

工 作 资 讯

04 期 刊 号

2019 年 04 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

国家市场监督管理总局特殊食品安全监督管理司周石平司长一行到访科信中心指导工作

陈君石院士出席“必须行动起来：应对耐药感染，确保美好未来”的报告发布会

“品咖啡 谈健康”科信中心食品科学传播沙龙（第二期）在京举行

科信中心参加食品安全风险预警交流分论坛

科信中心受邀出席科学饮食学术研讨会

科信中心参加第二届国际奶酪峰会



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

01

国家市场监督管理总局特殊食品安全监督管理司周石平司长一行到访科信中心指导工作

陈君石院士出席“必须行动起来：应对耐药感染，确保美好未来”的报告发布会

“品咖啡 谈健康”科信中心食品科学传播沙龙（第二期）在京举行

科信中心参加食品安全风险预警交流分论坛

科信中心受邀出席科学饮食学术研讨会

科信中心参加第二届国际奶酪峰会

科信党建

08

科信中心参加部管社会组织党组织负责人会议

科信中心党支部组织召开《习近平在正定》专题学习会

科普传播

11

辟谣：养殖三文鱼是世界上最毒的食物？真相不是你想的这样

最近流传的“补充钙和维生素 D 会致癌”是什么情况？

茄子能抗癌、抗衰老、控三高？营养专家提醒：这几类人不宜多吃！

行业动态

20

2019 雀巢婴儿营养高峰论坛在京召开

伊利筑梦“让世界共享健康”

光明乳业研究院荣获“上海市五一劳动奖章”和“全国工人先锋号”

恒大三年 30 亿精准扶贫结硕果

经济学人智库：“从农场到餐桌”食物供应链有待提升

圣元多款产品喜获蒙特奖，优博瑞慕再夺金

益海嘉里助力“一带一路”

天猫成为全球最大新品首发地

蒙牛打造“一带一路”乳业标杆

无限极参与国家重点研发计划“食品安全关键技术研发”项目



CFIC 中心要闻

- 02 国家市场监督管理总局特殊食品安全监督管理司周石平司长一行到访科信中心指导工作
- 04 陈君石院士出席“必须行动起来：应对耐药感染，确保美好未来”的报告发布会
- 05 “品咖啡 谈健康”科信中心食品科学传播沙龙（第二期）在京举行
- 06 科信中心参加食品安全风险预警交流分论坛
- 06 科信中心受邀出席科学饮食学术研讨会
- 07 科信中心参加第二届国际奶酪峰会

国家市场监督管理总局特殊食品安全监督管理司周石平司长一行到访科信中心指导工作

特殊食品质量安全一直是消费者关注的热点，也是食品安全监管的重中之重，科信食品与营养信息交流中心作为第三方平台一直积极进行婴幼儿配方食品、特殊医学用途配方食品、保健食品等特殊食品的科普宣传、课题研究、交流研讨等工作，为政府相关部门做好决策参谋，引导特殊食品行业稳定健康发展。



国家市场监督管理总局特食监管司周石平司长一行到访科信中心指导工作

2019年4月17日下午，国家市场监督管理总局特食监管司周石平司长一行到访科信中心，马福祥副司长、综合处刘松涛处长、保健食品注册处宛超处长、婴配注册处刘晓毅调研员、保健食品监管处靳发彬副处长、婴配食品监管处张剑主任科员陪同。双方就婴幼儿配方食品、保健食品和特殊医学用途配方食品的监管、注册、标准、信息交流、科普宣传和专业培训等议题展开了深入地交流与讨论，对下一步的合作进行了沟通。

本次会谈由科信中心包大跃主任主持。科信中心吴桐副主任重点介绍了中心成立以来在特殊食品方面开展的课题研究、信息交流、科普宣传、专业培训、国际交流、咨询服务等工作。科信中

心科学技术部阮光锋主任汇报了科信中心在特殊食品信息交流、科普宣传和行业技术指导等方面的工作设想和建议，包括建立特殊食品科普信息数据库、开展第三方平台特殊食品舆论引导、指导行业规范生产经营行为等。



国家市场监督管理总局特食监管司周石平司长

周石平司长对科信中心在特殊食品信息交流和科普宣传等方面所做的工作给予了充分肯定，尤其是科信中心将食品安全风险交流扩展到食品信息交流的工作模式值得称赞。

他详细介绍了目前市场监管总局正在采取的一系列强化特殊食品监管的措施，比如，针对保健食品进行的保健功能调整、检验与评价技术规范的全面制修订、保健食品原料目录管理、标签管理等；对于婴幼儿配方食品，市场总局正在启动新一轮的三年全覆盖体系检查，提升国产婴幼儿配方食品的质量安全，提升消费者信心；对于特殊医学用途配方食品，随着《特殊医学用途配方食品生产许可审查细则》的贯彻执行，会带动该产业的长足发展。

他希望，科信中心能利用“科学共识”传播模式，围绕目前存在的“国产婴幼儿配方食品信任度低、特殊医学用途配方食品认知度低、保健食品

期望过高”等问题加强特殊食品的正面宣传、提高消费者对于特殊食品的科学认知。



国家市场监督管理总局特食监管司马福祥副司长

马福祥副司长重点介绍了婴幼儿配方乳粉企业食品安全生产规范体系检查工作情况及存在的问题，以及如何进一步加强特殊食品过程监管工作，包括食品体系检查员队伍的建设等。



国家市场监督管理总局特食监管司综合处刘松涛处长

刘松涛处长对科信中心在“食品保健食品欺诈和虚假宣传整治工作”中所作贡献表示赞赏，并表示：特殊食品信息交流对于保健食品、婴幼儿配方食品、特殊医学用途配方食品的监管工作有非常好的促进作用，希望与科信中心开展更多的合作。



国家市场监督管理总局特食监管司保健食品注册处宛超处长

宛超处长表示，保健食品监管面临很多科学问题，比如食品降低疾病风险声称必须要有充足的科学证据，要帮助消费者正确认知保健食品与健康的关系，这就需要更加全面的特殊食品信息交流。



科信中心理事长陈君石院士

科信中心理事长陈君石院士在会谈中指出，中国的食品安全形势稳中向好，但食品安全和营养信息不对称问题依然突出，对消费者造成的心灵损伤不容忽视。科信中心成立的初衷就是围绕食品安全和营养健康开展科普、培训、研讨、座谈等多种形式的信息交流，使各利益相关方形成共识，提升食品安全和营养的科学认知水平。

他还强调，特殊食品的监管要进一步加强过程监管，引导特殊食品行业加大科研投入，提升特殊食品行业质量安全水平，应用相关科学证据完善食品健康声称，保障优质、健康食品的消费供给。

通过本次交流活动，双方在特殊食品信息交流、科学监管等方面达成很多共识，今后将继续开展深入合作，共同为特殊食品质量安全水平提升、消费者权益保护、行业稳定健康发展保驾护航。

陈君石院士出席“必须行动起来：应对耐药感染，确保美好未来”的报告发布会



报告发布仪式合影

2019年4月29日，纽约联合国总部举行仪式，由抗生素耐药性问题机构间协调小组（IACG）向联合国秘书长安东尼奥·古特雷斯先生递交了题为“必须行动起来：应对耐药感染，确保美好未来”的报告。出席仪式的有 IACG 共同组长联合国副秘书长 Amina Mohammed 女士和世界卫生组织副总干事 Zsuzsana Jakab 博士，以及 IACG 三位召集人，陈君石院士、Dame Sally Davis 教授和 Anthony So 教授。

在仪式中，古特雷斯秘书长感谢 IACG 卓有成效的工作，同时重申，抗生素耐药性是对人类健康

的一个重大威胁，遏制抗生素耐药性必须成为全球各行各业的重点工作。他强调，这应该作为一项重要内容纳入联合国发展援助框架，不是“附加项”，而是“重点项”，各国必须十分重视。他承诺，联合国支持尽快实施 IACG 报告中的建议，世界卫生组织、联合国粮农组织和世界动物卫生组织要发挥主要作用。IACG 报告中的 14 条建议会纳入他的报告，于数周内发给各成员国。

“品咖啡 谈健康”科信中心食品科学传播沙龙（第二期）在京举行

4月11日,由科信食品与营养信息交流中心(以下简称“科信中心”)营养与健康专业委员会举办的食品科学传播沙龙(第二期)在京举行。沙龙以“品咖啡 谈健康”为主题,汇聚多位专家及行业代表广泛探讨咖啡与健康的相关话题。

国家食品安全风险评估中心总顾问、科信中心理事长陈君石院士、韩军花主任、张馨研究员、中国疾控中心营养与健康所何丽主任、中国疾控中心慢病中心王临虹研究员、北京大学公共卫生学院李可基教授、中国农业大学朱毅副教授、中华预防医学会健康传播分会崔伟副秘书长以及部分行业代表参加沙龙活动。

科信中心阮光锋介绍到,针对去年发生的“咖啡致癌”风波,科信中心组织多个机构及专家对相关信息进行梳理分析,发布了《咖啡与健康的相关科学共识》,对平息舆论、恢复市场自信起到了关键作用,帮助公众对客咖啡有了更加全面的了解和认识。



陈君石院士指导工作

陈君石院士表示,科学家不仅要做到务实科研,还有责任和义务将即时全面的食品信息传播给

公众。他一直提倡将食品风险交流升级为食品信息交流,旨在让公众更全面的了解食品,进而能够科学规范的合理膳食,并希望各方以咖啡为切入点,继续探索和实践,开展更多形式的食品信息交流。



讨论现场

随后专家们共同分享探讨了咖啡的文化发展、加工工艺,体验了专业的咖啡杯测方法,并围绕咖啡的常见科学常识、营养价值、种植技术改良等进行了交流和讨论。专家们一致认为,学界应当更加积极主动的将已形成的科学共识以合适的载体和渠道传播出去,指导消费者科学合理的饮用咖啡。科信中心将继续举办食品科学传播沙龙系列活动,推动食品行业健康发展。

科信中心参加食品安全风险预警交流分论坛



科信中心副主任钟凯作主题发言

4月19日，国际食品安全与健康大会在京举办，科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯出席食品

安全风险预警交流分论坛并作主题发言，重点介绍企业面对食品安全舆情危机的应对策略。

他认为，食品企业首先应当构筑合规防火墙，避免在舆情危机中陷于被动局面。其次，要以科学为基础，与各相关方做好信息交流，尤其是要提高应答速度以适应新媒体传播的形势。另外，由于食品安全舆论的特殊性，食品企业容易受到浑水、职业打假、职业纠纷等因素的侵害。因此，企业应当未雨绸缪，建立核心资源准备，避免“临时抱佛脚”的危机公关。

科信中心受邀出席科学饮食学术研讨会



科信中心副主任钟凯

4月22-24日，ILSI 东南亚分部在马来西亚吉隆坡组织召开科学饮食学术研讨会，科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯出席并作“中国食品电商实践与监管”专题报告。

中国食品电商近年来迅速发展，以网购、外

卖为起点，目前已经发展成为线上线下结合的“新零售”模式。在快速发展过程中，食品欺诈等不诚信问题逐渐凸显，严重影响消费者的消费信心，也给监管带来巨大挑战。

钟凯认为，问题是在发展中产生，也将通过进一步的发展来解决。中国电商的发展速度和政策的容忍度密不可分，未来的政策发展方向依然是在探索中逐步完善，而不是因噎废食。随着新电商法及一系列食品相关监管政策的出台，各电商平台已经在自律建设、政企联动等方面采取了很多创新举措并取得一定成效。发展到现阶段，电商管理已没有可参照和学习的模板，全世界都在观察和学习中国。

科信中心参加第二届国际奶酪峰会



科信中心传播部主任阮光锋作主题发言

2019年4月26日，第二届国际奶酪峰会在成都举办，峰会以“中国酪印，标准助力”为主题，邀请奶酪标准、奶酪加工和流通各领域专家齐聚成都，围绕干酪、再制干酪相关标准的修订情况进行讨论和交流，共话中国奶酪未来。

科信中心科学传播部主任阮光锋受邀参加了本次峰会，并介绍了再制干酪新国标的修订进展及未来工作计划。阮光锋介绍到，本次再制干酪标准的修订重点是解决现有标准中制约企业正常生产研

发的问题，如微生物指示菌等，使之更加符合行业发展方向，促进行业创新发展，同时与国际标准接轨。但目前公众对再制干酪及相关产品普遍认知度低，接受度较差，同时对再制干酪的营养价值存在较大认识误区，需要行业共同努力，加大科普宣传，强化公众对奶酪及再制奶酪感知。科信中心将围绕再制干酪标准的修订工作，继续加大奶酪及再制奶酪标准培训及科普宣传，共同促进行业发展。



CFIC 科信党建

-
- 09 科信中心参加部管社会组织党组织负责人会议
 - 10 科信中心党支部组织召开《习近平在正定》专题学习会
-

科信中心参加部管社会组织党组织负责人会议



4月10日，民政部社会组织服务中心党委召开部管社会组织党组织负责人会议，深入学习宣传贯彻习近平总书记对民政工作的重要指示和第十四次全国民政会议精神，学习贯彻民政部党组在传达学习贯彻第十四次全国民政会议精神干部大会上的部署安排，在部管社会组织中坚持和加强党的全面领导，进一步明确2019年部管社会组织党建工作任务，推动部管社会组织党建工作向更高水平发展。部管社会组织党组织负责人、部管社会组织党建指导员共计180余人参加会议。科信中心受邀参加此次会议。

会议认为，习近平总书记的重要指示，高屋建瓴、内涵丰富、思想深邃，饱含着深厚的为民爱民情怀，为做好新时代民政工作指明了方向。习近平总书记强调，民政工作要聚焦脱贫攻坚，聚焦特殊群体，聚焦群众关切，要求我们紧紧抓住新时代民政工作的主要着力点，精准发力，持续用力，更好服务党和国家改革发展稳定大局。部管社会组织是推进民政工作的重要生力军，在助力脱贫攻坚、救助困难群众和特殊人群、发展社会工作和慈善事业、创新

基层社会治理等方面都做出了积极贡献，切实起到了服务国家、服务社会、服务群众、服务行业的作用。

会议强调，部管社会组织要认真学习领会习近平总书记对民政工作的重要指示和第十四次全国民政会议精神，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要指示精神上来，切实将中央的各项决策部署和民政部党组的具体安排贯彻落实到实际工作中，继续为保障和改善民生，打赢脱贫攻坚战，推进全面建成小康社会作出新贡献。

社会组织服务中心党委书记刘忠祥通报了部管社会组织2018年度党建述职评议考核结果，详细介绍了新修订的党建工作考核指标体系，部署了2019年部管社会组织党建重点工作。社会组织服务中心纪委副书记、纪委办主任丁伟鸿传达了十九届中央纪委第三次会议精神，部署了2019年部管社会组织纪检工作。会议还邀请了社会组织管理局柯晓山处长进行社会组织参与脱贫攻坚的政策解读和工作部署，邀请中共中央党校（国家行政学院）教授任进对《中共中央关于加强党的政治建设的意见》进行专题辅导。

科信中心党支部组织召开《习近平在正定》 专题学习会



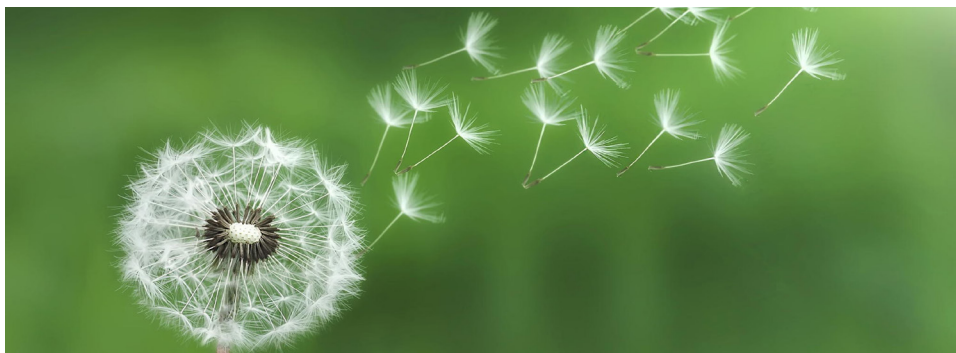
《习近平在正定》是《习近平的七年知青岁月》采访实录的续篇，通过受访者口述，反映了习近平同志自1982年3月至1985年5月任河北省正定县委副书记和书记期间，对党忠诚、善政为民、深入调研、求真务实、锐意进取、勇于担当，用青春和汗水带领人民谱写正定时代新篇章的奋斗历程。《习近平在正定》采访实录为深入领会习近平新时代中国特色社会主义思想提供了生动教材。4月28日，科信中心党支部组织全体党员及入党积极分子，召开《习近平在正定》专题学习会。

会上，科信中心党支部书记吴桐同志在发言中指出，《习近平在正定》采访实录是习近平总书记成长经历的一个缩影。艰难困苦、玉汝于成，矢志修德、方得正果，领袖是在历史磨砺中走出来的，是从人民衷心爱戴中确立起来的。党的十九大进一步确立了习近平总书记在党中央的核心、全党的核心地位，这是我们党遵循马克思主义政党建设规律作出的重大政治抉择，是我们党顺利实现自身历史使命的根本政治保证，也是顺应历史发展和人民意愿的必然选择。我们要深刻认识习近平总书记核心地位所具有的政治基础、思想基础、实践基础、群

众基础，切实增强对维护核心、维护权威的情感认同、政治自觉和行动自觉。

通过学习大家纷纷表示，习近平总书记的成长历程是对“不忘初心、牢记使命”的生动诠释。采访实录告诉我们，总书记当年从政的初心就是要改善老百姓的生活，改变中国贫穷落后的面貌。把当年在梁家河与正定为百姓做实事的初心，放在中华民族史、党史、新中国史中去思考，就是为人民向往的美好生活而奋斗，为中华民族的伟大复兴而奋斗。

科信中心以“促进食品与营养信息交流”为己任，成立以来开展了丰富多彩的食品安全、营养健康信息交流活动，为公众普及科学知识，为政府、行业、媒体搭建交流平台，积极参与食品安全社会共治，促进食品行业健康发展。今后，我们将继续学习、发扬习近平总书记在正定工作期间呈现的一心为民的赤子情怀、敢做善为的创新精神、不驰于空想、不骛于虚声的思路理念、“习以为苦”“勤以为常”的自我修养，持续推进中心工作再上新台阶！



CFiC 科普传播

-
- 12 辟谣：养殖三文鱼是世界上最毒的食物？真相不是你想的这样
 - 15 最近流传的“补充钙和维生素 D 会致癌”是什么情况？
 - 17 茄子能抗癌、抗衰老、控三高？营养专家提醒：这几类人不宜多吃！
-

辟谣：养殖三文鱼是世界上最毒的食物？真相不是你想的这样

原创：阮光锋

三文鱼是深受人们喜爱的一种鱼类。都说它营养价值高，富含DHA，有益宝宝智力发育。

然而，最近网上有说法称，瑞典科学家发布了一份令人震惊的报告称三文鱼是全世界最毒的食物！

瑞典科学家一项研究表明：世上有种毒物，中国人特别爱吃

■ 前天

最近，瑞典科学家发布了一份令人震惊的报告，研究表明，三文鱼是全世界最毒的食物！国产的三文鱼还被点名批评！

THE EXPERT CALLED THE SALMON THE MOST TOXIC FOOD IN THE WORLD

magict | December 25, 2018 | Science | 0 Comments

这篇文章说，说现在的三文鱼都是养殖的，养殖三文鱼寄生虫多，还容易富集农药残和持久性有机污染物（POPs），抗生素也很多，营养价值更差……吃养殖三文鱼，不仅会增加癌症的风险，还会增加糖尿病、关节炎、心血管疾病和老年痴呆症的风险！这让喜欢三文鱼的妈妈们非常揪心。养殖的三文鱼还能放心吃吗？

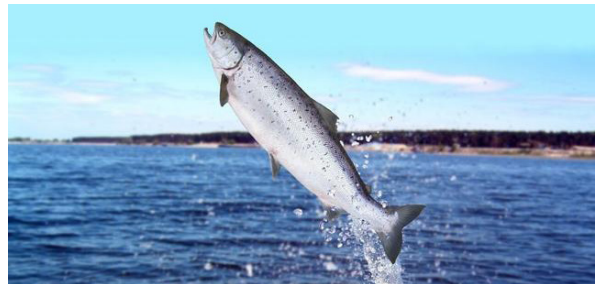
三文鱼都是养殖的？

的确，我们现在在市场上买到的三文鱼基本都是养殖的。为什么呢？因为野生的根本不够我们吃。

三文鱼一词源自“Salmon”，最早人们用拉丁语中的“salmo”（奋力跃起的意思）来称呼北大西洋的一种鱼，这种鱼每年洄游到欧洲沿岸的河流上游产卵，途经瀑布便奋力跃过。

在国内，当人们在市场上想买“三文鱼”的时候，通常最正统、最经典的三文鱼就是——大西洋三文鱼（大西洋鲑，Salmo salar），也就是国

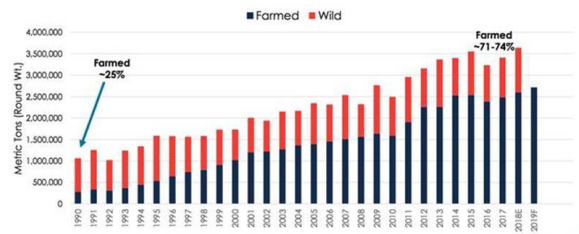
内所谓“挪威三文鱼”。



不幸的是，这种鱼类的生命史相当复杂。大部分大西洋三文鱼生活在海洋中，但每年都要逆流而上，回到淡水河流中产卵。野生的三文鱼常常需要三五年甚至更久才能长成，而且通常一生只繁殖一次。此外，三文鱼是认家的，通常只会游回自己出生的那条河流。因此，一旦一条河三文鱼因为过度捕捞而崩溃，就很难再恢复过来。欧洲许多传统上盛产三文鱼的河流，已经基本绝迹；商业化野生三文鱼捕捞作为一种产业也在许多国家近乎灭绝 [1]。

你想想，一方面人们爱吃、过度捕捞，另一方面是野生繁殖时间长、产量低、难以维持，怎么办？只能靠养殖了。否则就没有三文鱼吃了。

Global salmon production



据统计，美国市场上超过99%的大西洋三文鱼是养殖的产物 [2]。从全球范围来看，养殖三文鱼占到了世界三文鱼供应的70%以上 [3]，野生三

文鱼只占很少一部分。养殖三文鱼的主要国家为挪威和智利，其次为英国和加拿大。

而且，最近几年，美国FDA还批准了一种转基因三文鱼，相比传统的三文鱼，它的生长速度更快，每公斤产量所需的食物和其他资源更少，可以缓解重度捕捞对野生三文鱼的压力[4]。



养殖三文鱼都是寄生虫？

说法称，养殖三文鱼聚集在一起的时候，也很容易引来海虱，海虱会寄生在三文鱼体内，引起三文鱼发生皮肤病变，甚至可能导致鱼类死亡，或者导致鱼肉变得无法食用。

的确，海虱子（Salmon lice）三文鱼中最常见的一种寄生虫。不过，海虱子主要是会影响三文鱼的健康，对人并没有很大影响。实际上，如果三文鱼感染了海虱子，影响最大的养殖户，因为海虱寄生会对三文鱼造成严重伤害，并能导致三文鱼幼崽死亡，导致产量下降。而且，一般而言，三文鱼上市之前会经过仔细检查，被海虱感染的鲑鱼会及时被剔除，它们上到餐桌的可能性很小。

所以，养殖户可比我们更想解决海虱子的问题，毕竟是直接关系他们的收入。好消息是，现在的养殖技术进步很多，已经可以有效地抑制寄生虫了。比如，有研究就提到，现在挪威的养殖三文鱼普遍用一种用更深的浮潜障碍（‘snorkel’ barriers）技术来处理，这种技术可以有效地减少海虱子（Salmon lice）[5]。

反而，野生三文鱼因为完全是野外生长，没有任何控制，寄生虫的风险更高[6]。



养殖三文鱼的农药和持久性有机污染物多？

说法称，养殖三文鱼给三文鱼喂的杀虫剂毒性很强，农药残留多，持久性有机污染物（POPs）多，包括PCB等，养殖三文鱼被发现PCB超标了整整8倍！PCB是一种致癌的化学物质。

确实有一些研究发现，三文鱼有机氯农药残留比野生三文鱼高很多[7]。不过，美国华盛顿州卫生局认为，随后的研究并没有普遍证实这种现象[8]。

反而，随着养殖技术的进步和规范，现在的养殖三文鱼对这些污染物的控制已经做得越来越好了。

不少研究发现，养殖三文鱼体内的环境污染并没有我们想象的那么多。

欧盟食品安全局的评估显示，野生三文鱼和养殖三文鱼体内环境污染物的含量并没有很大差异[9]。



2017年，有研究对养殖大西洋三文鱼中POPs进行了测量，结果发现，现在的养殖三文鱼体内POPs这些环境污染物的含量都比野生要低。而且，不论是野生的，还是养殖的三文鱼，其体内的这些环境污染物含量都是低于欧盟标准的[10]。换一句话说，这些鱼其实都是可以放心食用的。

2014年，一项临床研究分别给两组受试者吃养殖的三文鱼，结果发现，吃养殖三文鱼那组和对照组

相比，体内 POPs 环境污染和的含量并没有差异 [11]。因此，可以认为，其实只要是正常食用，不论是养殖的，还是野生的三文鱼，都不用太担心 POPs。

总体来看，现在的养殖三文鱼比我们想象的 40 年前的状况还是好很多的。



养殖三文鱼抗生素多？

文中还称，养殖三文鱼会大量食用抗生素，人吃了会增强体内病菌的耐药性，对“超级细菌”更加没有防范能力！

的确，1980 年代，抗生素在三文鱼养殖中的确使用普遍。因为三文鱼很容易感染一种细菌疾病——疔疮病（furunculosis），这种病在野生三文鱼中也非常普遍。在当时没有很有效的处理办法，所以很多养殖户就将抗生素混入鱼食，以预防和治疗疔疮病。但抗生素滥用会加快耐药性形成，对行业影响可能更大。所以，1980 年代末，挪威国家兽医研究所的科学家们针对挪威养殖鲑鱼中的疔疮病开发了一种疫苗，这种疫苗对人类没有副作用，还能很有效地帮助三文鱼防止生病。

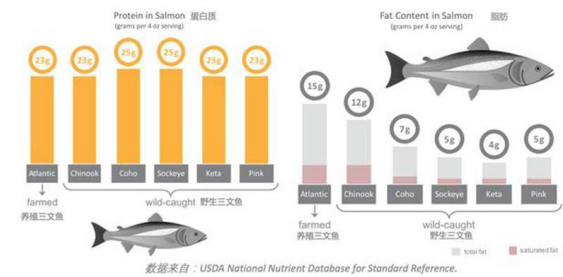
到 1994 年时，全挪威的养鱼者都从抗生素转向了疫苗接种，也就根本不需要使用抗生素了 [12]。相比四十年前，挪威的三文鱼养殖已经减少了 99% 的抗生素使用。

养殖三文鱼营养价值差？

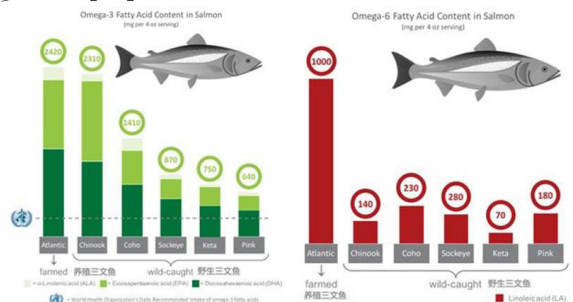
说法称，养殖三文鱼的营养价值差，EPA、DHA 等有益健康的多不饱和脂肪酸少。其实，这个说法完全不靠谱。

三文鱼富含优质的蛋白质、多不饱和脂肪，其中尤其是 omega-3 脂肪酸最受大家的青睐。因为都说 omega-3 脂肪酸有益大脑发育，这也是很多家长给孩子买三文鱼吃的一个重要原因。

其实，从营养分析来看，养殖三文鱼和野生三文鱼的营养价值并没有很大差异。



根据美国农业部食物营养数据库的数据来看，养殖三文鱼和野生三文鱼的蛋白质含量没有很大差异，平均含量都在 23 克 / 百克；养殖三文鱼的总脂肪含量是 15 克 / 百克，比野生的要高很多；养殖三文鱼中的 omega-3 脂肪酸也比野生三文鱼要多一些 [13]。



数据来自 USDA National Nutrient Database for Standard

欧盟食品安全局 [15]、美国华盛顿州卫生局认为，养殖三文鱼和野生三文鱼的营养价值，包括蛋白质、Omega-3 脂肪酸、Omega-6 脂肪酸，都没有显著差异。

总的来说，养殖三文鱼并没有像大家想象的那么不安全不营养，跟野生三文鱼一样，它也可以是一种很好的水产品鱼类来源。如果害怕养殖三文鱼，那你能做的可能就是放弃三文鱼这个美味了。

最近流传的“补充钙和维生素D会致癌”是什么情况？

原创：钟凯

最近网上流传着一个不可思议的“科学发现”，说是“补充钙和维生素D”会致癌。

一些朋友在微信和私信里面问我，是不是真的。

首先，这个说法确实有出处，是衍生自一篇近期发表的科研论文。

之所以说“衍生”，是因为论文并没有直接给出上述惊悚的结论，所以这又是自媒体的“标题党”杰作吧。

Annals of Internal Medicine

ORIGINAL RESEARCH

Association Among Dietary Supplement Use, Nutrient Intake, and Mortality Among U.S. Adults

A Cohort Study

Fan Chen, MS, MPH; Mengxi Du, MS, MPH; Jeffrey B. Blumberg, PhD; Kenneth Kwan Ho Chui, PhD, MPH; Mengyuan Ruan, MS; Gail Rogers, MA; Zhilei Shan, MD, PhD; Luxian Zeng, MD, MPH; and Fang Fang Zhang, MD, PhD

Background: The health benefits and risks of dietary supplement use are controversial.

Objective: To evaluate the association among dietary supplement use, levels of nutrient intake from foods and supplements, and mortality among U.S. adults.

Design: Prospective cohort study.

Setting: NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) data from 1999 to 2010, linked to National Death Index mortality data.

Participants: 30 899 U.S. adults aged 20 years or older who answered questions on dietary supplement use.

Measurements: Dietary supplement use in the previous 30 days and nutrient intake from foods and supplements. Outcomes included mortality from all causes, cardiovascular disease (CVD), and cancer.

Results: During a median follow-up of 6.1 years, 3613 deaths occurred, including 945 CVD deaths and 805 cancer deaths. Ever-use of dietary supplements was not associated with mortality outcomes. Adequate intake (at or above the Estimated Average Requirement or the Adequate Intake level) of vitamin A, vi-

itamin K, magnesium, zinc, and copper was associated with reduced all-cause or CVD mortality, but the associations were restricted to nutrient intake from foods. Excess intake of calcium was associated with increased risk for cancer death (above vs. at or below the Tolerable Upper Intake Level: multivariable-adjusted rate ratio, 1.62 [95% CI, 1.07 to 2.45]; multivariable-adjusted rate difference, 1.7 [CI, -0.1 to 3.5] deaths per 1000 person-years), and the association seemed to be related to calcium intake from supplements (≥ 1000 mg/d vs. no use: multivariable-adjusted rate ratio, 1.53 [CI, 1.04 to 2.25]; multivariable-adjusted rate difference, 1.5 [CI, -0.1 to 3.1] deaths per 1000 person-years) rather than foods.

Limitations: Results from observational data may be affected by residual confounding. Reporting of dietary supplement use is subject to recall bias.

Conclusion: Use of dietary supplements is not associated with mortality benefits among U.S. adults.

Primary Funding Source: National Institutes of Health.

Ann Intern Med. doi:10.7326/M18-2478
For author affiliations, see end of text.
This article was published at Annals.org on 9 April 2019.

进一步研究和验证。

其次，它是针对美国人的研究，而营养研究和国家经济发展水平、社会背景、膳食结构等很多因素相关，不能直接复制到中国来。



1. 关于 1000 毫克钙的问题。

美国和中国最大的差异在于乳制品消费。

你应该知道乳制品是钙的重要来源，100 毫升奶大约相当于 100 毫克钙。

美国的膳食指南建议每人每天喝 3 杯奶，大约是 700 毫升，也就是 700 毫克钙。

加上其他膳食来源的钙，美国人平均每天的钙摄入量可以达到 1000 毫克左右。

在这个基础上，再补充超过 1000 毫克的钙，必要性不大，而且确实存在健康风险。

这个观点早就有，因为钙的“可耐受最高摄入量”是 2000 毫克。

换句话说，总体而言，只要每天补充的钙加上食物中的钙不超过 2000 毫克，依然是利大于弊的。

反观中国，中国的膳食指南是建议每天喝一杯奶，大约是 300 克，也就是 300 毫克钙。

而实际上，很多中国人是不喝奶的，结果平均每天的膳食钙摄入量只有 300-400 毫克。

论文中和钙、维生素D有关的核心观点大致是这样的：

1. 每天补充超过 1000 毫克钙，可能增加癌症风险，除非这些钙来自食物，而不是膳食补充剂。
2. 自身不缺乏维生素D的人，如果每天再补充 400 单位维生素D，可能增加全因死亡率（含癌症）。
3. 膳食补充剂好像跟美国人的健康水平没啥直接关系。

如何看这三个观点？

首先，这项研究结果只是一家之言，还需要

而正常成年人每日建议的钙摄入量是 800-1000 毫克（孕妇还要多一点），所以中国人适当补充钙肯定是利大于弊的。

当然，如果你有喝奶的习惯，可以根据自己情况做出适当的选择，总体上达到每天的钙摄入量不低于 800，不高于 2000 即可。

2. 关于 400 单位维生素 D

上述论文的意思是，不缺维生素 D 的人额外再补充 400 单位的维生素 D，可能没好处，还可能有害处。

你说，不缺了还补，是不是钱多了没地方花？

那中国人缺不缺维生素 D 呢？

其实是缺的，而且缺的人还不少，尤其是儿童青少年。

比如 2018 年，山西省儿童医院和妇幼保健院的一项研究中，9-16 岁儿童维生素 D 不足的占 29.7%，缺乏的占 35.7%。

户外活动太少、不见阳光，是最主要的因素，因此中学生维生素 D 的缺乏比小学生还厉害（可能也有生长发育的因素）。

成年人也好不到哪儿去，中国人对于美白防晒的追求，和美国人对于古铜色皮肤的追求形成鲜明对比。

都已经不足和缺乏了，你说补充一点有没有问题？



3. 关于膳食补充剂吃了没用

对于美国人而言，他们最大的问题在于膳食营养已经很充足了，依然大把大把的吃补充剂，当然就没啥用，甚至可能有害。

对于中国人而言，尽管总体上已经营养过剩（体现在超重、肥胖、三高飙升），但部分微量营养素的缺乏依然存在，包括钙、铁、维生素 D、维生素 B、维生素 E 等。

而且由于经济发展水平不平衡，部分欠发达地区的儿童青少年的营养缺乏性疾病是个很突出的公共卫生问题。

现在国家为这些地方提供的免费营养包，是典型的投入少、收益大、终生受益的社会公益项目。



总而言之，关于膳食补充剂的研究非常多，这次网上疯传的那个论文并没有什么颠覆性的结论。

无论什么营养素，吃多了都没好处，但至少在中国当前的营养状况下，要吃出毛病还是很难的。

对于中国消费者，建议以后更多的关注中国学者对中国人的研究，会更具现实意义和指导意义吧。

茄子能抗癌、抗衰老、控三高？营养专家提醒：这几类人不宜多吃！

原创：范志红

茄子，是中国最常见的蔬菜，也是最有人气、最美味的蔬菜之一。

我国是茄子的原产地之一，也是茄子的最大生产国。按联合国粮农组织的的数据，我国2014年的茄子产量高达近3千万吨，即人均每年23公斤茄子（请注意，这是生产量，不是实际吃进去的量）。



很多人都听说，茄子不是人人适合吃。真的么？

重点1：茄子花青素你需要吗？

有人说茄子的花青素含量最高，这个我不能同意。因为它只是表皮含有色素，里面却是白色的，所以按重量算，不可能含量很高。

不过，紫茄子皮的紫色，的确和花青素有关。它含有一种强力的抗氧化物质，叫做nasunin，属于花青素类色素，译为“那苏宁”，或者直接称为“茄子花青素”。这种物质的化学结构有点复杂，叫做“飞燕草素-3-对-香豆酰芸香苷-5-葡萄糖苷”[delphinidin-3-(p-coumaroylrutinoside)-5-glucoside]。

茄子花青素，可是茄子的精心设计，用来保护它的果实免受紫外线的伤害。

对于人体来说，茄子花青素是一种著名的植物化学物，能够“捕获”过多的铁离子，让它不能

够催化自由基导致的氧化反应，从而起到抗氧化作用。这种作用对于预防心脑血管疾病和氧化引起的衰老是有意义的[Niño-Medina et al, 2017]。

·日常吃红肉太多的人，就容易摄入过多的铁元素，就适合多摄入一些茄子花青素之类的抗氧化物质。

·日常蔬菜吃得不够多，特别是有心脑血管疾病的人，担心体内的胆固醇被氧化，也需要这些物质。

研究表明，茄子花青素还有抵抗血管增生的作用，这对于抵抗癌细胞的增殖是有意义的。体外实验发现茄子皮提取物能够促进癌细胞的凋亡。正是因为有它的存在，茄子在“抗癌蔬菜排行榜”上能够占据一席之地。



人们日常听说，茄子皮里面富含类黄酮物质，如芦丁（槲皮素芸香苷），它具有强化血管的作用。实际上茄子果肉中也富含类黄酮物质，只是果蔬的皮中通常含量会更高一些。

一些动物研究发现，茄子保健成分的提取物

对控制血糖、血脂，降低血液中氧化成分的水平，降低高脂膳食引起的肝脏炎症反应，对抗糖尿病引起的神经变性等，都有一定的作用。

所以，如果专门吃绿色、白色的茄子，或者特意把紫色的茄子皮削掉，那么茄子的“生理活性成分”含量就会受到影响。可是，在做“地三鲜”之类菜肴时，为了颜色好看，很多餐馆都要把茄子皮去掉。不过，老北京有道菜，叫做“茄子皮炒肉筋”，就是餐馆主动开展废物利用活动，把厨房里的两样下脚料利用起来了。口感还挺不错的，很别致。

不过话又说回来，茄子花青素的这些好处，也可以成为它的缺点。因为它擅长结合食物中和体内的铁离子，就容易妨碍人体对铁这种微量元素的吸收利用（其实锌、铜离子也一样可能受影响）。

所以，

- 贫血缺锌的人就不太适合多吃茄子皮。
- 日常吃素的人，本来铁的利用率就比较低，就不必特意去吃茄子皮了。
- 给婴儿宝宝做辅食的时候，也可以暂时把茄子皮去掉。

同时，由于茄子花青素具有抗血管增生的作用，对阻止癌细胞增殖虽然有利，但那些手术或受伤之后需要新生血管来促进康复的人，以及正在孕育胎宝宝的孕妇，就不适合多吃这类物质了。

虽然说多吃茄子皮不妥，但并不意味着这些人日常不能吃茄子。因为毕竟茄子皮在茄子中所占



比例非常小，而人们也不可能每天顿顿吃茄子。按年人均生产 23 公斤茄子的数量，一天平均只有 63 克，这里还要扣掉储藏过程中损失的量、卖不出去损失的量，以及在厨房里被扔掉的量，每天的数量不会超过 30 克。每个星期吃两三顿茄子这种节奏，是不可能造成铁吸收障碍的，所以无需恐慌。

重点 2：酚酸你需要吗？

茄子以富含各种酚类物质而知名，其抗氧化能力在蔬菜中能排到前十名，不仅仅是花青素和类黄酮，酚酸也有贡献。

即便去掉茄子皮，茄子肉里还有很多酚酸，比如“绿原酸”的含量就特别高。绿原酸包括了咖啡酰奎宁酸等一系列的酚酸，非常有利于预防心脑血管疾病。它们通常存在于一些白色的蔬果果肉当中，比如茄子、苹果、藕等。甚至有文献发现，白色茄子在总酚含量和抗氧化活性方面更突出（Kuma T et al, 2018; Basudan et al, 2018）。



绿原酸特别容易发生“酶促褐变”，这就是茄子、苹果之类食物切开之后接触氧气容易变黑的常见原因。所以，如果想要抗氧化无抓手，就不要嫌弃茄子容易发黑。

重点 3：对控三高有好处，你需要吗？

茄子含糖量极低，本身几乎是不升高血糖的。还有研究发现，吃米饭的人，在餐前和用餐时配合

大量蒸茄子一起吃，能有效降低餐后的血糖反应（Zhu R et al, 2018）。凡是有利于平稳餐后血糖的措施，对减肥都有一定好处。

茄子里的其他重要营养成分，还包括钾和果胶。钾有利于血压管理，而果胶有利于延缓餐后血脂上升。同时，它的热量低、口感好，如果烹调时没有加入大量脂肪，是一种相当适合减肥人士的蔬菜。

重点4：你对茄子有不良反应吗？

有极少数人对茄子有过敏或不良反应。如果发现吃了茄子之后不舒服，那就一定不要吃了。



总之，吃茄子的忠告是这样的：

——如果您血糖、血脂、血压高，没有贫血缺锌问题，那么非常适合多吃茄子。吃的时候千万不要去茄子皮。

——如果您属于消化不良、贫血缺锌的人士，或者属于孕妇，吃带皮茄子要注意数量。每周两三次频次是没问题的，但不要天天大碗吃。吃的时候去掉茄子皮就无需担心了。

——如果您属于减肥人士，非常适合吃茄子，但一定要注意少放点油啦。茄子热量虽然低，炒菜油的热量可是每克9千卡啊！



CFIC 行业动态

-
- 21 2019 雀巢婴儿营养高峰论坛在京召开
 - 21 伊利筑梦“让世界共享健康”
 - 22 光明乳业研究院荣获“上海市五一劳动奖章”和“全国工人先锋号”
 - 22 恒大三年 30 亿精准扶贫结硕果
 - 23 经济学人智库：“从农场到餐桌”食物供应链有待提升
 - 23 圣元多款产品喜获蒙特奖，优博瑞慕再夺金
 - 24 益海嘉里助力“一带一路”
 - 24 天猫成为全球最大新品首发地
 - 25 蒙牛打造“一带一路”乳业标杆
 - 25 无限极参与国家重点研发计划“食品安全关键技术研发”项目
-

2019 雀巢婴儿营养高峰论坛在京召开



4月27日，由雀巢营养科学院主办的“2019雀巢婴儿营养高峰论坛”在北京盛大开幕。来自全国各地的50余名儿科领域专家出席本次会议，就当今社会所关注的婴儿营养热点话题展开了积极的交流与讨论。本次论坛为国内儿科、新生儿科、儿保科等专业医务人员提供了当前最新的婴儿营养知识。

伊利筑梦“让世界共享健康”



4月25日至27日，第二届“一带一路”国际合作高峰论坛在北京举行。“一带一路”从中国出发，惠及世界，众多“走出去”的中国企业发挥了重要作用，其中伊利集团表现出色。六年来，伊利深耕“一带一路”，面对全球健康不均衡、不平等

的现状，以“让世界共享健康”为梦想，以健康产业为核心，融合政、学、研多方力量，整合创新、市场、自然各方资源，打造了一条蓬勃脉动的“健康丝路”。伊利集团执行总裁张剑秋在出席本届一带一路国际合作高峰论坛时接受了央视采访，采访中他表示，从建立全球最大一体化乳业基地之一——伊利大洋洲生产基地，到全面进军东南亚市场，伊利布局全球，不断加快国际化步伐。同时，通过打造全球创新平台，伊利整合全球智慧资源、物质资源、市场资源，打造健康产业集群，持续为全球健康生态贡献力量。

光明乳业研究院荣获“上海市五一劳动奖章”和“全国工人先锋号”



4月30日，光明乳业研究院院长刘振民荣获“上海市五一劳动奖章”。光明乳业研究院配方部液态奶项目组荣获“全国工人先锋号”荣誉称号。光明乳业研究院院长刘振民，长期从事乳业科技工作，主要研究领域为干酪、乳酸菌和新型乳品加工技

术等，现担任乳业生物技术国家重点实验室主任、IDF中国国家委员会营养与健康工作委员会首席专家等。他主编了《干酪科学与技术》、《益生菌》等书籍，并带领团队开发多项液态乳、发酵乳、奶酪等新产品，曾获国家技术发明二等奖。去年六月，由他率领的乳业生物技术国家重点实验室被国家科技部评估为“优秀类国家重点实验室”。不仅是乳品行业唯一的国家重点实验室，也是在本次评估中上海市唯一获评为“优秀”的企业国家重点实验室，代表了中国乳业科技的最高水平。

恒大三年 30 亿精准扶贫结硕果



4月24日，贵州省政府正式批准大方县等18个县（市、区）退出贫困县序列。这意味着恒大集团无偿投入30亿元，用三年时间如期兑现了帮扶大方脱贫摘帽的承诺。乌蒙山区是我国贫困面最广、贫困程度最深的集中连片特困区之一，毕节市是乌蒙山区的贫中之贫、困中之困。在全国政协的

鼓励支持下，恒大集团从2015年12月开始结对帮扶毕节市，无偿投入110亿元，派出2108人的扶贫团队常驻乌蒙山区，通过一揽子综合措施，到2020年底帮扶全市103万贫困人口全部稳定脱贫。“脱贫不是终点，而是阶段性任务，要巩固脱贫成果、防止返贫，还要做大量艰苦细致的工作！”恒大扶贫办负责人表示，恒大集团下一步将继续在各级党委政府的领导下，切实做到摘帽不摘责任、摘帽不摘帮扶，一手抓剩余贫困人口的帮扶减贫，一手抓已脱贫人口的巩固提升，进一步帮助大方做实、做大、做强产业，到2020年底帮扶全市103万贫困人口全部稳定脱贫。

经济学人智库：“从农场到餐桌”食物供应链有待提升



2019年4月25日，由嘉吉委托经济学人智库（EIU）开展的“修复亚洲食品体系”系列调研发

布了其第三份报告。报告披露了有关亚洲食物供应链的多项关键数据，同时指出目前全球每年的食物产量足够供应世界人口每天摄入2,700卡路里热量和75克蛋白质，但世界上仍有10亿人口生活在饥饿之中，“从农场到餐桌”的食物供应链体系有待提升。食物供应链的重要性不言而喻。据联合国统计，到2030年，亚洲人口将达到49亿，占世界人口的一半。为了应对激增人口的食品安全问题，确保食品的合理供应非常重要。

圣元多款产品喜获蒙特奖，优博瑞慕再夺金



近日，圣元旗下多款产品参加“世界品质评鉴大会”评选，成功拿下十一个蒙特奖金奖，五个银奖。其中，圣元法版优博瑞慕继2018年蒙特夺金后今年再获金奖。蒙特奖（MONDE SELECTION），又称“世界品质评鉴大会”，始建于1961年，是国际品质评价组织，专为具代表性的世界性产品进行的品质评鉴。其按照欧盟、美国、日本等全球严格的法律法规严格评审，被誉为质量界的“奥斯卡”。作为当今世界上历史最悠久、最权威的国际质量研究机构，业内人士公认，获得蒙特奖就意味着产品已经获得了世界各国包括食品发达国家的认可与推崇。

益海嘉里助力“一带一路”



“一带一路”建设的互联互通为农产品进口搭建了快速通道。据益海嘉里新疆昌吉工厂总经理白宇介绍，“一带一路”战略使中国农产品的贸易格局和供应格局正在发生改变，原来进口农产品基本上是从广州、上海、天津等港口城市进来，新疆

与欧亚资源打通之后，不但满足新疆本地需求，还可以像港口城市一样向内地省份辐射，供应原料。白宇说：“（新疆农产品进口）近三年来呈逐年上升趋势。益海嘉里主要从哈萨克斯坦、俄罗斯进口油籽油料，涵盖葵花籽油、大豆油、亚麻籽油等，不仅品质好，而且成本优势显著。2017年，进口植物油4万吨，2018年，仅上半年进口量就已经达到4万吨。”2017年，为了更好地开展与中亚国家的农业合作，益海嘉里专门成立了中亚组，驻扎在哈萨克斯坦，加强当地一手优质农产品的掌控能力，供应国内市场。

天猫成为全球最大新品首发地



日前，天猫发布的一个数字引发了不小的关注：2019年将有超过5000万款新品在天猫首发，这意味着今年一整年时间内，平均每0.63秒钟就有1款新品在天猫发布，这也让天猫成为全球最大

的新品首发地。品牌发布新品的速度越来越快，这背后与消费分级的市场环境，以及天猫等电商平台的大数据赋能有密切关系。大数据使得细分市场的触角达到前所未有的敏锐和精准，而天猫此次宣布将其在手机淘宝首页的入口直接升级为天猫新品，也被行业认为是对新品研发的“利好”。这意味着将会有更多品牌在新品开发上受益于大数据，在跟上越来越快的新品速度的同时，进一步提升新品对品牌业绩的贡献。

蒙牛打造“一带一路”乳业标杆



4月25日，第二届“一带一路”国际合作高峰论坛首次举办企业家大会，为各国工商界对接合作搭建平台。作为现场唯一签约乳企，蒙牛集团总裁卢敏放与中国·印尼经贸合作区有限公司董事、总经理 LUSY SETIAWATI RUSTAM 女士签署建设印尼乳品工厂合作协议，进一步达成深度合作。第二届“一带一路”国际合作高峰论坛作为今年中国最重要的主场外交活动，已经成为当今世界规模最大的

合作平台。蒙牛与印尼代表签署的蒙牛 YoyiC 工厂项目作为本次高峰论坛打造的新一批重点合作项目之一，也将以共赢理念为指引，打造更为紧密的伙伴关系，共同实现高质量发展。作为中国企业在东南亚布局的首个乳制品生产基地，蒙牛印尼工厂总投资超过3亿人民币，设计日产能260吨，主要生产蒙牛优益C乳饮料和酸奶。工厂将采用国际领先的生产技术与质量管理体系，实现本地生产、本地销售，向整个东南亚市场提供高品质的乳品。不仅如此，未来五年，工厂预计还将为本地提供1000余个就业机会。蒙牛将在深化合作过程中切实践行“一带一路”始终坚持的共商共建共享的黄金法则，重视民生的改善，积极推动并落实联合国的2030可持续发展议程。

无限极参与国家重点研发计划“食品安全关键技术研发”项目



4月22至23日，“‘十三五’国家重点研发计划‘食品安全关键技术研发’重点专项‘保健食品风险评估及功能评价基础研究’”实施工作推进

会在无限极新会生产基地举行。“保健食品风险评估及功能评价基础研究（2018YFC1602100）”项目是2018年底，由无限极与国家粮食和物资储备局科学研究院、江南大学和国家食品安全风险评估中心等联合申报的，获得了国家重点研发计划“食品安全关键技术研发”专项立项。在推进会上，无限极（中国）有限公司产品供应副总裁李合东先生表示：“民以食为天，食以安为先。作为一家肩负社会责任的企业，无限极会尽全力支持‘保健食品风险评估及功能评价基础



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