

工作 | 资讯

02 期刊号

2019 年 02 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

科信中心召开保健食品科普宣传及行业发展研讨会
科信中心助力“媒体训练营”



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

科信中心召开保健食品科普宣传及行业发展研讨会

科信中心助力“媒体训练营”

科信党建 06

科信中心党支部组织开展“学习强国”学习平台专题学习会

科信中心关于 2019 年元旦春节期间纠正“四风”工作情况

科普传播 09

“咸甜之争”再添新队员，豆腐脑、粽子不再孤单！

关于非洲猪瘟，你需要知道这几点！

辟谣：喝茶对心脏不好？其实是你喝得不对！

辟谣：给孩子吃核桃或者核桃油，孩子会变聪明吗？

辟谣：蘑菇富集重金属，不能吃？

行业动态 23

雀巢关注弹性素食对健康的影响

Brand Finance 全球权威榜单发布 伊利蝉联亚洲第一食品品牌

益海嘉里入选国家扶贫办“企业扶贫 50 佳案例”榜单

阿里云发起“Tech for Change”倡议

飞鹤参加亚布力中国企业家论坛第十九届年会

麦当劳助力消费者轻松规划热量平衡

达能发布 2018 年全年业绩

无限极参加 2019 直销企业保护消费者权益 3·15 座谈会

星巴克中国创新首推臻选®咖啡·烘焙坊



CFIC 中心要闻

- 03 科信中心召开保健食品科普宣传及行业发展研讨会
- 05 科信中心助力“媒体训练营”

科信中心召开保健食品科普宣传及行业发展研讨会



会议现场

2月27日，科信食品与营养信息交流中心（以下简称“科信中心”）召开《保健食品科普宣传及行业发展研讨会》，来自国家市场监督管理总局特殊食品注册司、国家食品安全风险评估中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、北京大学公共卫生学院、中国医学科学院药用植物研究所、中国保健协会、中国营养保健食品协会等单位的领导和专家参加了讨论。国家市场监督管理总局特殊食品注册司稽查专员张晋京出席会议并参加了讨论。

会议围绕如何开展保健食品公众教育和正面宣传、如何引导消费者防范保健食品欺诈和虚假宣传、如何科学指导保健食品功能声称，推动保健食品行业健康发展等问题进行了深入研讨。

针对当前保健食品科学宣传现状及存在的问题，与会专家认为，保健食品科普宣传亟待建立科学共识。



国家食品安全风险评估中心严卫星研究员

国家食品安全风险评估中心研究员严卫星指出，目前消费者对保健品、保健食品等基础概念的认知存在偏差，对保健食品的功效有过高期待。而社会舆论环境中，围绕保健食品话题也有多种声音，尤其是不同专家、媒体的口径不一致，让消费者无所适从。因此，针对消费者的保健食品科普宣传需要首先在科学界形成“最大公约数”，否则将是无本之木。同时，应当客观全面的展示保健食品相关事实，以利于消费者判断与选择。在这方面，行业组织和第三方平台应当发挥重要的桥梁作用。



中国疾控中心营养与健康所丁钢强所长

近期，为进一步规范保健食品标签管理，国家市场监督管理总局研究起草了《关于保健食品标签管理相关规定的公告（征求意见稿）》，并公开征求意见。针对征求意见的文件中关于“保健食品不具有预防疾病的作用”的描述。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强指出，国务院发布的《国民营养计划（2017—2030年）》中明确了“营养治疗”的理念，维生素、叶酸、铁、碘等微量营养素在预防和治疗特定疾病方面也有充足的科学依据，因此不宜完全否定保健食品的疾病预防作用。在标

签上增加警示语是为了保障消费者权益，出发点是好的，但其措辞和标注形式应当更严谨、谨慎，否则可能受到学界的质疑，也会增加公众误读，不利于保健食品的科学管理。

会议同时围绕保健食品标签标示、功能声称等内容进行了深入了讨论。与会专家认为，随着经济的发展，消费者对健康的需求日益增加，保健食品市场仍将持续稳步成长。保健食品行业应当以市场整顿为契机，加强自律建设，开展可及性更强的消费者教育，为保健食品行业的长期发展打下基础。政府部门应当做好“放管服”的有机结合，在充分调研和论证的前提下，更加科学、稳妥的推进保健食品市场的规范与管理。

科信中心助力“媒体训练营”



活动现场



科信中心钟凯副主任

为了更好的宣传食品安全科普知识，提高网络媒体记者能力水平，维护食品安全稳定局面，由中国食品安全30人论坛，中国经济网联合举办的“中国食品安全30人论坛——媒体训练营”于2月21日在海口开营。科信食品与营养信息交流中

心副主任钟凯受邀为学员授课，讲解了食品安全常见的认识误区，并就近期舆论关注度较高的非洲猪瘟、转基因等话题与学员进行了现场交流。

科信食品与营养信息交流中心不忘初心，一直秉承着提升公众科学素养的理念，积极整合多方资源打造模板项目，加强科学传播，其影响力日益扩大。

中国食品安全30人论坛——媒体训练营自2014年开始，已经连续六年举办了八期，累计培训的学员近500余人。广泛联络了各地网络媒体采编人员，共同开展食品安全科普，已经成为食品安全科普传播领域重要的品牌。



CFIC 科信党建

-
- 07 科信中心党支部组织开展“学习强国”学习平台专题学习会
 - 08 科信中心关于 2019 年元旦春节期间纠正“四风”工作情况
-

科信中心党支部组织开展“学习强国”学习平台专题学习会



学习会现场

为深入学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，迅速开展“学习强国”学习平台推广使用，2月14日，科信中心党支部组织开展全体党员及入党积极分子，集中进行了“学习强国”学习平台专题学习。

会上，支部书记吴桐同志传达了中共中央宣传部关于开展“学习强国”学习平台专题学习的精神要求，并向大家介绍了“学习强国”学习平台APP下载安装注册方法步骤，操作使用相关事项，通过现场操作，详细地讲解演示了如何浏览阅读、参与答题、累计学时等。大家认真听讲，现场同步操作，积极提问，互相探讨。通过现场集中学习，

是大家都基本掌握了学习平台的操作程序和要求，大家对这种学习方式一致表现出了浓厚的兴趣。

建设“学习强国”平台，是贯彻落实习近平总书记关于“崇尚学习、加强学习、建设学习大国”指示精神的重要体现，是党中央确定的党员干部权威学习平台，是新形势下强化理论武装和思想教育的创新探索。党员干部应充分认识做好“学习强国”学习平台推广使用工作的重大意义和极端重要性，切实使用好“学习强国”学习平台，让习近平新时代中国特色社会主义思想真正入心入脑，提高自身素质，增强工作本领。

科信中心关于 2019 年元旦春节期间纠正“四风”工作情况

为贯彻落实《关于紧盯元旦、春节期间“四风”问题工作的通知》民社党字[2019]1号文件精神，根据民政部直属机关纪委要求，结合近期中办、国办和中央纪委“两节”通知及《中央纪委公开曝光6起违反中央八项规定精神典型问题》的具体内容，科信中心党支部迅速行动，多举措开展 2019 元旦

春节期间纠正“四风”工作，由中心领导牵头成立专项督查小组，严格按照要求进行督查。2019 年双节期间，科信中心未出现违规收受红包礼金，违规公款吃喝，公款旅游、度假，违规使用公车，滥发津补贴、奖金和实物，党员干部参赌涉赌等问题。





CFIC 科普传播

-
- 10 “咸甜之争”再添新队员，豆腐脑、粽子不再孤单！
 - 13 关于非洲猪瘟，你需要知道这几点！
 - 17 辟谣：喝茶对心脏不好？其实是你喝得不对！
 - 19 辟谣：给孩子吃核桃或者核桃油，孩子会变聪明吗？
 - 22 辟谣：蘑菇富集重金属，不能吃？
-

“咸甜之争”再添新队员，豆腐脑、粽子不再孤单！

原创：钟凯

元宵节就要到了，按照传统，这意味着春节真的过完了。

作为最后的犒赏，明早来一碗热腾腾的汤圆吧！（我知道汤圆和元宵不一样）

不过在吃汤圆之前，我想和你分享一些有趣的知识，解锁餐桌上的新谈资。



1. 汤圆不都是圆的

通常大家在家包汤圆或从超市买的汤圆都是圆滚滚的，但在部分地区，汤圆还有其他形状。

比如椭圆形的，还有带尖头的潮汕汤圆。



除了传统汤圆，网上还有很多心灵手巧的网友脑洞大开，把汤圆做成了各种萌宠和动漫的形状。



还有的汤圆竟然做成了麻将牌和骰子，而且一看就不是四川麻将。



2. 汤圆不都是白的

汤圆是糯米粉做的，传统汤圆应该是白色为主，但也可以做成其他颜色。

这些颜色通常是借用食材的天然色素，比如紫薯、紫甘蓝、菠菜、胡萝卜、南瓜、抹茶粉、可可粉、火龙果等。

需要告诉你一个冷知识，植物界没有蓝色色素，因此蓝色汤圆应该是加了亮蓝等食用色素。



3. 汤圆不都是甜的

多数人心中的经典汤圆应该是黑芝麻馅的，超市里的汤圆常见的还有豆沙、花生、巧克力等口味。

那个五仁汤圆，你给我滚出去！



实际上汤圆也有咸的，在江浙一带流行的有鲜肉的、荠菜的、笋丁肉的，有机会去宁波、常州等地建议尝一尝。



既然是咸味的汤圆，当然应该撒上葱花、配上辣油才够味。





就是其升糖指数更高。

当然，由于汤圆芯常常油比较重，因此可以提供较长时间的饱腹感，让人误以为不好消化。

“咸甜之争”再添新队员，豆腐脑、粽子不再孤单！



对于高血糖或糖尿病人来说，吃汤圆更要控制，即使是“无糖”汤圆，也只是没有添加糖而已。



4. 糯米其实好消化

民间观点通常认为糯米是不容易消化的，这可能是由于糯米黏糊糊的口感。

但实际上糯米比大米更容易消化，直观反映

关于非洲猪瘟，你需要知道这几点！

原创：钟凯

最近非洲猪瘟疫情闹的越来越大，俨然已成燎原之势。

去年底农业部刚通报第一起猪瘟的时候我就写文章说过，这样的事情会反复发生，但跟你的健康关系不大。

随着猪瘟病毒在食品中的检出，越来越多的人感到不安，所以我再多说一点。



1. 非洲猪瘟不传染人

非洲猪瘟病毒是猪的烈性传染病，死亡率很高，但这个病毒不袭击人，不会让人得病，和禽流感、疯牛病完全不同。

所以从根本上来讲，非洲猪瘟不是传统意义上的食品安全问题，连公共卫生问题都算不上。

非洲猪瘟主要是对养殖业和农业经济的打击，对消费市场的冲击主要是消费者的恐慌情绪造成的。

该吃吃、该喝喝，这才是猪肉消费第一大国应有的心态。

2. 食品检出猪瘟病毒无健康威胁

猪肉制品无论生肉还是熟肉，最后吃的时候



都是要做熟的，因此病毒会被杀死。

即使被杀死的病毒，通过DNA检测也能检测出来，这不奇怪。

但无论病毒是死是活，你就算吃进去也不会得病。

当然，如果检出了，可以去上游追可能的来源，以便控制疫病传播，但跟你的健康真没什么关系。

还是那句话，该吃吃、该喝喝。

3. 防疫和隔离是常规操作



你可以看到网上有猪瘟疫区的防疫人员穿着防护服严阵以待、如临大敌的照片，仿佛生化危机一样，所以觉得很吓人。

其实这些装备并不是要保护防疫人员，也不是保护你，而是要保护猪。



防护服最后也需要消毒，避免沾上病毒，然后又传染给其他猪。

这种措施在动物疫病防控领域是常规操作，中国是跟外国学的，禽流感的时候也是这么做的。

最近日本也爆发了猪瘟疫情，他们的处置方式基本一样，扑杀、消杀、隔离。



4. 补偿不到位，死猪必上餐桌

一旦发生非洲猪瘟疫情，需要对死猪作无害化处理，活猪也要扑杀，相关产品销毁，场所全面消毒。

这一套做下来，农户和企业必定损失惨重，通常要靠政府补偿来渡过难关。

如果补偿不合理（太少），病死猪或染病猪必然会想方设法流向餐桌，同时也会让疫情扩大。



别觉得是中国人没道德底线，在经济规律面前，道德不值一提。

在英国疯牛病事件中，英国政府一开始舍不得钱，补偿比例大约 50%，结果就是上面说的情况。

农场主为了生计，瞒报、谎报疫情，偷偷将很多病牛送进了食品加工厂，最后政府不得不



100%补偿，这才控制住疫病传播。

网上有养猪企业公开表示死了15000头，请求政府确认是非洲猪瘟。

为啥政府迟迟不给确认？

可能是因为确认了就要补偿，政府不愿意掏钱呗，呵呵。

把企业逼上梁山，结果就是把死猪逼上餐桌！

5. 食品检出非洲猪瘟病毒是不是有病死猪肉？

食品检出非洲猪瘟病毒，不少人担心是死猪流入。

其实食品中是否检出病毒，和有没有死猪肉没有必然联系，世界上也没有哪个国家是用检测来防死猪肉的。

用了死猪肉也可能病毒检测不到（不一定是非洲猪瘟死的），没用死猪肉也可能检测到病毒阳性（携带病毒但尚未发病）。

那到底是有还是没有呢？

首先，大企业的供应链相对控制的比较好，主动用死猪肉几乎是不可能的，但有可能混入携带病毒尚未发病的猪。

能不能吃，参看前面的内容。

为什么要召回、下架、销毁呢？



主要是疫病防控的考虑，保护猪和养猪业，而不是保护你的健康，部分原因是为了保护消费者脆弱的心。



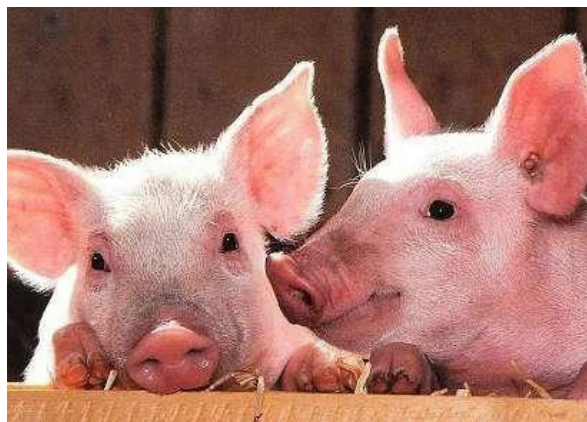
其次，考虑到中国养殖业小散户成千上万，死猪上餐桌以前有、现在有、以后还会有，但主流向应该是小厂、小作坊、小餐馆和农村市场。

虽然未必吃出什么问题，但会给疫病防控增加难度。

6. 食品企业要不要检测非洲猪瘟病毒？

消费者会有这个诉求，政府也提出了要求，也已经有企业开始这么做，但我觉得可能多数人都想错了。

猪瘟病毒的检测当然要做，尤其是在眼下疫情已经扩散的时候，但检测重点应该放在前端养殖环节，作为动物检疫的补充手段。



后端加工环节的重复检测、重复管理只会徒增成本，而且对疫病防控的作用甚微。

再说这个检测对食品安全毫无实际意义，理

由前面已经说过了。

同时，我反对通过检测猪瘟病毒决定终产品的生死，尤其是那些已经经过热加工，病毒早就死翘翘的。

加工企业只能做到批批检，不可能每头猪都检，而且即使检测结果阴性也不能 100% 保证这头猪没有携带病毒。

所以批批检合格的猪肉进入生产线，终产品依然可能检出阳性，你也要企业销毁吗？损失谁来承担？

还是那句话，没有合理补偿，必然流向餐桌，不管你几个最严。

如果坚持一定要销毁，也绝对不能以“保护公众健康”的食品安全之名，而必须是“保护猪的健康”的动物防疫之名。



7. 非洲猪瘟防控需做长远打算。

现在可能有不少人还觉得“忍一时风平浪静”，包括一些地方政府，但这是痴人说梦。

非洲猪瘟暂时没有疫苗，防控主要靠物理隔离，规模化的养殖场尚且如履薄冰，中国上千万的散养户怎么防？

所以非洲猪瘟疫情还看不到终点，对行业的冲

击还会持续较长时间，各方都需要做好长远打算。

面对此起彼伏的疫情，不能指望所有消费者都像我一样吃起肉来面不改色，因此如何在强力控制疫情的同时，小心维护公众的食品消费信心，这是对政府管理部门最需要操心的事情。

辟谣：喝茶对心脏不好？其实是你喝得不对！

原创：阮光锋



中国人喝茶已经有千年的历史。很多人都喜欢每天喝点茶。不过，最近老是有说法称，喝茶对心脏不好，会导致心脏病。这是真的吗？

这样喝茶对心脏和肾脏最为致命！

这样喝茶对心脏和肾脏最为致命！

茶被誉为“最理想的饮料”，因为茶叶中含有很多对人体健康有益的成分，常饮茶可预防多种疾病。相信有一部分人喝茶也是为了茶的健康功效。不过有一种喝茶方式，却和我们的健康追求背道而驰。小白相信许多老茶友在喝了这么多年茶之后，都会变得有些“重口味”，即爱喝浓茶。总觉得这一口浓浓的苦涩浸满口腔，这一天才算是正式开启了。

但实际上，喝浓茶对大多数人的身体都是有害的。

对心脏的影响



据分析，茶叶中含有2%~5%咖啡因，浓茶中咖啡因含量则更高。一杯浓茶中约含有100毫克左右的咖啡因，过量的咖啡因可导致心跳加快，从而使血压升高，对患有心动过速、早搏和房颤的冠心病患者不利。

其实，喝茶并不会对心脏不好，甚至还可能有益。

茶里有什么？

茶叶中有没有什么特殊的成分呢？其实，茶叶通常都含有丰富的黄酮类抗氧化物质，如茶多

酚、儿茶素等，也含有较多的咖啡因。在泡茶的过程中，这些物质会有一部分溶解到茶水里。

喝茶是否有害心脏？

茶叶中丰富的茶多酚等抗氧化物质，能够清除人体自由基，对健康可能有一定好处。从目前的研究来看，大量研究发现，喝茶对心脏和心血管是有好处的。

一些研究发现，喝茶可能会通过减少低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C，“坏胆固醇”），从而显著降低心脏病和中风的风险。

- 每天2杯以上的绿茶（Stroke. 2013;44:1369-74）或4杯以上的红茶可以预防脑卒中（Ann Epidemiol. 2013;23:157-6）。

- 美国营养学杂志发表的研究也证实，每天三杯以上的茶可以预防脑卒中，喝的越多效果越佳，但是否能预防冠心病还不能确定（Am J Clin Nutr. 2013;98:1651S-1659S）。

- 《美国心脏学会杂志》（JAHA）一项研究分析了8万多名中国人血液中高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）水平的变化与喝茶的关系，随访了6年的时间。结果显示，长期坚持饮茶的人HDL-C水平下降得更慢，心血管疾病的风险降低8%，最终有益于心血管健康。

- 我国《食物与健康—科学证据与共识》对茶叶与健康相关研究进行汇总分析后认为，饮茶可以降低糖尿病、脑卒中、心血管系统疾病、卵巢癌及胃癌的发病风险。

所以，可以认为，喝茶对心脏不仅没有害处，可能还有好处。



茶里的咖啡因是否对心脏不好？

喝茶的问题是其中含有咖啡因，一些人喝太多会有心悸等不舒服的感觉，所以，一些人担心喝茶对心脏不好。

其实，这是正常现象，民间称之为“茶醉”。而且，只要适量饮用，并不会有问题。

目前国际上的权威健康机构也认为适量饮用咖啡、摄入咖啡因并不会对心脏有害。比如，美国心脏病协会、欧洲心脏病学会、澳大利亚国家卫生和医学研究协会等机构认为，健康成年人适量饮用咖啡（约每天 1-2 杯咖啡，咖啡因约 200 毫克）不会增加患心脏病和心血管疾病的风险。茶的道理也是一样的。



而一杯茶中的咖啡因含量通常只有 40-80 毫克，只有一杯同样大小的咖啡的三分之一到一半。所以，一些比较淡的茶，比如白茶、绿茶，每天 3-4 杯茶是没有问题的；一些比较浓的茶，比如黑茶，咖啡因含量多一些，喝两杯也不会有问题。

当然，如果你喝完茶后真的心脏、头晕特别不适，那就尽量不喝或者少喝；如果并没有什么反应，那就放心喝吧。

如何喝茶才健康？

根据国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告 2017》推算，我国心血管病患者人数已达 2.9 亿，心血管病死亡占居民疾病死亡构成 40%，高于肿瘤及其他疾病，处在首位。并且患病率和死亡率仍处在上升阶段。从目前的研究来看，每天喝点茶可能还能预防心血管疾病呢。



不过，喝茶也得喝对了。如何喝茶才有益健康呢？

1. 不要过量饮茶或饮茶过浓。大量喝茶，除了咖啡因摄入太多，茶中的鞣酸可能还会影响铁的吸收，对健康并没有好处。建议每天喝茶不要超过 4 杯。

2. 每天喝茶最好安排在下午，不宜太晚以免影响睡眠。

3. 不要喝茶饮料。虽然喝茶好，但都是没有加糖的。目前也没有证据表明风靡市场的各种茶饮料也具有心血管保护作用。不能以茶饮料代替饮茶，更不要为了保护心血管健康而刻意饮用茶饮料。含糖的茶饮品就免了！

辟谣：给孩子吃核桃或者核桃油，孩子会变聪明吗？

原创：云无心



某著名饮料宣称“经常用脑，多喝X个核桃”来暗示补脑，遭到众多吐槽。不过，吐槽的点往往是在一瓶饮料中到底有几个核桃。其实，在广大消费者中间，相信“吃核桃补脑”的还是大有人在的。经常有人说：传说了这么多年，总还是有一些依据的吧，如果在日常饮食中经常有意识地给孩子多吃一些核桃或核桃类食品（如核桃油、核桃乳等），对于智力是不是有一些好处呢？

核桃里有什么？

核桃是一种坚果。大体而言，核桃中有15%

左右的蛋白，不到10%的膳食纤维，以及大量的油脂。中国营养数据库里列出来的脂肪含量是58.8%，还有一些其他资料中的数据甚至在70%以上。此外，核桃中还含有一些矿物质、维生素以及植物甾醇等等。

核桃中的脂肪主要是不饱和脂肪，如果用来代替动物脂肪，对健康是有好处的。而其他那些营养成分，也是人们容易缺乏的。所以，说核桃是一种比较“健康”的食物并没有什么问题。但是，跟其他的坚果相比，核桃也没有突出的地方。



“补脑”的传说是怎么来的？

“核桃补脑”的说法在中国由来已久，依据是核桃的形状跟人脑有形似之处。根据“以形补形”的思维，也就臆想出了“补脑”的功效。在古代，人们对自然和人体的认识极为有效，产生这种朴素或者说幼稚的想法，也是可以理解的历史局限。到了现代，人类对食物营养与人体健康的认识已经如此深入，还相信这些臆想出来的“理论”，就未免过于天真了。

现代人（尤其是一些推销核桃产品的商家），很喜欢为“传统智慧”寻找“科学依据”。对于“核桃补脑”，他们宣称核桃中“欧米伽3多不饱和脂肪酸”有助于大脑发育。

实际上，这是一个“三重忽悠”。

首先，核桃油中的欧米伽3多不饱和脂肪酸含量并不算有多高。跟芥花籽油（即双低菜籽油）相比，也只是“稍胜一筹而已”。核桃的油脂中，

绝大部分是亚油酸，是欧米伽6。常见植物油中欧米伽6含量较高，营养指南建议是降低它在多不饱和脂肪酸中的占比。芥花籽油虽然欧米伽3少一些，但欧米伽6很少，所以欧米伽6/欧米伽3的比例比核桃油要更为优越。

其次，核桃油中的欧米伽3是亚麻酸（ALA），而通常传说“对大脑发育有益”的欧米伽3是DHA和EPA。亚麻酸在体内转化为DHA和EPA只是理论上的可能，实际的转化率非常低。

第三，即便是DHA和EPA，所谓的“对大脑发育有益”也只会有一些很初步的结论，并没有靠谱的科学证据。

除了脂肪含量高，核桃中的其他成分更没有特别之处。所谓“补脑”，完全只是臆想。

对于婴幼儿，核桃油甚至算不上“好油”

在讨论食物油哪种“更好”的时候，一般是指两个方面：脂肪酸组成和维生素E、甾醇等微量成分。



不同食物油中的维生素E和甾醇相差比较大。除了油的种类，加工过程的影响也很大。如果是直接吃核桃，或者冷榨未精炼的核桃油，这些成分的含量确实会比较高。但是，考虑到核桃以及核桃油

的食用量，这些微量成分的含量高低对于总量的影响其实也比较有限。

再说脂肪酸组成。不同类型的脂肪酸对健康的影响不一样，对于成年人膳食指南的推荐是：总的脂肪供能比20%-30%控制饱和脂肪供能比不超过10%，多不饱和脂肪供能比6-11%，其余的为单不饱和脂肪。此外，一般还建议降低w6/w3的比值。

也就是说，希望是饱和脂肪尽量少，多不饱和脂肪适当，在控制总量的前提下其他部分由单不饱和脂肪来构成。核桃油的脂肪酸典型组成是：饱和脂肪9%，单不饱和脂肪13%，多不饱和72%（亚麻酸14%、亚油酸58%）。这样的脂肪酸比例不算差，相对于动物脂肪可以说是“好多了”，但跟其他植物油相比，也就没有好到哪里去。



婴幼儿对脂肪的需求跟成人不同。婴幼儿需要饱和脂肪，比如母乳的饱和脂肪含量就很高。母乳中饱和脂肪、单不饱和脂肪和多不饱和脂肪的比例是：4.8:4.1:1.2，核桃油的比例与母乳脂肪相差很大。此外，婴幼儿需要充足的胆固醇，在植物油中并不存在。简而言之，猪油和奶油对于婴幼儿都比核桃油“更好”。

核桃乳只是“有核桃味的糖水”

因为广告营销的成功，核桃乳俨然成了“补脑”的饮料。这，堪称一个成功利用消费者的错误认知而实现的“洗脑营销”。

比如市场上最著名的核桃乳，营养标签上明确标出了营养组成：蛋白质0.6%、脂肪2%、碳水化合物7.8%，而配料表中的前三位一次是水、白砂糖和核桃仁。

在食品类别上，核桃乳是一种“植物蛋白饮料”。不过从营养标签可以看出，其中的蛋白质少得可怜，而白砂糖用量比核桃仁还要高。根据配料表和营养成分表，可以推测那个7.8%基本上就是糖。跟牛奶相比，核桃乳的营养价值不值一提。

作为父母，不要指望吃什么特定的食品能够让孩子“变聪明”。对孩子来说，全面均衡的营养、充足的睡眠、合理的玩耍和运动，是健康成长的根本。身体健康、努力学习，才是“聪明”的保障。

辟谣：蘑菇富集重金属，不能吃？

原创：马冠生



关于“蘑菇能够富集重金属，不能多吃”这种说法，可以说是老生常谈啦。那么，蘑菇是否能够富集重金属？我们还能不能吃蘑菇？

辟谣 1：富集≠富含

蘑菇是可食用大型真菌的俗称，其中包括蘑菇、香菇、金针菇等很多品种。在同等土壤环境下，蘑菇富集重金属的能力确实比蔬菜、水果强，也就是说，蘑菇确实有很强的吸附重金属的能力。

但这并不意味着蘑菇中一定富含重金属，因为只有生长在重金属含量高的环境中，蘑菇才会富含金属。

辟谣 2：人工种植的蘑菇富含重金属

蘑菇有天然生长的和人工种植的。传统人工种植蘑菇主要有以下几个步骤：

- (1) 养料堆制：养料主要有家畜粪便、麦草、麸皮、稻草、玉米杆等；
- (2) 消毒杀菌：对养料进行消毒杀菌；
- (3) 接种覆土：接种后将细肥土均匀的覆盖在养料上面。因此，如果土壤受到重金属污染，则种植出的蘑菇也会富含重金属。

现代农业种植蘑菇多使用无土栽培的方法，也就是利用一些基质如秸秆、棉籽粒、麸皮等，配合水和营养液等进行种植。这种方法可以对蘑菇的种植环境进行很好的控制，避免重金属的污染。

辟谣 3：现在种植的蘑菇含重金属高

现在蘑菇的种植与以往不同，很少利用土壤栽培种植，而是使用无土栽培技术进行种植。无土栽培过程中，原料均经过严格的检测，通过控制栽培培养基质，从而避免蘑菇受到重金属污染。而且重金属对蘑菇生长没有益处，所以也不存在人为添加问题。

因此，我们吃的蘑菇一般不会积累重金属。我国食品监管部门监测结果表明，现在市场上售卖的食用菌中重金属合格率为98%左右。

辟谣 4：野生的蘑菇不含重金属

相比于人工栽培的蘑菇，野生蘑菇在野外环境中自由生长，其中含的营养物质和重金属受所生长的土壤环境的影响很大，如果环境没有受到污染，蘑菇中重金属的含量就很低；如果蘑菇生长的环境受到了污染，野生蘑菇的重金属含量会比较高。

辟谣 5：蘑菇不能吃

蘑菇味道鲜美，营养价值较高，含有多种氨基酸和维生素，而且能量较低。此外，蘑菇含有蘑菇多糖，能够辅助调节血脂、血糖，还具有抗癌的作用。《中国居民膳食指南（2016）》建议，经常吃些菌藻类食物。

应当注意的是，蘑菇属于高嘌呤食物，因此不建议痛风患者大量食用，否则容易导致痛风加重。



CFIC 行业动态

-
- 24 雀巢关注弹性素食对健康的影响
 - 24 Brand Finance 全球权威榜单发布 伊利蝉联亚洲第一食品品牌
 - 25 益海嘉里入选国家扶贫办“企业扶贫 50 佳案例”榜单
 - 25 阿里云发起“Tech for Change”倡议
 - 26 飞鹤参加亚布力中国企业家论坛第十九届年会
 - 26 麦当劳助力消费者轻松规划热量平衡
 - 27 达能发布 2018 年全年业绩
 - 27 无限极参加 2019 直销企业保护消费者权益 3·15 座谈会
 - 28 星巴克中国创新首推臻选® 咖啡·烘焙坊
-

雀巢关注弹性素食对健康的影响



植物性食品在全球越来越受欢迎。植物性饮食有许多不同的方法，包括纯素食、素食或弹性素食饮食。弹性素食主义是最近的一种趋势，其重点是增加植物性食品的消费，同时减少肉类摄入量。

为了进一步了解不同类型饮食对健康的影响，雀巢研发科学家与夏威夷大学癌症中心的学者合作进行的最新研究，食用素食、素食和动物餐后的几种代谢健康指标的差异，如血糖（餐后反应）、胰岛素、脂类和氨基酸。这些结果表明，每餐中的宏量和微量营养素水平比采用的饮食类型更重要，建议采用素食饮食以改善一些健康指标。同样，改变动物性饮食，加入素食或纯素成分也可以改善健康状况。这些研究结果表明，弹性素食或半素食对健康最有益，同时雀巢正在为产品组合添加更多创新、健康的植物性产品，以满足不断增长的消费者需求。

Brand Finance 全球权威榜单发布 伊利蝉联亚洲第一食品品牌



2月，全球品牌价值评估权威机构 Brand

Finance 发布了 2019 年全球最具价值品牌 500 强榜单，伊利再度入选该榜单且排名上升 27 个名次，在榜单中位列全球食品品类第四，蝉联亚洲第一。

伊利之所以能在群雄环伺的全球食品行业中脱颖而出、赢得权威机构的高度认可，得益于多年来在企业品牌方面的深耕不辍。踏实的科学研究能为品牌带来更好的发展前景。早在 2014 年，伊利就与欧洲生命科学领域的顶尖学府——瓦赫宁根大学展开合作，打造伊利欧洲研发中心，这是中国乳业与海外研发机构达成的最为重要的战略合作之一。

益海嘉里入选国家扶贫办“企业扶贫 50 佳案例”榜单



企业扶贫 50 佳案例

排名	企业名称	案例名称
1	华润（集团）有限公司	海原定点扶贫的“华润模式”
2	碧桂园控股有限公司	助力精准脱贫，开启乡村振兴新征程
3	中国石油化工集团有限公司	深耕产业全链条，精准扶贫造福甘肃
4	中国民生银行股份有限公司	构建“六位一体”精准扶贫体系
5	恒大地产集团有限公司	积极承担社会责任，助力毕节脱贫攻坚
6	中国移动通信集团有限公司	因地制宜，智慧扶贫，以信息技术助力脱贫攻坚战
7	亿利资源集团有限公司	生态富民助力精准扶贫
8	三星（中国）投资有限公司	打造美丽分享村庄，聚力脱贫攻坚战
9	益海嘉里投资有限公司	华侨企业倾情脱贫攻坚
10	大连万达集团股份有限公司	创新社会扶贫模式，助力脱贫攻坚

为深入总结企业参与扶贫的模式和经验，宣传推广一批可信、可行、可学的典型案例，国家

扶贫工作领导部门委托有关研究机构开展了企业精准扶贫案例研究。经过初审、复审、专家评审等环节，益海嘉里入选“企业扶贫 50 佳案例”榜单。益海嘉里的“华侨企业倾情脱贫攻坚”案例名列第九位。

益海嘉里在自身不断发展壮大的同时，积极履行社会责任，在全国开展了广泛而持续的扶贫济困行动，取得了良好的社会效益。近年来，益海嘉里更是积极响应国家号召，深度参与脱贫攻坚，形成了有益海嘉里特色的产业精准脱贫模式。

阿里云发起“Tech for Change”倡议



阿里巴巴集团旗下云计算平台阿里云今日在世界移动通讯大会（MWC）上发起“Tech for Change”倡议，呼吁大小企业、初创公司和年轻创业家合作，携手以创新科技应对教育、经济发展和环境等领域的全球社会和人道主义挑战。专注于为

企业数字化转型提供云基础设施的阿里云，将牵头为参与项目的合作伙伴提供科技专业知识，全球云计算资源和包括阿里云大学及人工智能竞赛平台“天池”在内的人才发展资源。

“Tech for Change”首推的其中一个项目，是支持全球女性教育。阿里云在 MWC 上宣布与 iamtheCODE 展开首个合作项目。iamtheCODE 是首个由非洲倡议领导的全球运动，旨在动员政府、商界和慈善团体推动 STEAMED（科学、技术、工程、艺术、数学、创业和设计）教育。阿里云与 iamtheCODE 将共同为边缘社区的年轻女程序员提供免费网上培训和云计算资源，以达成到 2030 年培训 100 万女性程序员的目标。

飞鹤参加亚布力中国企业家论坛第十九届年会

飞鹤奶粉



2月16日，为期三天的亚布力中国企业家论坛第十九届年会在黑龙江亚布力召开。本届年会以“坚定信心 迎接挑战——改革开放新征程”为主题，聚合中国最活跃的经济学家、改革开放中取得

巨大成绩的企业代表和在细分领域内取得卓越成绩的青年企业家思想风暴，飞鹤乳业集团董事长冷友斌与万科集团创始人兼董事会名誉主席王石、物美集团创始人、董事长张文中、复星集团董事长郭广昌等超过500位嘉宾，畅谈改革开放成绩与精神，就初心与发展展开观点分享与思想交锋，致敬伟大的变革时代。

飞鹤乳业作为黑龙江品牌代表，把龙江得天独厚的地缘优势转化为产品优势，一路推进高质量发展，满足消费者的新需求、新期待。扎根北纬47度黄金奶源带，打造行业首条全产业链，100%新鲜生牛乳一次成粉，从源头保证了产品的新鲜品质，也创造了2018年飞鹤提前突破百亿口碑数据新高佳绩。

麦当劳助力消费者轻松规划热量平衡



麦当劳中国近日开始通过社交媒体以及店内和线上点餐平台推广500大卡套餐（每个套餐的参考总热量低于500大卡），帮助消费者在规划热量摄取的同时又能拥有丰富的美食选择。通过这项举措，消费者可以轻松选择已有的500大卡套餐、通过麦当劳官网上线的营养计算器搭配自己喜爱的组合，还能通过社交媒体投票，把自己最喜爱的组合选进入店套餐。

达能发布 2018 年全年业绩



今天，达能发布了表现稳健的 2018 年业绩。集团合并报表显示，达能 2018 年全年销售收入为 247 亿欧元，基于“新达能同比”（下同）增长 2.9%，旗下的全部业务均对去年的增长做出了贡献。在 2018 年，经常性营业利润为 36 亿欧元，经常性营业利润率增加 51 个基点至 14.45%；随着经常性营

业利润的增长，达能去年的自由现金流高达 22 亿欧元，比 2017 年时增长 7.1%。此外，达能去年的每股经常性收益增长十分强劲，达到 12.8%

作为一家跨国食品饮料公司，达能把“通过食品，为尽可能多的人带来健康”作为企业使命，在专业营养品、基础乳制品和植物基产品、饮用水和饮料等领域开展业务。达能以“One Planet. One Health”为愿景，认为人类健康和地球健康息息相关，致力于鼓励更为健康、更有利于可持续发展的饮食行为。达能专注于健康食品领域，以高效和负责任的方式创造和分享可持续价值。达能坚持以高标准推动业务发展，致力成为全球首批获得共益企业认证的跨国公司之一。展望 2019 年，达能的目标是基于“新达能同比”销售收入增长约 3%，经常性经营利润率超过 15%。

无限极参加 2019 直销企业保护消费者权益 3·15 座谈会



2 月 22 日，“2019 直销企业保护消费者权益 3·15 座谈会”在北京隆重召开。本次座谈会由中国消费者报社、中国消费网主办，主题为“强化自律意识 严格

规范经营”。85 家直销企业 151 位代表出席了本次会议。

在座谈会上，无限极（中国）有限公司高级副总裁黄健龙先生作为直销行业代表，以《规范自律，切实维护消费者合法权益》为主题作了演讲。他表示：“保健品是直销行业中的多数企业的主营业务，因此在这段时间里，社会公众对我们直销行业格外关注。在‘百日行动’期间，政府部门更是要求直销企业加强自律，规范经营，切实保护消费者的合法权益。作为保健品行业、直销行业的一员，无限极响应国家号召，积极拥护、主动配合‘百日行动’，可谓责无旁贷。”

星巴克中国创新首推臻选®咖啡·烘焙坊



星巴克中国不断升级门店第三空间的创新又有全新拓展。2月15日，星巴克中国首家以烘焙美食为特色的全新臻选门店——星巴克臻选®咖啡·烘焙坊亮相上海。地处白领和游客云集的徐家汇商圈港汇恒隆广场，这家全新的臻选咖啡门店不仅将为顾客带来星巴克一贯的高品质咖啡，更将以每日店内现场新鲜制作烘焙、传承焙意之™品牌精髓的纯正意大利美食提升顾客味觉体验，以经典意式特调酒饮让顾客享受独特的餐前小酌时光（Aperitivo）。同时，以贴心定制化的周末时段早午餐精选组合，充分满足顾客在全天候不同时段不同场景下的个性化需求。

“进入中国市场20年以来，星巴克始终致力于为中国顾客打造和升级第三空间体验。如今，星巴克臻选®咖啡·烘焙坊作为星巴克开创的全新模

式，成为星巴克中国的又一重要里程碑。它将咖啡、烘焙餐饮与意式餐前小酌进行全方位创新融合，为顾客带来全天候与众不同的全‘星’体验。”星巴克中国首席执行官王静瑛表示，“这不仅是星巴克在中国的业态创新，更充分彰显出星巴克以价值为导向的业务增长能力和长期扎根中国发展的信心。”



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