业动态 22

时刻牢记总书记嘱托 让祖国的下一代喝上好奶粉

雀巢获得抗缺铁症技术

《2018 伊利中国可持续消费报告》正式上线

蒙牛与达沃斯建立战略合作伙伴关系助推乳业全球化

光明乳业荣获 2018 年度国家技术发明奖

胡姬花古法花生油获 2019 中国顾客食用油推荐度指数第一名

Brand Finance 全球品牌 500 强揭榜 恒大再度跻身百强位列 81 位

百胜中国成为入选 2019 年彭博性别平等指数的首批中国企业

阿里巴巴集团启动 A100 战略合作计划

雅士利国际实力打造“国家品牌名片”

康师傅控股发布《康师傅 2017 企业社会责任报告》

飞鹤乳业参加民营企业迎春座谈会



CFIC 中心要闻

- 03 科信中心在京召开 2018 年工作总结会暨一届理事会换届会议
- 06 科信中心参加 2019 国民健康发展大会
- 07 科信中心喜获腾讯 2019 年度“辟谣合作伙伴”

科信中心在京召开 2018 年工作总结会暨一届理事会换届会议



会议现场

2019年1月22日，科信食品与营养信息交流中心（以下简称科信中心）在京召开2018年工作总结会暨一届理事会换届会议。国家市场监督管理总局食品生产安全监督管理局马纯良司长、特殊食品安全监督管理局张晋京稽查专员应邀出席会议并作专题讲座。

国家食品安全风险评估中心、中国检验检疫科学研究院、中国食品药品检定研究院、中国疾控中心营养与健康所、中国农业大学、中国食品发酵工业研究院、新华网舆情研究所等机构的10余位专家及50余位行业代表参加了此次会议。

国家市场监督管理总局食品生产安全监督管理局马纯良司长详细介绍了2019年食品生产监管的“三项基本工作”、“四个行动”及“六种重点食品”。“三项基本工作”包括《食品生产许可管



国家市场监督管理总局食品生产安全监督管理局
马纯良司长

理办法》、《食品标识监督管理办法》、《食盐质量安全监督管理办法》等法律法规的修订工作、食品生产许可的改革工作、加强食品安全监督检查工作。“四个行动”是指落实企业主体责任行动、乳制品质量安全的提升行动、肉制品过程管理规

范行动、小作坊综合治理行动。“六种重点食品”则是指婴幼儿辅助食品、蜂产品、食用植物油、酒类产品 and 食盐。他还指出，要充分发挥协会、第三方组织、高校、技术机构的作用，开展食品生产技术研究，为食品企业生产提供服务，为安全监管提供服务。同时，食品生产安全监管部门也要帮助、服务企业，促进企业管理水平的提升和发展。



国家市场监督管理总局特殊食品安全监督管理司
张晋京稽查专员

国家市场监督管理总局特殊食品安全监督管理司张晋京稽查专员介绍了2019年特殊食品监管工作的总体思路。首先是要进行基础性制度建设，包括《婴幼儿配方乳粉产品配方注册管理办法》、《特殊医学用途配方食品注册管理办法》的修订和调整，适时制定和出台《保健食品原料目录与功能目录管理办法》等。其次是要加强特殊食品注册中的现场核查、检验机构的备案管理、标签标识的管理、保健食品质量安全提升等。此外，要推进特殊食品审评审批的电子化，方便企业进行申报。他强调，特殊食品监管制度的制定和调整离不开基础性研究的技术支撑，尤其是保健食品的功效评价，这是全世界共同面临的难题，需要加强相关科学研究。

科信中心主任包大跃汇报了2018年工作以及2019年工作计划。他表示，2018年科信中心在民政部国家社会组织管理局正确领导和精心指导下，



科信中心包大跃主任

深入贯彻十九大精神，以积极的态度履行各项职能，充分发挥食品安全风险交流平台作用，承接了各部委下达的工作任务，包括常态化食品安全风险交流、食品安全国家标准修订、食品安全满意度调查、国民营养计划宣贯等，努力提升大众食品安全和营养认知水平。同时，科信中心发挥专家、媒体等资源优势，为推动我国第三方食品安全信息交流平台建设做出了积极的探索。2019年科信中心将继续做好国家市场监督管理总局的第三方风险交流智库，协助国家卫生健康委员会完成相关标准的修订、国民营养计划宣传培训等工作。同时，继续发挥专家、政府和行业纽带平台作用，做好食品与营养信息交流、科普宣传、专业培训、专业技术咨询服务等工作。



国家食品安全风险评估中心卢江主任

国家食品安全风险评估中心卢江主任在听取科信中心2018年工作汇报后表示，科信中心自成立以来以习近平新时代中国特色社会主义思想为

指导，认真贯彻十八大精神，贯彻总书记“四个最严”要求，在推动建设我国第三方食品安全信息交流平台方面作出了积极的探索和努力，取得了可喜的成果。她希望科信中心在新的一年里更好地发挥食品安全第三方平台的作用，给予食品评估中心更多的工作支持。



专家组成员



信息组成员

与会专家、理事会代表纷纷表示，科信中心作为第三方平台，积极参与食品安全社会治理，越来越受到政府、行业和消费者的信任，在食品安全与营养信息交流、食品安全国家标准修订、食品标准和法规的宣贯、国民营养计划宣传等方面做了大

量工作，取得的成绩有目共睹，希望科信中心继续加强营养健康宣传，引导食品产业升级，拓展国际合作，为国家食品安全和营养健康工作发挥更加积极的作用。



科信中心陈君石理事长

科信中心陈君石理事长在总结发言中指出，科信中心的发展离不开政府相关部门、科学家、媒体、行业的大力支持。科信中心将严格遵守国家对民办非企业单位的各项管理规定，守法合规，做好社会服务工作。今后，科信中心会继续在食品安全与营养的科学传播上加大传播力度，更加扎实地推进食品信息交流新理念，更好地为政府相关部门提供决策参谋，为食品行业健康发展提供技术支持。

随后的第一届理事会换届会议上，吴桐副主任宣读了第一届理事会的财务情况、科信中心章程的修改说明、科信中心人事变更说明及二届理事会候选名单。经理事会审议决定，任命包大跃同志为科信中心副理事长兼主任。科信中心将在新一届理事会的带领下，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，不忘初心、牢记使命，始终把食品安全与营养科学传播、普及工作作为重要的使命与任务，为提升中国食品安全水平和老百姓对食品的满意度和获得感，贡献出应有的力量。

科信中心参加 2019 国民健康发展大会



会议现场

1月10日，丁香园与《健康报》社联合举办了2019国民健康发展大会。会议以“健康中国·美好生活”为主题，首次发布了《2019国民健康洞察报告》，众多专家、学者也对国民饮食健康诉求、健康消费趋势、国民健康发展趋势进行了深入解读、对话和交流。科信中心科学技术部阮光锋主任受邀参加了本次活动，并参与了《国民健康发展趋势探讨》的圆桌讨论。

在圆桌讨论中，科信中心科学技术部主任阮光锋表示，从调查报告来看，大部分人的营养素还是比较偏低的，报告里面也提到了，有些人为了减肥节食，很多人为了自己的健康去盲目购买一些

保健品。这跟我们国家目前健康教育有一定关系，未来要继续加大健康教育，从小孩开始做起。国民健康发展大会刚好迎合了公众对健康生活的美好祈愿和诉求，是一场顺应时代，应运而生的盛会。只有引领越来越多的人关注健康，逐渐提高公民的健康意识和健康素养，才能共同创造出真正的美好生活。

科信中心喜获腾讯 2019 年度“辟谣合作伙伴”



颁奖现场

1月17日，由国家网信办指导，腾讯公司主办的“阳光媒体人暨谣言治理年度大会”在北京召开，科信食品与营养信息交流中心（以下简称“科信中心”）与中科院、人民网等十家机构共同被授予“年度辟谣合作伙伴”荣誉称号。

移动互联网时代，微信公众平台已经成为党和政府联系群众、服务群众、凝聚群众的重要渠道。同时，移动互联网中的各种不实消息也对社会公众造成了一定冲击，以中央和地方各级机构为代表的权威媒体平台迎接挑战，通过权威发布和科普文章等形式，创造了许多内容积极向上、题材丰富多样、群众喜闻乐见的精品力作，将自身公信力与影响力在公众平台充分释放，做到了正本清源、传播正能量。

科信中心在2018年通过中心网站、微信公众号、科普文章等形式，对食品安全、营养健康、健康生活方式等公众关心的健康问题进行了及时、权威的回应和解答，有效遏制了各种健康流言的传播，维护了社会安定，树立了省级平台的优质形象。

本次活动还现场发布了《2018 微信公众平台政务、媒体类帐号发展报告》及《2018 年网络谣言治理报告》两大报告，腾讯公司安全管理部总经

理朱劲松、中山大学大数据传播实验室副主任何凌南发表了致辞和主题演讲。科信中心科学技术部主任阮光锋作为单位代表上台领奖。



2019年，科信中心将继续坚持着凝聚智慧、传播真知、追求卓越的发展理念，不断助力网络强国，营造绿色安全的网络环境，让广大人民群众在食品安全交流平台上享受更好的红利，用科技的力量正确引导行业有效传播健康、营养和食品安全信息，促进行业良性发展。



CFIC 科信党建

- 09 科信中心党支部组织学习习近平总书记重要讲话
- 10 科信中心党支部公布 2018 年党费使用情况

科信中心党支部组织学习习近平总书记重要讲话

——《努力造就一支忠诚干净担当的高素质干部队伍》

根据1月16日出版的《求是》杂志第2期发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《努力造就一支忠诚干净担当的高素质干部队伍》，结合民政部社会组织服务中心党委办公室对直属各支部学习测评要求，1月20日科信中心党支部组织中心全体成员集中学习了习近平总书记在十九届中央政治局第十次集体学习时的讲话内容，并热烈讨论对讲话精神的体会。

会上，首先由党支部吴桐书记带领大家认真学习了讲话内容，随后的讨论环节他强调：习近平总书记的重要文章，深刻总结了我国历史上的吏治得失，对深入贯彻新时代党的组织路线、努力造就忠诚干净担当的高素质干部队伍提出了明确要求。大家也纷纷表示：想要造就一支忠诚干净担当的高素质干部队伍，就必须从选人用人上下功夫，就必须取其精华，去其糟粕，就必须调动积极性、撸起袖子加油干。选人用人上要以德为先，选用德才兼备的高质量人才。严把德才标准，在注重才干的同时以德为首，不仅要在职业道德、社会公德、家庭美德上保持标准，更要在政治品德上过硬。要有坚定理想信念忠诚于党和人民，始终以全心全意为人民服务为服务宗旨，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”，坚决维护党中央权威和集中统一领导，对党的理论和路线方针政策深入学习并入脑入心，把这些作为衡量干部工作的第一标准。于此同时，要加快干部的思想更新、能力锻炼、实践历练。

会后，支部全体党员根据社会组织服务中心

党委办公室整理下发关于学习习近平总书记《努力造就一支忠诚干净担当的高素质干部队伍》自测题进行了学习成果检验，参考同志们最终全部以优异的成绩通过了考核。

科信中心党支部公布 2018 年党费使用情况

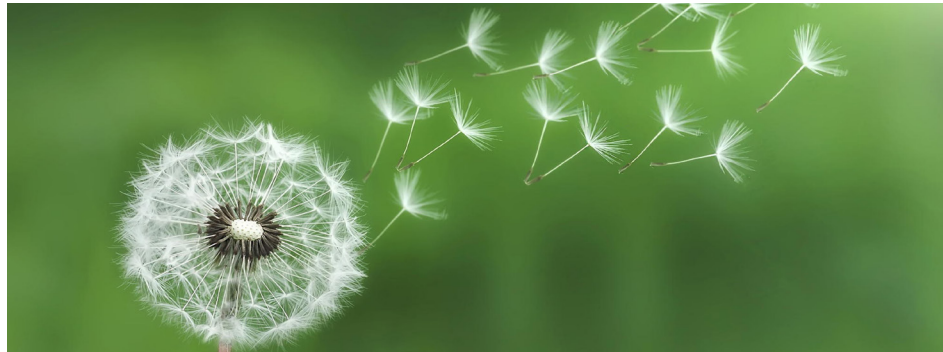
根据中共中央组织部《关于中国共产党党费收缴、管理和使用的规定》（中组发〔2008〕3号）及有关补充通知的要求，现将中心党支部党费使用情况报告如下：

2018年度中心党支部共收党费1680元，并于2019年1月15日全额上交中心党委。中心党支部自2016年11月成立以来始终坚持以党建带团建，所有活动开展经费由中心全额列支。2017-2018年中心累计列支活动经费5155.89元（其中用于培训党员1144元；购买用于开展党员教育的报刊、资

料、音像制品和设备427.79元；用于开展党建专项活动3584.1元）。社会组织服务中心党委2018年10月下拨党费1230元，将用于2019年中心党建工作开展。

经核查各项开支均按照社会组织服务中心党委下发《关于进一步规范党费使用的通知》的有关规定执行。确保了每笔党费真正用在“刀刃”上，发挥最大功效，在提升党员队伍素质、增强党组织凝聚力、解决党员实际困难方面收到了良好效果，党员群众反映良好。





CFIC 科普传播

-
- 12 昨天和今天都是一天，但对某些东西来说，这一天太重要了！
 - 15 超级加工食品致癌？你可能操心过早了！
 - 18 无糖月饼里的“糖醇”，到底是个什么东西？
 - 20 辟谣：经常吃腌肉会损害健康？
-



昨天和今天都是一天，但对某些东西来说，这一天太重要了！

原创：钟凯

2018 徐徐谢幕，2019 闪亮登场。

跨年，对于很多人有重要意义，仿佛过了这一天就是一个新的起点，一切都可以重头再来。

然而，2018.12.31 和 2019.1.1 并没有什么本质不同，都只是你生命中平凡的一天而已。

不过，对于某些东西，这一天可能真的意味着生死。

比如，有一个保质期刚好到 2018.12.31 的食品，到了 2019.1.1 不就是过期了吗？

过期食品是不是就是“坏的”呢？这就要从保质期的来历说起。



【保质期的意义】

保质期是伴随食品工业和食品流通产生的，在那之前，食物并无保质期的概念，只有好坏之分，或者叫能不能吃。

而食品厂生产的食品要想卖给消费者，需要经过储存、运输、摆上商店货架，还要等待消费者买回家。

如果食品变质、变味，谁该负责呢？是生产

商还是消费者？

有了保质期，这个问题就好办了。

保质期其实是食品生产者向消费者作出的承诺：“保质期以内，食品坏掉了，算我的。”

商家不能卖过期食品，否则属于违法行为，但你要是自己买回家放到过期，吃出问题厂家是不用负责的。



【保质期如何确定】

每一种食品的研发都要考虑保质期的问题，其中包括最常见的细菌引起的腐败变质，也包括脂肪酸败的哈喇味、结块、潮解、变色、沉淀、结晶析出等各种问题，以保障食品从出厂到消费的时间段都安全可靠。

保质期还要和保存条件相互搭配，常见的比如：常温、避光、避热、冷藏、冷冻等。

如果不遵守保存条件，食品的保质期很可能缩水，甚至丧失安全性保障，比如速冻食品就不能离开冷链。

保质期一般通过“稳定性试验”或“货架期试验”确定。

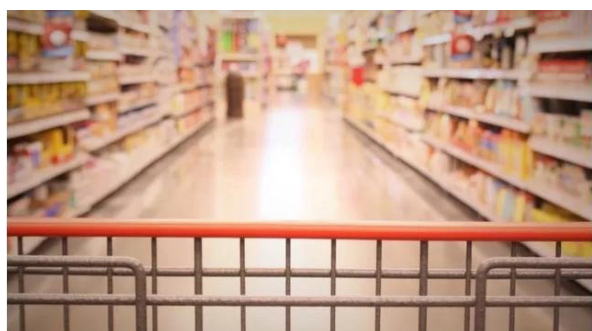


就是将食品放在接近真实储存条件的恒温、恒湿试验箱里，每隔一段时间拿一批出来看看保存效果如何，包括微生物、感官指标、理化指标等。

如果嫌时间太长，可以在高温高湿的环境做“加速试验”，然后用公式推算，比如用3个月模拟1年。

如果实验证明放一年半没问题，那么保质期可能就定为一年，因为现实中食品可能经历温湿度的波动、光照变化、运输颠簸等，需要有一个保险系数。

一般产品上市后，厂家还会根据货架实际抽样的结果以及顾客投诉等信息验证保质期的有效性。



【临期食品】

临期食品就是临近保质期的食品，商家一般会定期清点库存和货架，把它们找出来。

商家可以卖临期食品，主要的手段是降价或捆绑促销、放在货架前排等，也有超市是提前下架，返回厂家。

不过相对来讲，我更倾向于促销这种处理方式。一方面消费者可以享受到真正物美价廉的商品，另一方面也避免了不良厂家把临期食品翻新后重新售卖。

在国外，把临期食物降价出售或直接捐给慈善机构是商家的通常做法，比如在加拿大、美国、德国都有相当完善的食品救济机制，为低收入者提供最基本的食品保障。

美国、英国、新西兰、日本等国的食品还有最佳口味期、最佳食用期或最佳赏味期的说法，过了最佳食用期（还不到保质期）就打折出售。



【过期能吃吗？】

很多人都觉得过期食品是不能吃的，其实不然。绝大多数情况下，刚过期的食品是完全可以正常食用的，因为保质期留有足够的余地，只是商家不允许售卖过期食品。

但是到底过期多久还能吃，这就没有准确答案了，其实只要质量没问题就可以吃。

在2004版的《预包装食品标签通则》里面还明确说：“超过保质期，在一定时间内，预包装食品可能仍然可以食用。”

当然现行标准去掉了这个说法，毕竟我们不能在标准里面“鼓励”吃过期食品嘛。

全球范围内，食品过期而导致的浪费十分惊



人，同时由于贫穷等原因吃不饱饭的也大有人在。

因此，在发达国家已经出现了一些专门销售过期食品的超市，为穷人带来福音。

比如丹麦的 Wefood，美国的 Daily Table，德国的 The Good Food 等等。

总的目的是要让食品发挥最大的社会效益，否则过期食品既是浪费，也是环境负担。



【消费建议】

首先，购买食品要避免冲动消费，不要因为优惠促销就大量囤货，好像占了多大个便宜。

如果想尝鲜，先买一个小包装试试，好吃下次再买大包装。

其次，降价促销和捆绑销售的产品要注意看保质期，它们往往是临期食品。

如果打算买了马上吃，不妨选它，非常划算。

第三，食品包装一旦打开，保质期就作废，如同银行里的“离柜概不负责”。

所以食品打开包装后尽快吃完，吃不完的也要密封保存。

如果价格差不多，我倾向于买多个小包装而不是买一个大包装。

第四，如果食品在家放过期了，是否食用取决于你自己。

如果没有异味或其他感官异常，我通常是吃掉的。

超级加工食品致癌？你可能操心过早了！

原创：阮光锋



超市里的食品越来越丰富，我们每天很容易就可以吃到各种各样的食物，这让我们生活方便了不少。

你可能从未听说过『超级加工食品』，但你有必要知道它的危害。

原创：[头像] [头像] [头像] 1周前

今晚[头像] 分享法国一项有关食品的研究。这项研究表明：『超级加工食品』有害健康、加害方式是提高癌症的风险：超加工食品吃得更多的人、更容易得癌。

【1】到底什么是『超级加工食品』？

超加工食品翻译自英语Ultra-processed Foods，我猜想绝大多数人都是第一次听到这个名词、而且可能还觉得怪怪的、挺滑稽的：什么叫做超加工啊？

超加工食品的是具有下面这些特性的一大类食物、现在可以各自对号入座了——

- ①添加糖、盐和油脂等调味料含量较高。
- ②含有防腐剂等添加成分。
- ③包装十分充分。
- ④保质期较长。

最近，有很多朋友给我留言说，看到网上有说法称，法国一项涉及10万人的研究显示，超级加工食品会使人致癌。

这个研究是真的吗？超市里那么多美食，还能放心吃吗？

这个研究是怎么回事？

我去查了下，这个研究倒是确有其事儿。我们先来看看这个研究是怎么回事。

这是一个前瞻性的队列研究。研究对居住于法国的10万5000人的日常超加工食品摄入情况以及之后5年间癌症（包括所有癌症以及乳腺癌、前列腺癌、大肠癌）发病情况进行了考察。

吃货中枪！BMJ下通牒，这些“超级加工食品”会增加患癌风险！

2018-03-12 20:00

📍 结直肠癌 / 前列腺癌 / 乳腺癌

年也过了，咸鸡、酱鸭、腊肉、香肠、酥糖、点心、饮料、零食也都吃了，虽然嘴上总说没有小时候的年味了，但胃还是很诚实地打了个饱嗝。为了消耗消耗这些无处安放的能量和脂肪，界哥勉为其难地打开电脑刷刷文献。

不看不要紧，一看老扎心了……BMJ很不合时宜地在线发表了一篇由法国研究者Thibault Fiolet 领衔的前瞻性队列研究[1]，结果显示：超级加工食品可能与癌症风险有关！摄入超加工食品可能会增加12%的整体癌症风险和11%的乳腺癌风险。

得亏BMJ躲得远，这要在中国要挨揍了，新年伊始，就说恭喜发财、年年得福不就完了，非要嘴欠、添堵。我先来看看我吃了多少超级加工食品，看看还有没有救……

研究在进展的头两年中、广泛收集了日常生活中各种食物的摄入情况、并将所摄入的食物按照一个NOVA分类标准分为4大类。结果发现，5年过去之后、总共有2228人确诊罹患癌症。其中乳腺癌739人（绝经前乳腺癌264人、绝经后乳腺癌



475 人)、前列腺癌 281 人、大肠癌 153 人。汇总统计之后发现,超加工食品的长期摄入、会令癌症的整体风险上升。具体而言:摄入食物总量中超加工食品所占比例每增加 10 个百分点(譬如从 10% 增加到 20%)、那么癌症整体风险就会上升 12%。

NOVA 组别	定义
第1组	未加工或最低加工的食品
	<p>举例 鲜榨、冷藏或冷冻的水果蔬菜;谷物,比如糙米、精米、玉米;各种豆类,如扁豆、鹰嘴豆;淀粉块茎,如马铃薯、木薯;新鲜或干的菌菇;仅切块、冷藏或冷冻的肉类、家禽、鱼或海鲜;鸡蛋;巴氏杀菌的牛奶或奶粉;未添加糖等调味剂的新鲜或巴氏杀菌的蔬果汁;玉米面、面粉等;未加入油盐的意大利面、麦粉、玉米粥;未添加盐或糖的坚果、植物种子;新鲜或干燥的香料,如胡椒、丁香、肉桂、百里香、薄荷等;未添加糖等调味剂的纯酸奶;未加糖的茶和咖啡;饮用水</p>
第2组	经过加工的烹饪原料
	<p>举例 各种植物种子、坚果或橄榄制成的食用油;牛奶制成的黄油、猪肉制成猪油;玉米淀粉、从其他植物中提取的淀粉;从甘蔗或甜菜中获得的糖;从枫树获得的枫糖;盐矿或海水中的盐</p>
第3组	加工食品
	<p>举例 罐装或瓶装的蔬菜、水果和豆类;盐渍或糖渍的坚果;烟熏的肉类;鱼罐头;糖渍水果;奶酪;新鲜面包</p>
第4组	超级加工食品
	<p>举例 各种咸甜包装小吃;冰淇淋、巧克力、糖果;工业化生产的面包、饼干、糕点;早餐“麦片”、能量棒;人造黄油和酱料;加工过的奶酪;碳酸饮料;能量饮料;各种含糖饮料;婴儿配方奶粉、成长奶粉和其他婴儿食品;“健康”或“瘦身”的代餐;许多方便食品;香肠、火腿肠、鸡肉肠;汉堡、热狗等</p>

超级加工食品真的致癌？

很多人看到这样的研究结果后非常担心,超级加工食品真的致癌吗?

其实,这个研究也有它的局限性,大家大可不必因为这一个研究而太担心了。

首先,这个研究是一个前瞻性队列研究,研究数据来源于对一组人群的观察结果,只能发现相关性,并不能证实因果。也就意味着,你可以看到事物是否与其他人联系在一起,但却并不能证明是某些事情导致了结果的发生。

NOVA 食物分类系统

其次,研究对食物的分类还比较主观。这个研究用了一种 NOVA 分类系统对事物进行了分类,但是,这个分类系统只是少数科学家提出的一个分类方案,目前并没有得过主流科学界、监管机构的认可。而且,如果按照它的分类,在家里做的所谓新鲜面包和工厂生产的面包真的有很大区别吗?为什么工厂生产的就算超级加工食品呢?奶粉算

未加工或低加工食品,婴幼儿配方奶粉却算超级加工食品,但他们又有多大差异呢?

另外,这个研究虽然调查的样本量很大,有十万多人,而且对食物进行了分类,但是,与人体健康相关的更重要的并不是某种食物,而是总的膳食和生活习惯,研究很难排除其他因素的干扰,比如经常吃这些超级加工食品的人,往往生活习惯也更不健康,他们一般也经常抽烟、喝酒、很少运动。而且,这个研究中的对象大部分是女性,这项研究中,研究人员共对 104,980 名法国成年人进行研究,其中 78% 的研究对象为平均年龄 42.8 岁的女性。我们知道,女性本身对健康和饮食就更加重视和关注,她们的结果可能并不能代表所有人的情况。

最重要的是,癌症其实是一种非常复杂的疾病,很难归结为一个原因。癌症之所以令现代医学棘手、让大家害怕,根本原因之一是癌症的确切发病机制太过复杂,我们至今还没有真正搞懂人究竟



是怎么得癌症的。癌症是由很多种原因导致的一种复杂疾病,癌症涉及年龄、性别、体重、遗传因素、环境、职业性质、生活习惯、锻炼、饮食、病毒或细菌感染、人体免疫力等一系列错综复杂的因素,很难说就是吃超级加工食品就会致癌。

正因如此，科学家也推荐认为这个研究结果还需要更多的研究来进行验证和说明。

加工食品不等于不健康食品

看到这个研究，很多人对超级加工食品、加工食品都非常担心，都不敢吃了。

加工方式也会影响食物的营养价值，进而影响我们的健康。比如，清蒸土豆和炸薯条，二者对健康的影响肯定是不一样的。炸薯条的油脂太多，能量太高，多吃并不健康。

很多人害怕加工食品，很重要的一个原因是认为，食品加工会使我们的食物损失营养，变得不健康，但这其实是一种典型的误解。其实，加工食品并不等于不健康食品。实际上，很多加工食品都是健康美味的。比如酸奶、奶酪，它就是牛奶经过发酵加工制成的，还能避免喝牛奶乳糖不耐的问题呢，多么健康美味的食品。红烧鱼也是令人垂涎的美味，它也是一道健康的中国传统菜肴。

Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	typical adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6%	2000kcal
Protein	0.5g	1.3g		
Carbohydrate	10.5g	26.3g	29%	90g
of which sugars	10.5g	26.3g		70g
Fat	trace	trace		
of which saturates	trace	trace		
Fibre	trace	trace		
Sodium	trace	trace		
Salt equivalent	trace	trace		

*Guideline daily amounts

Vitamins/Minerals

100ml contains 25.0mg (42% RDA) 62.5mg

而且，食品加工也丰富了我们的饮食，让我们获得食物更加便利和安全。比如火腿肠，以前我们可能很多时候没有肉吃，但是有了现代加工出现了火腿肠，我们任何时候都能吃到安全的火腿肠，比如出差、旅行，也能方便地吃到安全的火腿肠，

这可是良好的蛋白质来源呢，还不用担心肉毒杆菌的危险。

还能放心的吃吗？

实际上，这个研究里提到的那些超级加工食品，大多都是高脂肪或者高糖高盐的食物，比如冰淇淋、糕点饼干、汉堡、薯条等，从营养学角度，它们的确不是健康的食物选择，应该少吃。

但影响健康的关键因素是膳食结构是否合理，而并不只在于一两种食物。对于我们普通大众来说，应该注意的是食物的选择和搭配。比如，很多担心汉堡或者薯条吃了不健康，但是，如果只是少量为之，同时在其他食物的选择方面多一些蔬菜、水果和全谷物等，整个膳食也可以做多健康合理。正因如此，英国 NHS 也建议主要应该注意安全食物的营养来选择食物。

所以，我们并不应该担心你买的食品到底是加工食品或者超级加工食品，而应该按照食物的营养价值选择食物、搭配食物。对于绝大多数人来说，最简单的做法是按照中国居民膳食宝塔的推荐安排每一天的饮食，保证营养均衡。去超市买食品的时候，不妨多看看营养标签，尽量选择营养价值更高的食物，而那些高糖高盐或者高脂的食物，就尽量少买少吃吧。

无糖月饼里的“糖醇”，到底是个什么东西？

原创：云无心

随着公众健康意识的提高和营养常识的普及，“吃糖过多不利健康”的观念深入人心，“少糖”成了健康饮食的基本原则之一。“无糖食品”，也就成了健康饮食的一大方向。

不过喜欢“甜蜜”人类天生的口味偏好。很多人在口头上大谈健康，而在行动上却选择甜味。

做出“无糖食品”并不难，但“无糖而甜”才是消费者真正的需求。



十九世纪末糖精面世以来，“有甜味而不是糖”的甜味剂就一直在批判和质疑中默默地赢得更多的拥趸。一百多年的发展，市场上有了很多种甜味剂——有合成的，有天然的；有甜度极高的，也有价格便宜量又足的；有“甜味纯正的”，也有“后味发苦”的……

对于饮料类食品，这些“高甜度、无热量”的甜味剂取得了巨大成功。但是在月饼等烘焙食品

中，它们的空间就很有有限。原因在于，糖在这些食品中的作用并不仅仅是提供甜味，还负责结合水分、增加稠度、甚至与氨基酸发生美拉德反应等等。高甜度甜味剂只能解决甜的问题，而对这些作用无能为力。如果使用它们，这些食品的口感就会大大受影响。

近几年“无糖月饼”越来越多，而味道和口感似乎没有受到太大影响。从配料表和营养标签上可以看出，它们的确不含糖，而出现了诸如“麦芽



糖醇”的东西。

这个麦芽糖醇，到底是什么东西呢？

在化学上，“糖”是指“多羟基的醛或者酮”。醛和酮的特征基团是一个羰基，可以机上一个氢原子而变成“醇”。这样来自于糖的“醇”就被称为“糖醇”。

麦芽糖醇就是麦芽糖加氢还原而得到。在生产中，它是把淀粉水解成麦芽糖浆，然后在催化剂的作用下与氢气反应，就得到了麦芽糖醇。

催化加氢是个“化学反应”，所以糖醇跟传统的“天然产物”就有了不同的出身；但它们毕竟来源于淀粉，跟糖精、阿斯巴甜、甜蜜素等纯粹的“化学合成产物”也有明显的不同。如果非要给它们“天然”还是“合成”的标签，也就会争得不可开交。



麦芽糖醇有甜味，比麦芽糖还要甜一些，不过不如蔗糖那么甜。糖对健康的不利影响，主要源于消化吸收之后引发的胰岛素变化等一系列生理反应。麦芽糖醇被吸收的比例很低，对血糖的影响比蔗糖要小得多，所以美国糖尿病协会指出，糖醇食品对于控制血糖是有利的。它们也不会被口腔中细菌所发酵，也就不会导致龋齿。

除了消化吸收率低，被吸收的糖醇在代谢之后产生的热量也比相同量或者相同甜度的糖要低得多。中国的国家标准规定，糖醇的热量值按“10千焦/克”来计算——这个热量值，稍高于纤维“8千焦/克”，大大低于糖和淀粉的“17千焦/克”。而比较特殊的赤藓糖醇，则是按照0热量来计算。跟糖相比，糖醇在满足人们的口腹之欲时，对于控制体重就会友好一些。

虽然已经不是糖，但是在食物中，它还是能有保水、增稠和填充的作用。这些特性，使得糖醇

可以在糕点、冰激凌之类的食品很好地代替糖。

需要强调的是，糖醇并不像其他的那些高效甜味剂一样“无热量”。因为甜度不高，它们在食品中的用量比较大，产生的热量也还是不可忽略的。换句话说，它们在热量和影响血糖方面，只是“比蔗糖要好很多”，而不是“没有影响”。此外，大量食用糖醇可能导致腹泻——好在这个“大量”的数值也确实有点大，对于成年人大约是每天90克麦芽糖醇。正常情况下，人们可能也不会吃到这么多。

麦芽糖醇只是糖醇的一种。把不同的糖加氢还原，可以得到不同的糖醇，现在常用的还有木糖醇、山梨糖醇、甘露糖醇、赤藓糖醇等等。跟麦芽糖醇一样，它们不会导致龋齿、对血糖的影响很小、相同甜度下热量比糖要少得多，摄入量过高可能导致腹泻。不过不同的糖醇在具体特性上有所不同，比如木糖醇的甜度比蔗糖还要高一些，而“安全摄入量”要低一些，成人推荐控制量是每天50克，而儿童是每天20克——这个量也不算少，但如果不加节制的吃，也还是可能超过的。

辟谣：经常吃腌肉会损害健康？

原创：马冠生



过去没有冰箱，人们为了延长肉的储存时间，经常在“大雪”前后腌肉。腌制食物的基本原理就是利用食盐的保藏作用，抑制有害微生物的活动，增加食品的风味。

如今腌肉已从简单的保存手段转变为独特风味食品的加工技术，作为人们的调味或开胃小食。腌肉，其实也是件技术活。

接下来，我们来看看如何把肉腌好：

1. 买肉

要购买来源可靠的新鲜肉，不买有异味、注水的肉。

2. 洗净、预腌

腌肉前先把肉清洗干净，然后将盐抹在肉上揉搓，一般腌肉时食盐的浓度约为15%-18%，还可以根据需要加入酒、酱油、五香粉等调味料。

3. 放入容器

放入玻璃或陶制容器中密封腌制数日，玻璃

容器能有效隔绝空气，密封性好，也便于观察腌制的情况；陶制容器厚度适中，有助于维持腌制时所需要的温度。

需要注意的是，不管是新买的、还是之前做过腌肉的容器，在使用前都应该彻底清洗干净，烫、煮一下之后放在太阳下暴晒几个小时，彻底晾干后再使用，这也是为了清除容器上可能存在的杂菌，保证腌肉的质量。

4. 晾晒

把肉挂在通风处晾晒数日，方可制成腌肉。

吃腌肉对健康有影响吗？应该怎么吃呢？

腌肉属于高盐（钠）食品，而《中国居民膳食指南（2016）》建议成年居民每天摄入食盐的量不应超过6克。因此，为了控制食盐的摄入量，最好的方法就是尽量少吃或不吃腌肉。切不可将腌肉当做餐桌的主角，炒菜、拌面条时放上一点即可，同时应多吃新鲜蔬菜和水果。



腌肉除了直接食用之外，还可以作为烹调时的佐料。爱吃腌肉的朋友，可以用腌肉代替盐，腌肉不仅有咸味，还富有多种滋味，如果烹调时放入腌肉，则可以少放或不放盐、味精等调味品。如用芦笋等蔬菜炒腌肉，就可以少放或不放盐和味精了。

如果还是想在烹调过程中加入盐、酱油等，则在加入腌肉前最好先用水冲洗或浸泡，从而减少盐的含量。

烹调时尽可能保留食材本身的味道，不需要加入过多的腌制食物，放入少量提味即可。腌肉可以等到快出锅的时候再放，这样比开始就放吃起来感觉味道更咸，如此一来，就可以用更少的腌制食物烹调出咸味相当的食物了。



研究表明，过量食用腌制食品会增加高血压、癌症等疾病的患病风险。腌肉中盐（钠）含量较高，若经常食用，则容易引起高血压，还会加重心脏和肾脏的负荷。

经常吃腌制食物（高钠饮食）可刺激胃黏膜，导致萎缩性胃炎的发生，其与胃癌的发生有关。经



常吃腌制食物还会增加结直肠癌、乳腺癌、原发性肝癌等的发病风险。

可见，腌肉只可以作为人们的小食，不宜过量食用。还是应该以吃新鲜的蔬菜、水果、肉、鱼等食物为主，偶尔吃一点腌肉来换换口味。



CFIC 行业动态

- 23 时刻牢记总书记嘱托 让祖国的下一代喝上好奶粉
- 23 雀巢获得抗缺铁症技术
- 24 《2018 伊利中国可持续消费报告》正式上线
- 24 蒙牛与达沃斯建立战略合作伙伴关系助推乳业全球化
- 25 光明乳业荣获 2018 年度国家技术发明奖
- 25 胡姬花古法花生油获 2019 中国顾客食用油推荐度指数第一名
- 26 Brand Finance 全球品牌 500 强揭榜 恒大再度跻身百强位列 81 位
- 26 百胜中国成为入选 2019 年彭博性别平等指数的首批中国企业
- 27 阿里巴巴集团启动 A100 战略合作计划
- 27 雅士利国际实力打造“国家品牌名片”
- 28 康师傅控股发布《康师傅 2017 企业社会责任报告》
- 28 飞鹤乳业参加民营企业企业家迎春座谈会

时刻牢记总书记嘱托 让祖国的下一代喝上好奶粉



1月24日上午，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平考察了君乐宝乳业在张家口投资兴建的婴幼儿奶粉企业——旗帜婴儿乳品股份有限公司，对企业确保质量安全最优化的做法表示肯定。

习近平总书记看产品展示，视察标准化牧场挤奶大厅、全自动生产线、化验室、自动仓储系统，不时询问企业生产经营情况。在详细了解企业生产经营特色和食品安全保障工作后，习近平表示：“让祖国的下一代喝上好奶粉，我一直很重视”。习近平强调，党中央采取了很多举措支持国产奶业发展，希望国产品牌在市场中起主导作用。创品牌的过程中，信誉很重要，科技很重要，既要有高的标准，更要每一步脚踏实地、扎扎实实，持之以恒抓好饲料、养殖、加工、销售各个环节，最后让市场说话，让群众说话！

雀巢获得抗缺铁症技术



雀巢已经获得一项由新西兰科学家研发的新技术，可解决全球最普遍的一种营养不良问题——缺铁症。

该项独特技术名为 FERRI PROT^M，由梅西大

学 Riddet 研究所卓越研究中心 (CoRE) 的人员开发，其在解决缺铁性营养问题的同时，还能确保不影响食品和饮料的原有口感。

根据世界卫生组织的数据，妇女和儿童尤其容易患缺铁症，如果不及时治疗，可能会造成严重的精神和身体损害。

为了让产品更适宜于学龄儿童和孕妇等特定群体食用，雀巢优化了一些价格较为适中的食品和饮料，如调味品、面点、谷物食品和儿童奶。掌握该项技术后，公司将能够在继续改善数百万儿童及家庭的营养方面取得更显著的进展。

《2018 伊利中国可持续消费报告》正式上线



伊利联合专业结构、权威媒体发布了《2018 伊利中国可持续消费报告》（以下简称《报告》），这不仅是伊利连续第二年发布此项报告，同时也展现了伊利作为可持续发展的领军企业应有的责任

和担当。《报告》实现了在 2017 年研究基础上的权威升级，通过全面了解公众的可持续发展认知、态度与行为变化，以期对企业未来进一步提升可持续发展实践及品牌认知、吸引消费者积极参与推动可持续发展起到关键性启示作用。

作为科学发展观的基本要求之一，可持续发展是一项囊括了自然、科学、技术、经济、社会协调发展的理论和战略。多年来，作为中国乳制品行业的龙头企业，伊利始终秉承倡导可持续发展理念，致力于与全社会共同开创可持续发展的新局面。

蒙牛与达沃斯建立战略合作伙伴关系助推乳业全球化



1 月 22 日至 25 日，以“全球化 4.0：打造第四次工业革命时代的全球架构”为主题的世界经济论坛 2019 年年会在瑞士达沃斯举行，来自全球 100 多个国家的政界、商界、学界、公民社会等代

表 3000 余人参加年会。该论坛是全球政商界的顶级盛会，素有“经济联合国”和“世界经济风向标”之称。蒙牛集团与世界经济论坛建立战略合作伙伴关系，并作为中国乳业唯一代表出席论坛。作为最早开展国际化进程的中国乳制品企业，蒙牛不但迅速成长为全球乳业十强企业，同时也长期致力于推动全球各国、各地区乳业之间的深度合作。今年是蒙牛成立 20 周年，是蒙牛全面升级为“世界牛”的关键之年。在这样一个时刻，选择与达沃斯世界经济论坛达成战略协议，是蒙牛实施国际化战略的一个全新的起点；而达沃斯选择了蒙牛，也会让这个世界上最著名的经济论坛上，传出更多来自全球最大消费市场的“中国声音”。

光明乳业荣获 2018 年度国家技术发明奖



2019年1月8日，中共中央、国务院在北京隆重举行2018年度国家科学技术奖励大会，习近平、李克强、王沪宁、韩正等党和国家领导人出席会议活动，并为获奖代表颁奖。本次大会共评出285个项目（人选），其中，国家自然科学奖38项，国家技术发明奖67项，国家科

学技术进步奖173项。光明乳业股份有限公司凭借与江南大学联合开发的“耐胁迫植物乳杆菌定向选育及发酵关键技术”，荣获国家技术发明奖二等奖。

国家科学技术奖是衡量科技创新和重大成果产出的重要指标之一。本次获得国家技术发明奖，是对光明乳业科技创新能力和成果转化应用的有力认可。未来，光明乳业将继续以发展为第一要务，创新为第一动力，为乳制品行业转型升级、提质增效起到引领和示范作用，为广大消费者带来更多的美味与健康。

胡姬花古法花生油获 2019 中国顾客食用油推荐度指数第一名



近日，品牌评级权威机构Chnbrand发布2019年（第五届）中国顾客推荐度指数（China Net Promoter Score，简称C-NPS）品牌排名和分析报告。益海嘉里旗下胡姬花古法花生油获2019中国顾客食用油推荐度指数第一名。据悉，C-NPS是中国首个顾客推荐度评价体系，2015年首次推出并获得工业和信息化部品牌政策专项资金的扶持。C-NPS是测定品牌口碑的重要指标，也是衡量顾客忠诚度的关键指标。

Brand Finance 全球品牌 500 强揭榜 恒大再度跻身百强位列 81 位



近日，全球知名品牌价值评估机构 Brand

Finance 发布“2019 年全球最具价值品牌 500 强”报告。中国品牌表现强劲，上榜品牌达 77 家，品牌总价值首次突破 1 万亿美元，其中恒大集团排名大幅跃升，位列榜单 81 位，成为中国品牌 20 强。英国 Brand Finance 是国际五大品牌价值评估权威机构之一，是世界著名的品牌管理和品牌评估机构，每年会根据公开数据对全球数千个知名品牌进行评估，其发布的排名榜单是全球唯一被国际标准委员会 ISO 认证的榜单，也因其专业性和独立性而受到广泛认可。

百胜中国成为入选 2019 年彭博性别平等指数的首批中国企业



百胜中国控股有限公司今日宣布入选 2019 年彭

博性别平等指数 (Gender-Equality Index, GEI)。今年共 230 家企业入选该指数。该指数肯定了百胜中国在性别披露透明度、提高女性平等方面做出的长期努力。根据彭博提供的信息，入选 2019 年彭博性别平等指数的企业来自 10 个行业领域，其总部所在地涵盖 36 个国家地区，中国大陆今年首次被纳入。百胜中国位列首批入选的三家中国企业之一，也是全球范围内最终入选的两家餐饮企业之一的企业。百胜中国在健康与家庭关爱政策、多元化与包容性战略方面表现突出。

阿里巴巴集团启动 A100 战略合作计划



2019年1月11日，阿里巴巴集团控股有限公司宣布推出“A100战略合作计划”，提供全方位的一站式解决方案，助企业伙伴加快数码转型步

伐。“A100”成员将与阿里巴巴旗下多个业务及平台建立深厚而长期的合作关系，携手打造数码时代最具效率、效益及可持续的最佳价值。

随着阿里巴巴的业务从单纯的电子商务延展至数码娱乐和本地服务，其基础设施能力已经扩大至基于云端技术的销售、物流、供应链优化、支付、营销和众多其他配套服务。凭借强大的云计算能力，其基础设施能够处理海量数据流、提供洞察和分析工具，从而更好地满足客户需求、协助其扩大业务。而新零售，正是企业接入阿里巴巴商业操作系统的切入口。

雅士利国际实力打造“国家品牌名片”



日前，致力于打造国际品质好奶粉的雅士利国际宣告成功入选2019年“CCTV国家品牌计划-领跑品牌”！此次成功入选，是雅士利国际继2018

年获得央视加持成功打造“CCTV匠心品牌”后的又一荣誉。这不仅充分彰显了央视对雅士利国际及其旗下雅士利、瑞哺恩、多美滋、朵拉小羊的首肯，更是对雅士利国际在乳粉行业地位的认同。“CCTV国家品牌计划”作为央视积极响应国家品牌战略的重大举措，承载着为国家培育能够代表中国“智造”的国际化品牌的使命，故此，官方对于此次参选企业有着极其严格的标准要求。对于成功入选“CCTV国家品牌计划”的企业来说，不管在社会影响力、还是市场占有率等多方面，该企业都是毋庸置疑的行业佼佼者。

康师傅控股发布《康师傅 2017 企业社会责任报告》

康师傅控股



康师傅控股有限公司参考全球报告倡议组织“（GRI）可持续发展报告指南（G4）”和国际标

准化组织“《ISO26000：社会责任指南（2010）》”，综合梳理自身企业社会责任（CSR）的管理状况，并主动对内外部主要利益相关方关注的 CSR 议题进行评估，结合未来 CSR 领域的发展战略，对 2017 年 CSR 工作进展进行检讨、回顾和报告。

本报告以“永续经营，回馈社会”为主题，呈现了康师傅在 CSR 方面所做的持续努力和成果，以及未来在 CSR 领域不断提升的美好愿景。

飞鹤乳业参加民营企业迎春座谈会

飞鹤奶粉



1 月 21 日下午，飞鹤乳业董事长冷友斌受邀参加民营企业迎春座谈会。中共中央政治局常委、

全国政协主席汪洋出席会议并讲话。中共中央书记处书记、中央统战部部长尤权主持会议，全国政协副主席、全国工商联主席高云龙等领导出席会议。第十三届全国人民代表大会代表、中国民间商会副会长、改革开放 40 年百名杰出民营企业家。冷友斌表示，飞鹤乳业将持续专注主业，专注专业，弘扬企业家精神，弘扬“匠心精神”，努力推动民族乳业高质量发展，为夯实我国实体经济基石做出应有的贡献。



中心平面地图



科信食品与营养信息交流中心 China Food Information Center

办公地址：北京市丰台区榴乡路 88 号石榴中心 2 号楼 301 室（100079）

办公电话：010-56762061、56762062（传真）

乘车线路：1. 乘坐地铁 5 号或 10 号线宋家庄站 G 口出，向西南步行 1500 米即到

2. 乘坐 990 路 /511 路在双庙西站下车，步行 500 米即到



科信官方微信