

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工  
作

资  
讯

01 期  
刊号

2021 年 1-2 月

内部刊物 免费交流



科信食品与健康信息交流中心  
China Food Information Center

## 本期关注

食品与健康信息交流暨科信中心 2020 年工作总结会在京召开

科信中心召开专题研讨会，科学应对冷链食品新冠病毒检测阳性事件

科信中心召开全国三品一械广告批件抽查专家审定会

科信中心召开中小餐饮系列操作指引研讨会，助力行业提高食品安全管理水平

科信中心召开消毒餐（饮）具监督抽检专题研讨会，专家为完善标准建言献策

科信中心正式发布中小餐饮系列操作指引





# CONTENTS 目录

## 中心要闻

03

- 食品与健康信息交流暨科信中心 2020 年工作总结会在京召开
- 科信中心召开专题研讨会，科学应对冷链食品新冠病毒检测阳性事件
- 科信中心召开全国三品一械广告批件抽查专家审定会
- 科信中心召开中小餐饮系列操作指引研讨会，助力行业提高食品安全管理水平
- 科信中心召开消毒餐（饮）具监督抽检专题研讨会，专家为完善标准建言献策
- 科信中心正式发布中小餐饮系列操作指引

## 科信党建

24

- 科信中心党支部组织关于《中国共产党统一战线工作条例》学习活动
- 科信中心党支部组织观看全国脱贫攻坚总结表彰大会

## 科普传播

27

- 无锡一份进口车厘子核酸阳性，还能愉快地吃喝吗？
- 新冠阳性的雪糕，你敢吃吗？
- 冷链进口食品能吃吗？这是顶级权威观点！
- 美国新膳食指南推荐低脂奶，你还要继续喝全脂奶吗？
- 2020 最新全球癌症数据：中国癌症人数位居全球第一！吃什么、怎么吃能预防癌症？
- 鱼头重金属是鱼肉的 15 倍？还能愉快地吃鱼头吗？
- 嘉宝辅食到底还能不能吃？
- 春节膳食注意 3 点，远离慢病安心过年
- 打疫苗怎样预防不良反应？9 个饮食和生活要点

## 法规政策

52

- 国家卫生健康委员会关于蝉花子实体（人工培植）等 15 种“三新食品”的公告
- 国家卫生健康委员会解读《关于蝉花子实体（人工培植）等 15 种“三新食品”的公告》
- 国家卫生健康委员会关于印发进口高风险非冷链集装箱和货物外包装表面预防性消毒与防护技术指南的通知

主 办：科信食品与健康信息交流中心

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

国家卫生健康委员会《进口高风险非冷链集装箱和货物外包装表面预防性消毒与防护技术指南》编写说明

国家卫生健康委员会关于印发进口物品生产经营单位新冠病毒防控技术指南的通知

国家卫生健康委员会关于公开征集 2021 年度食品安全国家标准立项建议的通知

国家卫生健康委办公厅关于印发消毒产品卫生安全评价报告网上备案办事指南的通知

国家卫生健康委员会关于食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求《食品营养强化剂 L-肉碱酒石酸盐》等 26 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函

国家卫生健康委员会关于印发两种含氯低温消毒剂使用指引的通知

国家卫生健康委员会关于 α-淀粉酶等 16 种“三新食品”的公告

国家卫生健康委员会解读《关于 α-淀粉酶等 16 种“三新食品”的公告》

国家卫生健康委员会关于发布《新冠肺炎疫情期间现场消毒评价标准》等 3 项推荐性卫生行业标准的通告

国家市场监督管理总局关于《食品安全法实施条例》第 81 条适用有关事项的意见

国家市场监督管理总局 国家认证认可监督管理委员会关于发布新版《食品安全管理体系认证实施规则》的公告

国家市场监督管理总局关于关于开展肉制品质量安全提升行动的指导意见

国家市场监管总局关于发布《辅酶 Q10 等五种保健食品原料备案产品剂型及技术要求》的公告

国家市场监管总局《辅酶 Q10 等五种保健食品原料备案产品剂型及技术要求》配套解读

国家市场监管总局关于发布《保健食品备案产品可用辅料及其使用规定（2021 年版）》和《保健食品备案产品剂型及技术要求（2021 年版）》的公告

农业农村部关于开展 2021 年国家农产品质量安全例行监测（风险监测）工作的通知

## 行业动态

58

---

雀巢创立 2.5 亿瑞士法郎的可持续包装风投基金

伊利作为唯一中国食品品牌，进入全球品牌价值 200 强！

光明乳业入选 2021CRO “首席责任官”

“2021 中国杰出雇主”揭榜 达能中国再获认证

100 万元营养食品驰援望奎，中国飞鹤为家乡筑牢营养防线

金龙鱼向石家庄捐赠总计 2000 万元的粮油物资和现金

肯德基和必胜客在中国推出新减塑行动

星巴克携手中国宋庆龄基金会启动“助力基层防控新冠肺炎计划”

我国首个肉鸡产业无新城疫小区花落凤祥股份

百事公司荣获 2021 最佳雇主认证

纽崔莱营养中国行发布《国民健康新趋势报告》

可口可乐中国加码热饮市场





## CFIC 中心要闻

- 
- 04 食品与健康信息交流暨科信中心 2020 年工作总结会在京召开
  - 09 科信中心召开专题研讨会，科学应对冷链食品新冠病毒检测阳性事件
  - 14 科信中心召开全国三品一械广告批件抽查专家审定会
  - 15 科信中心召开中小餐饮系列操作指引研讨会，助力行业提高食品安全管理水平
  - 18 科信中心召开消毒餐（饮）具监督抽检专题研讨会，专家为完善标准建言献策
  - 21 科信中心正式发布中小餐饮系列操作指引
-

## 食品与健康信息交流暨科信中心 2020 年工作 总结会在京召开



会议现场

2021年2月26日，科信食品与健康信息交流中心（以下简称“科信中心”）在京召开食品与健康信息交流暨科信中心2020年工作总结会。会议由科信中心钟凯主任主持。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、国家市场监督管理总局标准技术管理司陈洪俊副司长、海关总署进出口食品安全局唐光江一级巡视员、国家市场监督管理总局食品审评中心聂大可主任应邀出席会议并作主题分享。国家食品安全风险评估中心、国家市场监督管理总局食品审评中心、中国疾病预防控制中心、中国检验检疫科学院、中国食品发酵工业研究院、中国农业大学、北京大学、中国科学院、经济网等机构的专家及45家行业代表参加了此次会议。



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

会上，国家市场监督管理总局特食司周石平司长发表致辞，并做了关于《在新形势下我国特殊食品监管工作的新思路》的专题讲座。周司长详细地介绍了2020年市场监管总局特食司的重点工作和2021年的工作计划。他回顾了2020年的工作重点，在疫情防控期间，特殊食品司围绕做好“六稳”工作、落实“六保”任务，立足本职开展工作，全力维护疫情防控关键时期特殊食品市场秩序，切实保障特殊食品安全，助力产业发展，进一步推进特殊食品的产品配方注册和备案制度，强化特殊食品生产经营监管，日常监管，持续开展特殊食品体系检查，督促企业落实主体责任，并联合其他部门开展保健食品专项整治活动，取得了阶段性成效。周司长还提出2021年将继续深入推进以上工作，加强保健食品原料标准化的建设，并做好婴配食品标准过渡期期间的产品注册工作，加强特殊医学用途配方食品的科普宣传工作。最后，周司长肯定了科信中心2020年的工作，希望科信中心能够继续发挥第三方平台作用，助力特殊食品的监管工作。



国家市场监督管理总局标准技术管理司 陈洪俊副司长

国家市场监督管理总局标准技术管理司陈洪俊副司长做了关于《食品质量标准体系构建》的主题讲座，并从构建食品标准体系的必要性、食品标准现状、食品标准存在的问题、食品质量标准需求、构建食品质量标准体系五大方面进行了介绍。他提出要在十四五期间制定食品标准规划，以食品安全为主线，结合食品质量的规划和要求，建立具有中国特色的食品标准体系。他指出，科信中心作为第三方平台，为政府、企业、专家和消费者提供了沟通的桥梁，促进社会各方达成了共识，助力了食品质量标准工作的开展。



海关总署进出口食品安全局 唐光江一级巡视员

海关总署进出口食品安全局唐光江一级巡视员发表了致辞，并以《进出口食品安全监管情况及新形势下工作思路》为题做了介绍。他首先感谢科信中心对海关总署进出口食品安全局工作的支持，特别是开展科学应对进口冷链食品新冠病毒污染的科普传播方面工作。他强调为落实好中央的部署，落实习近平总书记重要指示批示精神，海关总署积极做好国外风险检测，组织制定针对性的口岸指南，严把安全关，严防疫情叠加，严格口岸查验。他指出在新的一年里，海关总署将继续贯彻落实四个最严要求，按照党中央国务院决策部署，再接再厉，严密提升有关进出口食品安全制度创新和治理能力水平。



国家市场监督管理总局食品审评中心 聂大可主任

国家市场监督管理总局食品审评中心聂大可主任发做了关于《特殊食品注册审评情况介绍》的专题讲座。他详细地介绍了食品审评中心的主要职责和特殊食品注册审评情况。食品审评中心的主要职责包括特殊食品主要是特殊食品的配方注册管理，包括进口保健食品备案。他强调，为了应对婴配食品标准公布后的注册工作，审评中心通过内部研究、委托课题研究等多种形式研究新标准公布后审评重点等；加强与市场监管总局特食司沟通，明确工作重点，研究基于新标准的申请材料项目要求等；加强调研，及时了解企业基于新标准的配方研发、组织商业化生产的情况等。最后，他表达了对陈君石院士和科信中心的感谢，尤其是科信中心在婴配食品的注册及过渡期管理衔接等问题上对审评中心工作的支持。





科信中心 包大跃理事长

科信中心包大跃理事长详细地介绍了科信中心2020年的工作情况。他表达了对各位领导、专家、行业和媒体的感谢。他指出，新型冠状病毒肺炎疫情发生以来，科信中心积极响应党中央及民政部社会组织管理局的工作部署，高度重视疫情防控工作，充分发挥专业优势，做好公众防疫科普宣传，指导行业科学防疫，组织捐款捐物，支持抗疫一线。同时，科信中心围绕政府智库、信息交流、科普宣传、国际合作、专业培训和咨询服务五项主要职能开展了多项工作，并取得各监管部门高度信任和充分肯定，有力地促进了食品领域各方共识与协同发展，有效遏制了各种健康流言的传播，维护了社会安定，树立了专业平台的优质形象。



科信中心 钟凯主任

科信中心钟凯主任汇报了科信中心的2021年工作计划。他指出，2021年科信中心将继续做好国家市场监督管理总局的项目研究，协助国家卫生健康委员会完成相关标准的修订。同时，继续发挥专家、政府和行业纽带平台作用，做好食品与健康信息交流、科普宣传、专业培训、专业技术咨询服务等工作。





科信中心名誉理事长 陈君石院士

科信中心名誉理事长陈君石院士做会议总结发言。他强调，科信中心为政府和企业搭建了双向的信息交流平台，提供了有效的信息，充分发挥了政府、企业和学术界专家之间的第三方平台作用，希望今后科信中心应该加强更全面的食品信息交流，继续扩大自己的影响力。

同期，科信中心举行了二届五次理事会，会议通报了科信中心2020年四项重大事项，理事代表通过线上和线下方式参会，审议通过了科信中心2020年的工作总结和2021年的工作计划。大家纷纷肯定了科信中心2020年的工作，并为科信中心今后的工作和发展建言献策，希望科信中心继续创造更多各方沟通交流的机会，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。

## 科信中心召开专题研讨会，科学应对冷链食品新冠病毒检测阳性事件



会议现场

2021年1月20日，科信食品与健康信息交流中心（以下简称“科信中心”）召开冷链食品新冠防控研讨会，来自国家卫生健康委员会、海关总署、国家市场监督管理总局、国家食品安全风险评估中心、中国疾病预防控制中心环境所、性病艾滋病预防控制中心、病毒病所、中国检验检疫科学研究院、中国农业大学、中国乳制品工业协会等机构的30余位专家及行业代表参加了讨论。



国家卫健委食品安全标准与监测评估司 李泰然二级巡视员

国家卫健委食品安全标准与监测评估司二级巡视员李泰然表示，尽管党中央提出了“科学精准”防疫的总体要求，但各地各部门在执行过程中不可避免地出现了“层层加码”和“各自为政”的现象，给新冠防疫工作带来新的挑战。



国家卫健委食品安全标准与监测评估司 张睿明处长

国家卫健委食品安全标准与监测评估司张睿明处长指出，在我国成功控制本土疫情后，又陆续出现十余起零星暴发，流行病学调查均指向境外输入，其中确有部分案例涉及冷链食品，但其实质是冷链物品外包装受到污染。



国家卫健委综合监督局 妥佳处长

国家卫健委综合监督局妥佳处长强调，新冠病毒主要传播途径是经呼吸道及接触来传播，食品行业的新冠疫情防控，核心是做好从业人员的个人消毒和防护、免疫保护和病毒筛查。



国家市场监督管理总局食品生产安全监督管理局 许晓明副处长（线上）

国家市场监督管理总局食品生产安全监督管理局副处长许晓明指出，进口冷链产品包装被病毒污染的情况很难避免，但是在生产雪糕时从制作到杀菌是全程低温的环境下进行足以杀死病毒，所以产品表面所检出的病毒都是死病毒，并不存在任何风险。

海关总署进出口食品安全局局长刘建指出，要在源头的管控上做好人物同防。针对检出采取紧急预防性措施，做好物体表面的消毒，足以有效的切断病毒传播的途径。进口食品包装所检出的病毒主要是由于污染造成的，并不是食品本身含有造成的。



科信中心 钟凯主任

科信中心钟凯主任详细介绍了在近期“天津大桥道雪糕检测阳性”事件发生之后，我国部分地区的监管部门对冷链食品、使用进口原料的国产食品的排查和检测的新冠病毒防控措施，他指出，对社会公众而言，“检出新冠病毒阳性”几乎等同于“可导致感染”，导致涉及到的食品品类消费信心严重受损，对食品行业的供应链稳定带来挑战。





中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友（线上）

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友指出，对于冷链物品外包装受到污染，所波及到的人群主要是装卸工、冷链运输工以及冷链进口物品的经营者，这些人群是因长期、高频次接触被污染的包装而易导致感染。新冠病毒通过食品外包装传染给普通消费者的风险极低。



中国疾控中心环境所消毒首席专家张流波（线上）

中国疾控中心环境所消毒首席专家张流波指出，新冠病毒通过冷链食品及包装传染消费者的风险极低，按照现有操作指南及规范对进口食品外包装进行消毒，足以保障公众健康。

在交流环节，与会人员为更加科学精准地做好冷链食品疫情防控，围绕检测情况、巴氏杀菌工艺、传播途径、执行难度、社会舆论风险等问题进行了深入讨论交流。



国家食品安全风险评估中心 李宁副主任

国家食品安全风险评估中心李宁副主任提到，新冠病毒不耐高温，一般巴氏杀菌工艺（如 56℃ 30 分钟或 72℃ 15 秒）就可以有效灭活新冠病毒。如一部分预包装食品的生产过程中有杀菌工艺，比如酸奶、冰激凌、面包等，这足以消除食品传播新冠病毒的风险。





国家食品安全风险评估中心  
风险评估部 刘兆平主任



中国检验检疫科学研究院  
国家HACCP研究所 李立副所长



中国疾控中心病毒病所  
冷链新冠病毒检测专家 王宏



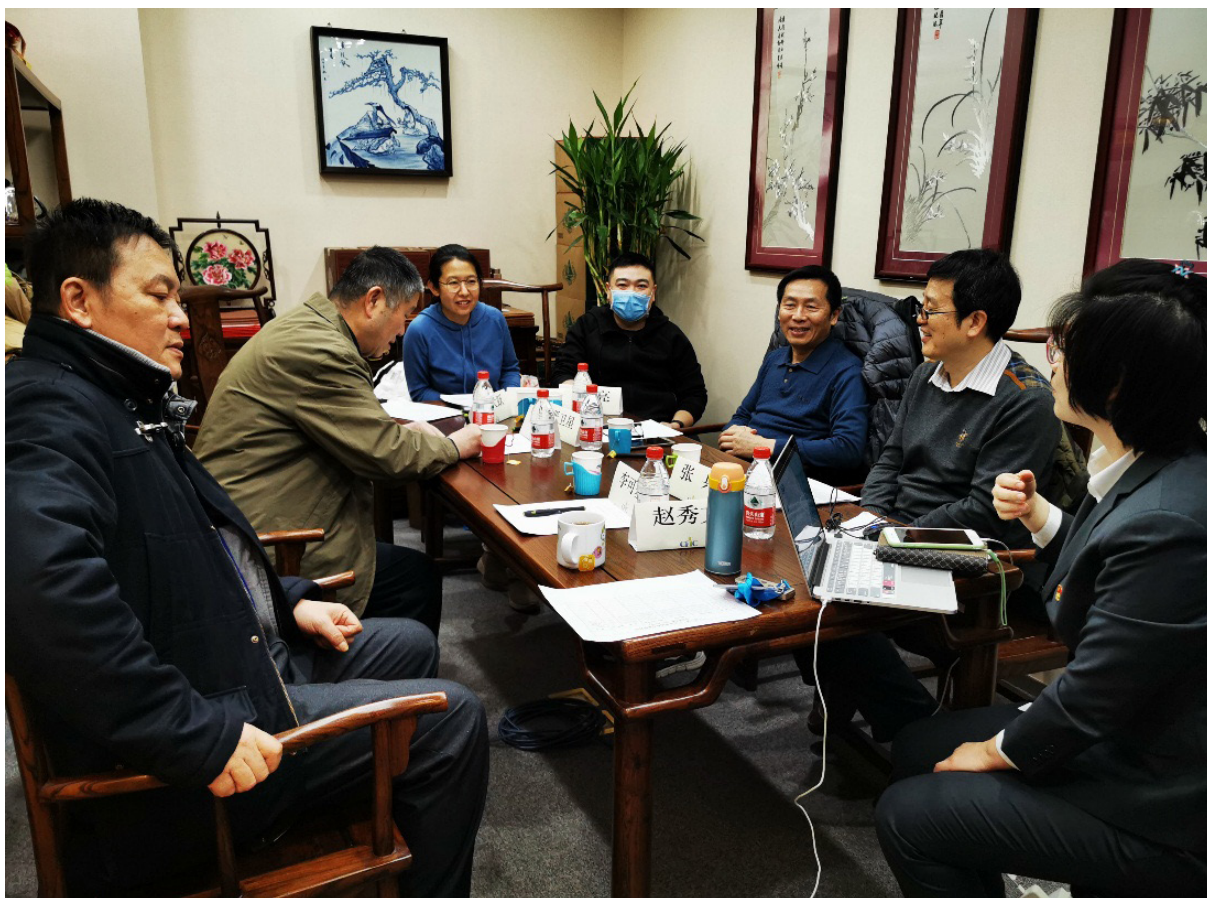
中国农业大学特殊食品研究中心 罗云波主任



中国工程院 陈君石院士

中国工程院陈君石院士在总结时强调，食品检测新冠病毒核酸阳性几乎不可避免。为避免公众误解和恐慌，稳定消费信心，维护食品行业产销秩序，建议相关结果对外发布前，引入专业研判机制并统一归口发布。同时，充分发挥科信中心等第三方机构的作用，组织专家开展风险交流，做好必要的科普和舆论引导。

## 科信中心召开全国三品一械广告批件抽查专家审定会



会议现场

为加强对药品、医疗器械、保健食品和特殊医学用途配方食品（以下简称“三品一械”）广告审查工作的指导，严把广告审查关，受国家市场监督管理总局广告监督管理司委托，科信食品与健康信息交流中心（以下简称“科信中心”）承接了2020年“三品一械”广告审查抽查工作。

2021年2月2日下午，科信中心在京组织召开“三品一械”广告审查抽查专家审定会。来自国家食品安全风险评估中心、北京市市场监督管理局、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等机构的领导和专家出席会议。

会上，工作组汇报了“三品一械”广告审查抽查工作方案、包括抽样方法、研判标准、进度安排、存在问题案例。与会专家对存在问题案例逐一进行分析和讨论，形成了综合研判意见，以指导下一步工作。



## 科信中心召开中小餐饮系列操作指引研讨会，助力行业提高食品安全管理水平



会议现场

2021年1月13日，科信食品与健康信息交流中心（以下简称“科信中心”）组织召开《中小餐饮商户食品安全操作系列指引》（以下简称“指引”）研讨会，来自国家市场监督管理总局、国家食品安全风险评估中心、中国标准化研究院、中国农业大学、中国卫生监督杂志社等20余位领导和专家及餐饮企业代表参加了讨论。



中国工程院 陈君石院士

陈君石院士指出，制定“指引”是美团履行食品安全责任的一种体现，指引将有效地帮助小餐饮商户提高食品安全管理水平，让消费者吃的更放心。在一定程度上帮助政府在监管系统中对中小商户食品安全培训的工作，今后可以考虑将指引纳入到食品安全培训教材之中。



国家市场监督管理总局食品经营安全监督管理司 张兰兰处长

国家市场监督管理总局食品经营安全监督管理司张兰兰处长认为，科信中心牵头制定的指引对于帮助中小餐饮商户提升食品安全水平有很好的促进作用，建议将指引制成培训性质的图文手册，便于中小商户理解，并希望在未来能得到更好的推广和应用。



科信食品与健康信息交流中心 钟凯主任

指引是由科信中心负责总体设计，美团组织中小餐饮企业需求调研，来自高校、科研院所和餐饮行业的相关专家共同编写。科信中心钟凯主任在介绍时指出，希望指引可以帮助更多中小餐饮商户提升日常的食品安全管理水平。



国家食品安全风险评估中心 计融研究员



国家食品安全风险评估中心 张卫民处长

2021年美团开展的一项针对商家的食品安全认知度调研，共搜集了18000份调查问卷，结果显示，在日常经营中89.76%的商户会把食品安全排在第一位，但在经营中反馈出来的问题依然是食品安全知识的缺乏和食品安全问题的解决方案。美团食品安全办公室高级总监丁冬强调，餐饮商户的食品安全水平会极大的影响商户的食品安全管理能力，编写该指引也是希望能更好的帮助中小餐饮商户提升食品安全水平。



会议现场

在交流环节，与会领导、专家及行业代表围绕“中小餐饮商户食品安全操作系列指引”中清洗消毒、食材管理、餐品加工、操作人员管理等问题进行了充分的交流和讨论，并提出了完善意见和建议。科信中心将按照专家所提意见认真对指引内容进行完善和优化，助推中小餐饮商户提升食品安全水平，为餐饮经济发展作出贡献。



## 科信中心召开消毒餐（饮）具监督抽检专题研讨会，专家为完善标准建言献策



会议现场

2021年1月14日，科信食品与健康信息交流中心（以下简称“科信中心”）召开消毒餐（饮）具监督抽检专题研讨会，来自国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会、国家食品安全风险评估中心、中国疾病预防控制中心环境所、中国烹饪协会等机构的20余位领导和专家及行业代表参加了讨论。



国家市场监督管理总局食品安全抽检监测司 高晗处长

国家市场监督管理总局食品安全抽检监测司高晗处长介绍了近年国家关于消毒餐（饮）具的监督抽检情况，她指出近年国家各级监督抽检数据不合格率较高原因主要有两方面，一是微生物超标，二是阴离子合成洗涤剂超标，其中微生物超标约占不合格的一半。



国家卫健委食品安全标准与监测评估司 史根生一级调研员

国家卫健委食品安全标准与监测评估司史根生一级调研员在讲话时提到，食品安全标准的制修订工作需要基于科学。行业在开展相关工作前，需要开展充分的行业调研，收集足够的科学数据做支撑。

在交流环节，与会领导、专家及行业代表围绕消毒餐饮（具）的监督抽检情况、检测方法、微生物指标、媒体报道等问题进行了深入讨论交流，并提出了改进建议。



国家食品安全风险评估中心 王竹天研究员



国家食品安全风险评估中心 郭云昌研究员



国家食品安全风险评估中心 徐进研究员



中国疾控中心环境所 张流波研究员



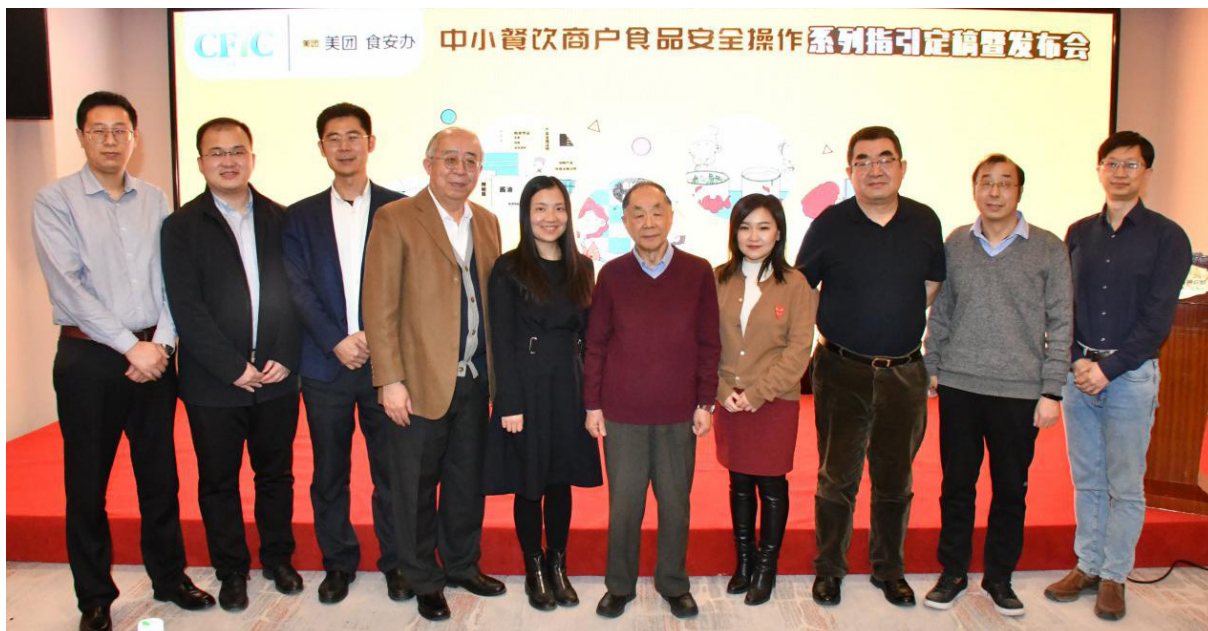
国家市场监督管理总局食品安全抽检监测司 陈少洲副司长

在会议总结时，国家市场监督管理总局食品安全抽检监测司陈少洲副司长指出，消毒餐（饮）具的抽检监测工作要根据餐饮行业发展的规律，更要紧密结合经济社会发展的实际情况，同时还要综合考虑社会风险等因素，积极推动餐饮行业的高质量发展。

科信中心将组织开展相关调研工作，为行业的良性健康发展提供科学支撑。



## 科信中心正式发布中小餐饮系列操作指引



会议现场

2021年2月24日，由科信食品与健康信息交流中心与美团组织编写的《中小餐饮商户食品安全操作系列指引》（以下简称“《系列指引》”）在京发布，来自相关领域的权威专家参加了发布会。



会议现场

据了解，《系列指引》的编写历时近一年，通过深入调研餐饮商户需求，聚焦餐饮食材采购和日常管理、餐品烹饪加工、餐饮具清洗消毒、食品操作人员管理、餐饮环节食品安全防疫、餐饮堂食和外送等重点环节，分别编制操作指引并列举操作建议。



科信食品与健康信息交流中心 钟凯主任

科信中心钟凯主任介绍，中国餐饮行业以中小餐饮商户居多，不仅数量庞大，整体食品安全管理能力也相对薄弱。《系列指引》的编制是以《食品安全法》和《餐饮服务食品安全操作规范》等法规文件为依据，结合中小餐饮商户的实际场景，提炼要点，强调简明易懂、可操作，希望能够降低中小餐饮商户的学习难度，帮助其提升食品安全管理的意识和基本能力。



美团食品安全办公室高级 丁冬总监

美团食品安全办公室高级总监丁冬表示，网络餐饮服务属于典型的产业互联网场景，线上线下是相互融合而非互相替代的关系。线下餐饮是网络餐饮的基础设施，只有线下餐饮越来越规范，网络餐饮食品安全才能得到更好的保障。此次在监管部门和行业专家的指导支持下编制《系列指引》，希望借助专业力量为中小餐饮提供更接地气的食品安全解决方案。市场监管总局在《餐饮质量安全提升行动方案》中明确提出将2021年作为“餐饮从业人员培训年”，强化从业人员食品安全相关知识掌握程度，全面提升从业人员素质。美团食品安全工作将严格按照总局相关要求，进一步强化入网餐饮商户的食品安全教育培训。未来将利用美团大学餐饮学院等渠道，加强指引的推广宣贯。





中国工程院 陈君石院士

陈君石院士指出，制定《系列指引》是美团主动履行食品安全社会责任的一种体现。利用平台力量带动中小商户的食品安全管理能力提升，可以让消费者吃得更放心。今后应当丰富《系列指引》的推广宣贯形式，加强与监管部门联动、与行业联动，让更多的餐饮商户知晓和应用。



## CFIC 科信党建

- 
- 25 科信中心党支部组织关于《中国共产党统一战线工作条例》学习活动
  - 26 科信中心党支部组织观看全国脱贫攻坚总结表彰大会
-

# 科信中心党支部组织关于《中国共产党统一战线工作条例》学习活动



学习现场

为深入学习贯彻新修订的《中国共产党统一战线工作条例》，推动《条例》各项规定贯彻落实，凝聚共识、凝聚人心、凝聚智慧、凝聚力量，在2021年1月15日，科信中心党支部组织中心全员学习了《中国共产党统一战线工作条例》（以下简称：条例）。会议由科信中心党支部书记吴桐主持。

会上，吴书记带领大家逐条逐款讲解了新修订《条例》内容。他指出，这次修订的《条例》，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平总书记关于加强和改进统一战线工作的重要思想，坚持和加强党对统一战线工作的集中统一领导，巩固深化统一战线领域党和国家机构改革精神，着力提高统一战线工作科学化、规范化、制度化水平，是新时代统一战线工作的基本遵循。

同时他还强调：要把学习《条例》同学习习近

平新时代中国特色社会主义思想结合起来，紧密联系思想和工作实际，进一步打牢增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的思想根基。《条例》宣贯是当前和今后一个时期的重要政治任务，迅速掀起学习热潮，深化对《条例》中重要理论观点、方针政策、法规规定的认识理解，自觉用以武装头脑、指导实践、推动工作。

随后大家围绕《条例》学习交流了心得体会。大家一致认为，在以后的工作中，要按照《条例》提出的新规定、新要求、新标准，结合工作实际，细化实化工作举措，找差距、补短板、强弱项，确保《条例》执行到位、落实到位，切实解决统一战线各领域重点、难点问题，推进新形势下统战工作不断创新发展，不断创新发展，以更高标准、更严要求、更实举措做好我国食品信息交流工作，向建党100周年献礼！

## 科信中心党支部组织观看全国脱贫攻坚总结表彰大会



学习现场

为进一步增强党员干部持之以恒脱贫攻坚的决心，提升攻坚克难、奋发向上的信心，更好地学习新时代脱贫攻坚路上的先进典范，为脱贫攻坚贡献更多的力量。根据民政部部管社会组织综合党委通知要求，2月25日上午，科信中心党支部组织中心全体党员干部、积极分子集中收看全国脱贫攻坚总结表彰大会现场直播。

通过观看中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平向全国脱贫攻坚楷模荣誉称号获得者颁奖。认真聆听习近平总书记讲话，向党的十八大以来为中国彻底消除绝对贫困攻坚克难矢志奋斗的人们致敬。与会成员进一步感受到全国人民在中国共产党的坚强领导下，脱贫攻坚取得的巨大成就，精神上备受鼓舞，感受到了信仰的力量。

科信中心党支部吴桐书记在发言时强调，在新时代下，党员要发挥先锋模范作用，不断提升巩固脱贫攻坚战全面胜利成果的磅礴力量，为“十四五”规划开启全面建设社会主义现代化国家新征程助力。在今后的工作生活中，大家要认真学习贯彻习近平总书记在脱贫攻坚总结表彰大会上的重要讲话精神，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。以楷模为榜样，坚定发展信心，在自己的岗位上做出新的贡献。

随后发言中大家纷纷表示，在今后的工作中要牢记初心使命，勇于担当，开拓进取，大力弘扬脱贫攻坚精神，乘势而上、再接再厉、接续奋斗，推动乡村食品安全与营养事业，为全面建设社会主义现代化国家、实现第二个百年奋斗目标披坚执锐、勇立新功。





## CFIC 科普传播

- 
- 27 无锡一份进口车厘子核酸阳性，还能愉快地吃喝吗？
  - 30 新冠阳性的雪糕，你敢吃吗？
  - 32 冷链进口食品能吃吗？这是顶级权威观点！
  - 34 美国新膳食指南推荐低脂奶，你还要继续喝全脂奶吗？
  - 38 2020 最新全球癌症数据：中国癌症人数位居全球第一！吃什么、怎么吃能预防癌症？
  - 41 鱼头重金属是鱼肉的 15 倍？还能愉快地吃鱼头吗？
  - 43 嘉宝辅食到底还能不能吃？
  - 45 春节膳食注意 3 点，远离慢病安心过年
  - 48 打疫苗怎样预防不良反应？9 个饮食和生活要点
-

# 无锡一份进口车厘子核酸阳性，还能愉快地吃喝吗？

原创：阮光锋



进入冬季后，新冠疫情在河北、北京、黑龙江、大连……等地又开始出现散发病例，给即将过春节的我们又增添了不少烦恼。除了感染病例的增加，我们吃的食品也开始陆续出现一些“问题”。

1月15日，天津大桥道3分雪糕检出新冠病毒核酸阳性……

1月21日，江苏无锡一份进口车厘子内表面新冠病毒检测核酸阳性……

1月21日，天津发现核酸阳性的进口乳清粉……

从最初北京新发地“三文鱼案板上发现新冠病毒”、“豆制品销售区域样品阳性”，到青岛水产搬运工感染疫情，再到最近的雪糕、车厘子、乳清粉等多种食品新冠病毒核酸阳性，忽然之间，仿佛什么食物都被新冠病毒污染了。

那么，食品到底是如何沾染病毒的？新冠病毒会在食品表面存活和传播吗？食品检测核酸阳性了，人吃了就一定不会使人感染吗？今天继续跟大家聊聊食物和新冠吧。

## 1. 食品是如何沾染病毒的？

频频在食品中检出新冠病毒核酸阳性，那么病毒到底来自哪里呢？食物是如何沾染上病毒的呢？

其实，病毒在食品内是不能生长繁殖的，病毒在食品中是难以长时间生存并复制的，人类才是它的理想宿主。

食品及包装上的新冠病毒主要还是来自感染的人们。

现在国外有很多人都感染了新冠病毒，这里面可能就有许多在从事食品的生产加工、运输储存等工作。新型冠状病毒的传播途径主要是呼吸道飞沫传播。在食品的加工、运输储存过程中，尤其是在超市、工厂、屠宰加工厂等这些从业人员比较密集的地方，如果食物搬运、加工、制作等人员被感染，又没有遵守良好的操作规范，比如没有注意洗手、没有戴口罩等，病毒就可能沾染在食品上。

实际上，在早些时候，中国疾病预防控制中心发布消息称，在对青岛新冠肺炎疫情溯源调查过程中，从工人搬运的进口冷冻鳕鱼的外包装阳性样本中检测分离到活病毒。这是国际上首次在冷链食品外包装上分离到新冠活病毒，并证实接触新冠活病毒污染的外包装可导致人的感染。

## 2. 病毒会在食品及表面存活吗？

新型冠状病毒需要和感染者近距离接触，通过飞沫传染，并在人体内寄生传播。实际上，它在餐具、餐盒等干燥物体表面可以存活，但是传染性极低。SARS期间有研究者模拟包含高浓度病毒

的飞沫掉到干燥的纸上，发现5分钟以内纸张就不再具有传染性了。

不过，新冠病毒比较让人头疼的问题是它比较耐寒、不怕冷，可以存活比较长时间。一些研究发现，在4℃下、20%的相对湿度的环境下，这种病毒或许能活20多天。所以冷链食品就多次发现问题，进入冬天后，很多食品进入天然冷链环节，也就开始出现一些问题，比如牛排、雪糕也包括最近的车厘子。

这也是现在我们面临的主要挑战——在冷链食品及包装中，新冠病毒可以存活一段时间，并且存在一定传染可能性。

### 3. 食品新冠核酸阳性，会使人感染吗？

大家最关心的是：如果食品检测新冠病毒核酸阳性，直接吃可能被感染吗？这样的食品还能吃吗？

其实是不一定的，大家不要因为看到这样的新闻就不敢吃雪糕、车厘子了。

首先，新冠病毒要使人感染，必须要有足够数量、具有传染性的活病毒进入人体。如果只是少量病毒，它们是很难越过我们人体自身免疫系统的，就无法使人感染。

其次，雪糕、车厘子中新冠病毒检测核酸阳性，并不能证明有活病毒存在，也不表示吃了这样的雪糕就一定会使人感染新冠。

实际上，目前检测新冠病毒的方法是通过实时荧光RT-PCR的方法检测新冠病毒的特定基因区域。这种方法的检测对象是病毒灭活后的RNA分子，检测结果核酸阳性只能表示它里面存在阳性的新冠病毒基因片段，并不说明其中含有活的新冠病毒。

况且，雪糕这类产品在加工制作过程中还会进行高温灭菌处理，正规生产的产品中有活病毒的可能性极低。

另外，目前虽然有冷链食品传人情况，但基本都是市场、物流等第一接触点的没有做好个人防护的人员被感染，没有因吃食品而感染的病例。所以，吃了新冠核酸阳性的食品不一定会使人感染。

### 4. 怎么做才能降低风险？

目前虽然有冷链传人情况，但基本都是市场、物流等第一接触点的人员感染，没有因吃冻肉、海鲜或其他食品而感染的病例，所以，大家也不用太担心吃东西会导致感染新冠，不必过于恐慌。

平时做好清洁和个人防护，基本上就不用太担心。怎么做呢？还是我很多跟大家强调的几点：

(1) 尽量去正规的超市、市场购买食品。

正规超市对原材料的把控一般都有更严格的要求，比如要求进口商提供核酸阴性证明等，日常对它的销售场所也会有更全面的消毒，对工作人员的管理也更严格，能更好地保证食物安全。

(2) 购买食物时，做好个人防护。

购买食品时注意做好个人防护，比如戴口罩、带一次性手套等。也可以带上消毒纸巾和干净的购物袋。

使用超市的推车、购物篮前，可以用消毒纸巾或消毒液对把手和扶手进行消毒。因为超市的推车和购物篮都是很多人摸过的，和门把手、电梯按钮一样有可能成为交叉污染源。所以自己使用之前对把手进行消毒是比较安全的。

另外，买回家后也可以用酒精对外包装喷洒消毒。

(3) 购买鱼类、海鲜、肉类等生鲜冷冻冷藏食品时，最好能佩戴一次性手套，或使用一次性购物袋套在手上进行挑选，不要直接用手碰触食物。

从现在来看，进口冷藏冷冻食品的污染可能性最大，所以尽量不要用裸手来接触这些生食品。戴个一次性手套更为安全。

(4) 勤洗手，注意个人卫生。

在处理食物之前、期间及之后，都需要注意洗手。比如，接触过冷链食品后，也要注意用肥皂洗手，避免没有洗手就触摸眼睛、鼻子和嘴巴；处理熟食和生食之前要注意洗手；上完厕所、吃饭前要注意洗手。

(5) 分开储存，避免交叉污染。

买回家的肉类、鱼类和海鲜等冷冻冷藏食物，要与果蔬、熟食等其他食物分开包装和储存，避免交叉污染。这是食品安全基本原则，即便没有疫情，也应当这样做。

(6) 不要用水冲洗生的冷冻食品。

买回家的冷冻海鲜、冷冻肉，尽量不要用水冲洗，因为冲洗很容易导致水花四溅，增加交叉污染的风险。

(7) 处理食物的案板、刀具、容器等，都要生熟分开。

家里最好准备 2-3 个菜板，一个专门用来切生食的，一个专门切直接生吃食物的，不要用混。切冷冻食品和熟食的刀，也要注意分开。

(8) 做熟透再吃。

冷冻肉类海鲜等食品，一定要做熟透了再吃。



# 新冠阳性的雪糕，你敢吃吗？

原创：钟 凯



天津雪糕新冠阳性的余波未平，用于生产雪糕的乌克兰进口乳清粉又被检出阳性。现在无论政府监管部门还是企业可能都很紧张：一个冷链食品就已经闹得鸡飞狗跳，现在还要把常温进口食品也捎上吗？

你可能更关心，雪糕、冰激凌还能吃吗？谁知到有没有用过进口原料呢？

## 1. 新冠阳性 ≠ 活病毒

新冠病毒核酸的检测方法是针对它的 RNA，无论病毒是死是活全都能测出来，甚至病毒已经死无全尸也可能测出来。对于冷链食品，由于新冠病毒在低温下存活时间长，因此把“新冠阳性”当做“活病毒”来防是勉强说得过去的。在青岛，确实也从冷链食品上找到了活病毒。

但是将常温食品的核酸阳性也当做活病毒来防，似乎就有点草木皆兵的意思了。尤其是进口的常温食品（比如乳清粉），在物流和仓储环节停留的时间比较长，脱离冷链的环境下病毒存活的时间和几率大大降低。（天气温度是一个变数）

本次“雪糕阳性”事件涉及的乳清粉原料，在生产过程中必然经过热加工，新冠病毒活不下来。雪糕、冰激凌的生产工艺是要将所有配料混匀之后加热杀菌的，因此只要确认了工厂里没有病毒携带者，那么雪糕里的新冠病毒不会是活的。

你问我能不能吃？我只能说，如果你能把样品拿出来给我，我真敢吃。但是你肯定拿不到，官方的专家也不敢这么说。

## 2. 活病毒 ≠ 感染性

假设雪糕里面真的有活病毒，会不会感染人呢？其实即使有新冠活病毒也不等于一定会感染人。只是活病毒的数量越多，感染概率越大。新冠病毒的检测方法非常灵敏，理论上只要有 1 个病毒粒子就能检测出来。



据中国 CDC 流行病学首席专家吴尊友透露，目前冷链产品新冠阳性的“CT 值比较大，说明病毒污染比较轻”。因此大家看到的因冷链导致的感

染基本上都是在冷库、仓库、码头的从业人员，他们是“常在河边走”，感染概率大一些。普通消费者想从冷链产品感染新冠还真不太容易。

### 3. 呼吸道≠消化道

新冠病毒是呼吸道病毒，防来防去，实际上防的还是飞沫和接触传染。那么多散发疫情，只有极个别案例怀疑是物传人引起，而疫情扩大无一例外都是人的问题，是流动的人、聚集的人。

到目前为止，没有哪个病人是通过饮食感染的。新冠病毒进入消化道之后活不下来，毕竟胃酸的环境它难以承受。因此没有足够证据支持将核酸检测扩大到所有进口食品，更不提它们下游的加工品。

即使是进口冷链食品，检测外包装也只是“尽人事，知天命”，因为你永远无法排除“外包装阴性、内部阳性”的可能性。但你又不可能把所有进口冷链食品全都拆开了。

我看到有些人说“进口东西太害人了，干脆都停了”，其实这是非常不理智的。新闻里说了无数遍的“双循环”是白讲了吗？对于进口量非常小的商品，或者有“备胎”的，停了确实也无关痛痒，但大宗商品你想停也停不下来。

比如乳清粉主要是生产奶酪的副产品，国内几乎没有，而需求量又很大，所以目前算是“刚需”。各种冷冻肉类、水产也是类似的，国内完全自给自足有难度，也不利于平稳物价和丰富市场品类。

尽管进口冷链食品时不时的检出外包装阳性，

但总体而言，消费者还是可以从正规渠道正常购买和消费的。最多也就是注意操作卫生，勤洗手，不乱摸口鼻。冷链食品如此，其他进口商品更是不在话下了。

# 冷链进口食品能吃吗？这是顶级权威观点！

原创：钟 凯

最近冷链食品和新冠疫情的关联再一次引爆公众舆论，尽管新冠病毒污染食品或外包装的概率很低，但总有些消费者感到担心。

冷冻食品或进口食品还能不能吃，如何确保安全呢？我这里整理了5位顶级专家的观点，他们可以说代表了我国食品安全、流行病、消毒和临床医学方面的最高水准。（以下内容摘录，有少量删减）

国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石院士：新冠肺炎的传播主要是通过呼吸道飞沫或者密切接触传播，这是各国公共卫生专家的共识。尽管有证据表明，新冠肺炎的传播途径，除“人传人”外，还可能“物传人”，但对于消费者来讲，这种感染的机会非常小。目前为止，还没有消费者由于购买、制备被污染的食品而发生感染的新闻报道。

国家食品安全风险评估中心副主任李宁：目前尚无新冠病毒经食物传播的证据，全球确诊病例、我国确诊病例中，到目前还没发现因直接食用冷冻食品而引起的感染。新冠病毒主要是经呼吸道、飞沫和人与人密切接触传播的，经消化道感染的可能性非常小。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友：在全国所有进口的冷链食品、货物中，大多数属于污染比较轻的。通常来说，由于污染造成的感染，必须是污染量比较大，同时还需要长期反复接触，才有可能造成感染。所以，在冷链从业人员，特别是物流装卸工中，发现的感染病例就相对比较多一些。

对于消费者来讲，即使是不小心购买了污染的食品，通常造成感染的风险也是很低的，甚至即使是食用了受到污染的冷链食品，通常也不会导致感染。因为一方面食品在煮熟加工过程已经灭活病毒，另一方面新冠不会通过消化道传播，人的胃酸足够强大将其灭活。到目前为止，也并没有发现过通过消化道造成呼吸道感染的疾病，至少新冠病毒不会。

另外，保存水果的温度比冷冻鱼肉等食品温度高，病毒在保存水果这样的温度下存活时间短。核酸检测呈阳性，有可能是活病毒，也可能是死病毒或病毒片段，不一定代表有传染性。

中国疾控中心消毒学首席专家张流波：目前并没有发现因为直接食用这些冷链食品引起的感染。感染风险主要是在搬运、操作等环节，并没有发现因食用食品本身引发感染。

对进口冷链食品外包装表面进行安全有效的消毒，可以实现将新冠肺炎病毒灭活，消毒后再接触表面，感染风险是非常低的。但是病毒核酸仍可能存在，如果进行过消毒后，核酸检测仍呈阳性，公众不必过度紧张。

上海华山医院张文宏：到目前为止，中国消费了无数的海鲜，买了无数的东西，我只是看概率，因为买了一件国外进来的东西而被感染——到现在为止一例都没有发生。当这个概率比空难还低的时候，（吃不吃）你自己决定。（这是标准的医患沟通口径，摆事实、风险比较、知情决策，行家。）

其实对于进口冷链食品，我的观点一直是“该吃吃、该喝喝”。但人嘛，总得做些什么才觉得安心，要是啥也不做，就会胡思乱想。所以你看看这些顶级专家的建议...

国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石院士：消费者处理食物时要遵循世界卫生组织提出的食品安全五要素，即保持清洁（勤洗手、厨房清洁）、生熟分开、彻底煮熟、安全温度储存、使用安全的水和原料。这五条本来是预防食源性疾病的，但用来避免新冠病毒在食品链中发生交叉污染，也是可以的。

国家食品安全风险评估中心副主任李宁：烹饪过程要保持清洁、使用安全的水和原材料、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度。（食品安全五要点）在采购新鲜食材时，避免用不干净的手触摸口、眼、鼻。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友：在采购、处理冷链食品时，要保持手卫生，坚持生熟分开。只要我们注意手卫生，吃水果前用流水清洗，应该就不会有感染的风险。

中国疾控中心消毒学首席专家张流波：公众在接触进口冷链食品时，应首先对外包装表面进行消毒，随后进行手部清洁与消毒。（个人观点：实际到消费者手里的时候，外包装已经层层消毒，因此主要是注意手部清洁）

归纳：其实就是常规的食品安全操作，跟平时没什么两样，无非是强调了手部卫生。

最后再分享一组数据。

全国口岸环节已预防性消毒进口冷链食品外包装 1317 万件，抽样检测样本 1295692 个，检出核酸阳性结果 47 个。阳性率万分之 0.36。

国家卫健委组织的全国冷链食品及包装样品监测抽检结果，污染率为万分之 0.48，且阳性主要集中在外包装。

近黑龙江正大食品厂出现的近百人聚集性疫情，其产品外包装 9 万多份样品 9 个阳性，阳性率万分之 1。

缺乏安全感的人经常问“万一呢”，以上数据的意思就是，连万一都不可能。别疑神疑鬼啦！进口三文鱼、牛排、车厘子它不香吗？



# 美国新膳食指南推荐低脂奶，你还要继续喝全脂奶吗？

原创：范志红

2021 年来临之前，美国发布了最新版的膳食指南。其中最为核心的内容，就是强调健康的膳食结构，推崇高营养素密度的食物。

这里有两个关键知识点必须理解：

## 知识点 1：膳食模式 (dietary pattern)

膳食模式是一个人一段时间内吃所有食物和饮品的一个总体组合。它可以用来描述一个人一段时间中的饮食状态，也可以用来描述专家推荐的健康膳食结构——帮助维持健康的日常食物到底怎么吃，各种类别的食物吃多少，按什么比例吃。

所谓健康的膳食模式，不是非要吃某一种或少数几种「健康概念食物」，而是各类天然食物的数量、比例合理，营养素密度高。

## 知识点 2：营养素密度 (nutrient density)

营养素密度是指一定能量（热量、卡路里）的食物中，含有多少人体需要的微量营养素和其他保健成分。常见高营养素密度的食材包括：

新鲜蔬菜、水果、全谷物、豆类、海产品、蛋类、坚果油籽、瘦肉或去皮鸡肉、低脂或脱脂奶类等，前提是烹调加工时添加糖、盐和脂肪（油脂）很少，或者根本不加。

由于添加糖、添加脂肪和精白淀粉提取物只含有能量，几乎不含有营养成分，它们含量较高时，食物的营养素密度就会比较低。比如说，

因为在烹调过程中吸入了大量油脂，而且加

了很多盐，薯片、油条的营养素密度就很低，而未经过精制，几乎不加油、盐、糖的蒸土豆和全麦馒头，营养素密度就要高得多。

说到这里，很多看过美国新指南的朋友已经开始纠结了，因为他们看到，只有低脂或脱脂的奶类属于高营养素密度食物。

女士 A 问：我要不要从此以后也只喝脱脂奶呢？可是脱脂奶好难喝的，宝宝根本不要喝，我也不喜欢。

女士 B 问：我看很多科普人士说，全脂奶的营养价值比脱脂奶高，奶油里面还有很多保健成分，难道我以前看的都是伪科学？

这些问题还真没法一句话回答。我一层一层给大家详细解释一下。

## 理解要点 1：

脱脂奶和全脂奶有什么营养差异？

牛奶是一种既含有脂肪又含有水的食物。其中的脂肪以脂肪球的形式，被蛋白质和磷脂的膜包起来，均匀地乳化分散在水相当中，乳化微球带来的光学散射效果，使牛奶呈现乳白色。

在牛奶脱脂过程中，经过低速离心，牛奶中的脂肪微球就会集中到上层，然后被分离出去。

也就是说，脂肪球连同包着它的脂肪球膜都被除去了。这些脂肪球聚集在一起，但没有破碎，就是香浓美味的稀奶油。如果用机械方法“震碎”脂肪球膜，里面的乳脂流出来聚在一起，再压成块，

就是奶油（butter，酥油、黄油、白脱都是它）了。

其实“奶油小生”应当说是“稀奶油小生”。稀奶油才是乳白色的，纯奶油明明是黄色的……

稀奶油中有不少好东西。首先是牛奶中天然含有的脂溶性维生素，包括维生素A、D、E、K四种。

其中维生素E不太重要，因为主要来源是坚果油籽、植物油、豆类和全谷物，中国人吃得还算较多。维生素K的主要来源是各种深绿色蔬菜、部分植物油（大豆油、菜籽油和橄榄油等）、大豆（黄大豆和黑大豆）及豆制品，部分坚果油籽和全谷物。

不过，国人非常容易缺乏维生素A和维生素D。如果去掉牛奶中的脂肪，就会丢掉85%以上的脂溶性维生素，还是有点可惜的。

同时，牛奶脂肪中也并不全是饱和脂肪，它还含有一些有益的脂肪酸。比如共轭亚油酸（CLA），比如一些天然的反式脂肪酸（和人造的反式脂肪酸不同，它们无害健康甚至有益）。

此外，值得一提的是脂肪球膜。它是近年来乳类食物的研究热点之一。初步研究表明，脂肪球膜上的磷脂、特殊蛋白质多糖等成分构成，有一定生物活性。研究发现它们对婴儿的神经系统和肠道发育可能有益，还有研究发现它们有抑制某些癌细胞增殖的作用。

脱脂不会降低牛奶的过敏原性，不会减轻乳糖不耐受问题，也不会改变牛奶和痘痘的关系（如果你确认喝牛奶长痘痘的话，那么按文献报道，刻意选脱脂奶只会更严重）。

总之，嫌弃奶类脂肪的主要原因是怕摄入过多的热量和饱和脂肪。除此之外，奶类脂肪还有很多优点，不仅蕴含香气，而且增加饱腹感，甚至还带来脂溶性维生素和某些健康成分。

## 理解要点 2:

美国膳食指南推荐国民喝多少奶？

美国新膳食指南对奶类食物的营养价值表示了肯定，推荐成年人每日摄入3份低脂或脱脂奶（包括其他含奶食物的总量）。那么，3份奶是多少量呢？

大部分情况下，我国1盒市售牛奶大约是243毫升（约250克）左右（不同包装略有差异，自己仔细看一下包装正面的说明）。

欧美研究论文中所说的“一份”牛奶通常也是240毫升，差异不大。如果倒进纸杯里，中号一次性纸杯大概装200毫升液体（没有全部倒满，太满就没法端杯子了）。

要不要喝3份牛奶？我国大部分人大概会说：我一天也就一份而已。

一份240毫升（约250克）的全脂牛奶当中，大概含有7.5克的脂肪（按脂肪含量3.1%算）。如果是脱脂牛奶（按脂肪含量0.5%算），1盒中大概含有0.8克。把一份全脂奶改成脱脂奶，就减少了6.7克的脂肪，换算成炒菜油，不到1汤匙）。

吃排骨肉时，脂肪含量能达到将近30%。肥牛、肥羊也有大量的脂肪。去皮鸡肉（普通鸡场的笼养鸡）含有8%左右的脂肪，100克去皮鸡肉就是8克脂肪，好像很少有人怕的。

既然如此，为何害怕一份奶中的脂肪呢？

但是，如果喝3份全脂奶呢？那就比脱脂奶多喝进去20克脂肪了。这个量是不可忽视的。

所以，美国膳食指南推荐3份低脂奶或脱脂奶是合情合理的。——你喝的牛奶越多，就越应当选择脱脂奶。至少第二杯、第三杯应当选择脱脂产品。

**理解要点 3:**

除了牛奶之外，还吃了哪些奶类食物？饱和脂肪是否过多？

前面说到，健康的膳食结构是最重要的，一种食物是否有益健康，必须放在膳食整体当中去评价，奶类也一样。

欧美国家特别在意奶类中的脂肪，是因为

(1) 他们吃牛肉较多，特别是那种比较香浓的牛排，饱和脂肪含量高；

(2) 他们有吃奶酪或用奶酪烹调的习惯，也会带来不少饱和脂肪；

(3) 他们常常用黄油做日常烹调或者配面包吃

(4) 他们会用高饱和脂肪的黄油、牛油、人造黄油等来做面包点心饼干等焙烤食品；

(5) 除了牛奶酸奶之外，还常吃冰淇淋和含奶甜点等。

这几个饮食习惯加起来，就很容易造成饱和脂肪过多的问题。如果在此基础上，再喝两三杯全脂奶，膳食整体就不太健康了。

相比之下，大部分中国人既不吃很多牛肉或肥肉，也不吃很多奶酪，更不用黄油做烹调，炒菜都用植物油，吃曲奇饼干、起酥面包、奶酪蛋糕之类高饱和脂肪的点心甜点也不多，所以饱和脂肪超标的风险很低。在这种情况下，喝1杯全脂奶，并不会造成饱和脂肪比例过高的问题。

当然，如果你吃很多高脂肪的肉类，比如五花肉、梅肉、猪颈肉、肥牛肥羊，吃很多油炸食品（通常是用高饱和脂肪油脂炸出来的），吃很多冰淇淋之类的高脂肪冷饮，或者吃很多手撕面包、派、曲奇之类，那就得另说了……

**理解要点 4:**

你是否身体健康？是否血脂正常？

如果本人身体健康，代谢正常，无血脂异常，肉类吃得不多，也不吃奶酪的话，喝1盒全脂奶是可以的。我国流行病学调查并未发现健康成年人喝1份全脂奶会增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等疾病的风险。如果人偏瘦，喝两杯全脂奶也是无害的。同时，各国营养界都不建议幼儿选择脱脂奶。

但是，如果您有血脂异常问题，或其他心血管疾病问题，需要遵医嘱控制饱和脂肪，只想补钙、补蛋白质，那么选择低脂奶或脱脂奶比较好。钙都在水相当中，脱脂不会脱掉钙。只是需要从其他食物中额外补充一些维生素D和维生素K，因为脱脂把它们脱掉了。

**理解要点 5:**

您一天中的总热量是否超标？

如果您一天中的总热量超标，那么牛奶也得纳入限制热量的范围当中。100克全脂奶的热量在60千卡以上，而脱脂奶的热量只有不到40千卡，还是要低不少的。

大部分人喝1份奶就可以，但孕妇、乳母、发育期青少年需要更多的蛋白质、维生素和钙，喝两杯奶更有利于营养供应。这时候就要看胖瘦了。

如果人偏瘦，三餐食物热量不足，或者运动量较大，喝2份全脂奶对补充营养和增加肌肉是有益无害的。

如果有超重肥胖问题，需要限制热量摄入，而且一定要喝两杯奶，那么第一杯奶喝全脂，第二杯奶喝脱脂产品，或者两杯都选择低脂、脱脂产品。只不过，全脂奶可以供应维生素A、D、K，而脱脂

奶则不能，要用其他食物和营养增补剂来补充供应这些营养素。

### 理解要点 6:

你买牛奶是做什么用的？

如果你喜欢奶香味，那么直接喝的时候，全脂奶会带来更好的风味，也能提供更好的饱腹感。

如果是为了烹调带奶香的食物，比如面包、点心、燕麦粥、奶汤等，选择全脂奶较好。

如果仅仅是增加钙和蛋白质，不想要奶香味，那么脱脂奶较好。比如牛奶蛋羹，牛奶馒头，咸味牛奶软煎饼等。

很多有关营养的问题，不能用一句话简单回答。还是要具体问题具体分析。

所以，要不要喝脱脂，没有一个绝对的答案。要考虑自己喝多少奶，除了奶之外饱和脂肪高的食物摄入是否过多，本人健康状态是否需要严控饱和脂肪，是否需要在意乳脂中那点热量，是否愿意牺牲奶香味道。

在只喝一两杯奶，不会影响健康、也不造成热量过多的前提下，我们有选择的权利。喜欢奶油味，喝全脂奶很愉快；不喜欢奶油味，就选清淡的脱脂奶。



# 2020 最新全球癌症数据：中国癌症人数位居全球第一！吃什么、怎么吃能预防癌症？

原创：阮光锋

最近，国际癌症研究机构（IARC）发布了全球最新癌症数据：2020年，预测全球新增癌症人数共计1.929万人。其中，中国以23.7%的占比成为全球癌症新增人数最多的国家。

同一天，歌手赵英俊因为癌症医治无效去世，年仅43岁。

大家不禁感慨，为什么癌症越来越常见了！也都希望能更好地预防癌症。

在网上，各种各样的抗癌食谱随处可见，比如吃大蒜抗癌，吃番茄抗癌，吃木耳抗癌……真的存在能抗癌的食物吗？到底吃什么、怎么吃才能预防癌症呢？

## 1. 单一食物并不能抗癌

我们经常看到各种食物抗癌的说法，如吃大蒜抗癌、吃蓝莓抗癌、吃绿菜花抗癌、绿茶抗癌等等，真的存在能抗癌的食物吗？

其实，只靠吃单一某一种食物，或某一种单一的食物成分，是不能抗癌的。

目前的确有不少研究表明，很多所谓的抗癌食物确实含有一些成分对健康有好处，比如，蔬菜及水果中的花青素、类黄酮等抗氧化成分、维生素和矿物质等等，在细胞实验中，科学家的确发现一些成分可以延缓甚至抑制癌细胞的生长。

不过，这距离证实抗癌还有很长一段路要走。毕竟这只是初级的细胞实验，跟人体差距很大。

首先，人类是一个复杂的机体。

人们吃进去的食物以及在人体内发生的反应，比试管中的细胞实验要复杂得多，人体可不是简单的试管反应。

其次，我们吃的食物并不是单一的成分，而是含有多种成分的混合物。

在实验室里做细胞实验的时候，科学家用的一般都是经过提纯的单一成分，比如，如果人们想要验证蓝莓中抗氧化成分的作用，就会从蓝莓中提取抗氧化成分来进行细胞实验，而不是直接用蓝莓。

我们平时吃的是整个食物，食物中的成分则非常复杂。就算科学家在细胞实验中发现从蓝莓中提取的抗氧化物质有健康益处，但是吃蓝莓时摄入的并不只有抗氧化物质，还有很多其他的营养物质。

另外，实验剂量与人们日常饮食的量也有很大差距。

在试验中，我们用大量提纯的成分进行实验，但是日常饮食时，人们却很难吃到这样的剂量。

从目前的研究来看，单一的食物或者食物成分并不能抗癌。正因如此，英国癌症研究中心也提醒消费者，市场上那些宣称抗癌的食物或者产品，更多的是一种营销手段，并没有足够的科学依据。

## 2. 健康多样化的膳食方式能降低癌症风险

由于无法验证单一食物和单一成分的作用，科学家就尝试将研究的对象集中在一类食物上，比如蔬菜、水果、豆类、肉类等各种不同食物。

目前这方面的研究非常多，从目前的结果来

看，科学家通常认为健康、均衡的膳食方式能降低癌症风险。

那么什么样的膳食是健康均衡的呢？最基本的原则是：多样化，含有多种营养密度高的食物。

比如最新的美国膳食指南中就指出，健康的膳食模式应该包括蔬菜、水果、谷类、奶类、蛋白质丰富的食物。

蔬菜，如深绿色蔬菜、红色和橙色蔬菜、豆类蔬菜（青豆和豌豆）、淀粉类蔬菜（莲藕、土豆、山药）等。冷冻蔬菜也可以。

水果，尤其是完整的水果。不过如果实在水果吃不过，100%果汁、不加糖的果干、冻水果也可以。不过如果喝果汁，最多只能占所有水果的一半。还是尽量吃完整的水果。

谷物，其实就是我们常说的主食，至少一半最好是全谷类。这个跟我国的膳食指南也是一致的。

乳制品，包括脱脂或者低脂的牛奶、酸奶、奶酪、营养强化豆奶。

蛋白质含量丰富的食品，包括海鲜、瘦肉和家禽、鸡蛋、豆类（豆类和豌豆）以及坚果、种子和大豆制品。

### 3. 如何减低癌症风险？

不过，癌症确实是可以预防的。

世界卫生组织提出：三分之一的癌症是可以预防的；三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治；三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

如何降低癌症风险呢？世界癌症研究基金会（WRCF）发布的最新报告——《饮食、营养、体力活动和癌症：全球视线》中给出了10条防癌建议，并且认为只要能做到这十条就可以将患癌风险降低40%。建议包括：

#### 1. 保持健康的体重

肥胖与12种类型的癌症密切相关，分别是肝癌、卵巢癌、前列腺癌、胃癌、口腔和咽喉癌、肠癌、乳腺癌、胆囊癌、肾癌、食道癌、胰腺癌和子宫癌。所以，保持健康的体重应该作为癌症预防最重要的一项。

#### 2. 保持体力活动

身体运动（中度或剧烈的强度）不仅可以预防结肠癌、乳腺癌和子宫内膜癌的风险，还有助于防止体重过度增加，降低与肥胖相关的癌症的风险。世界卫生组织建议成年人，每周至少进行150分钟中等强度的体力活动或至少75分钟高强度体力活动。中等强度的体力活动包括：步行、循环、家务、园艺、游泳、跳舞等。高强度体力活动包括：赛跑、快速游泳、快速循环、有氧运动、团队竞技等。

#### 3. 吃全谷物、蔬菜、水果和豆类

吃全谷物可以预防结肠直肠癌，食用含有膳食纤维的食物可以预防结肠直肠癌以及体重增加和肥胖，更多的非淀粉蔬菜和/或水果的消费有助于防止一些其他癌症。每天应至少吃30克纤维食物和至少400克不同颜色的水果和蔬菜，特别是绿叶蔬菜，如西兰花、黄秋葵、茄子和根菜，以及全麦和豆类。

#### 4. 限制「快餐食品」和高度加工食品

一般「快餐食品」都是高脂肪、高淀粉或高糖加工食品，通常包括：土豆食品（如薯片和薯片）及面粉食品（面包、饼干和蛋糕）等。过量摄入会导致体重增加、超重和肥胖，从而引发诸多癌症。高度加工的食物通常热量更高且微量营养素更低。

### 5. 限制红肉和加工肉类

加工肉类会增加结直肠癌的风险，广式咸鱼会增加鼻咽癌的风险，通过腌制保存的食物可增加胃癌的风险。另外，加工过的肉通常含盐量高，这也会增加高血压和心血管疾病的风险。

### 6. 限制含糖甜饮料

大量饮用饮料，即使没有添加糖，也可能与加糖饮料类似的方式促进体重增加。含糖甜味饮料的能量含量很高，如经常喝，则是肥胖及相关癌症的危险因子。为了保持足够的水分，最好喝水或不加糖的饮料，如不加糖的茶或咖啡。

### 7. 限制饮酒

酒精与 200 多种疾病和损伤状况有关，包括肝硬化、传染病、心血管疾病、早期痴呆，以及多种类型癌症（口腔癌、咽喉癌、食管癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌和胃癌）。

### 8. 不要使用膳食补充剂预防癌症

膳食补充剂是一种旨在补充膳食的产品，它可能含有一种或多种如下膳食成分，一种维生素、一种矿物质、一种草本（草药）或其他植物、一种氨基酸、一种用以增加每日总摄入量来补充膳食的食物成分，或以上成分的一种浓缩物、代谢物、成分、提取物或组合产品等。美国科学家指出，没有任何强有力的证据证明膳食补充剂能够降低身体健康的服用者的癌症风险。膳食补充剂中的  $\beta$ -胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E 等抗氧化物质甚至能够产生有害的生物效应，导致癌症。

### 9. 母乳喂养

母乳喂养对母亲和婴儿都有好处。母乳为新生儿和幼儿提供了完整的营养来源。母乳喂养可保护幼稚免疫系统的发育并在婴儿期防止感染。在儿童期和成年期，哮喘和 2 型糖尿病的风险也会较低，还可以降低超重或肥胖的风险。母乳喂养可降低母亲患乳腺癌的风险。

### 10. 癌症确诊后应严格遵循医生建议

所有癌症幸存者都应接受来自训练有素的专业人员的营养护理和体育锻炼指导。除非另有建议，如果可以的话，建议所有癌症幸存者在急性治疗阶段后尽可能遵循癌症预防建议。

# 鱼头重金属是鱼肉的 15 倍？还能愉快地吃鱼头吗？

原创：阮光锋

鱼肉属于营养学上常说的“白肉”，大家都认为它比较健康。

除了吃鱼肉，鱼头也颇受人们喜欢，剁椒鱼头、鱼头豆腐煲、鱼头泡饼都是人们的最爱。不过，喜欢吃鱼头的人们经常会听到一种说法称，鱼头含重金属多，是鱼肉的 15 倍，最好不要吃。

鱼头真的含重金属多？真的要 and 鱼头说再见了吗？今天我们聊聊鱼头。

鱼头豆腐煲，想吃不？

## 1. 鱼头重金属是鱼肉 15 倍？但并未超标！

说鱼头重金属是鱼肉的 15 倍，鱼籽的 20 倍，这个说法并不是空穴来风。但大家不要被这个 15 倍给迷惑了。实际上，他们都没有超标。

这个说法最早来自南京市疾控中心做的一项实验。他们对市售的鲫鱼进行检测，实验人员选取常见的鲫鱼，重量分别是 400 克、350 克、200 克和 100 克，分别测定了鱼肉、鱼皮、鱼脑、鱼籽的汞含量。结果显示，汞含量最高的是鱼头，其次是鱼皮和鱼肉，而鱼籽最低。以 400 克鲫鱼为例，鱼脑汞含量达到了 0.36 毫克/千克，是鱼籽的 20 倍、鱼肉的 15 倍、鱼皮的 6 倍。

这是不是意味着鱼头真的不能吃呢？其实，在传播信息的时候，大家忽略了几个重要的事实。

首先，这个实验中只检测了几条鲫鱼，即使数据准确，也不适用于所有的鱼。

实际上，因为养殖环境的影响，鱼类不可避免会富集一些重金属，不同的鱼中汞含量差异巨大，低的只有每公斤几微克，高的每公斤超过一千微克，鱼的种类、生长条件、生长期长短都会有影响，不能因为这个实验就忽略了这些影响。

其次，这次实验中检测的结果，不论鱼头、鱼籽，大鱼、小鱼，检测到的汞残留量都小于国家标准限值。

即使是鱼头，在这个实验中测定的汞含量为 0.36 毫克/千克，也低于国家标准 0.5 毫克/千克，正常吃是安全的。

另外，鱼头上可以吃的部分毕竟比较少，大家吃鱼头的频次也比鱼肉少的多。哪怕其中的单位汞含量真比鱼肉多，鱼肉依然是汞摄入的主要来源。就算要担心，岂不是应该先不吃鱼肉了。

所以，大可不必对鱼头忍痛割爱。

## 2. 鱼头还能吃吗？

以大家喜爱的剁椒鱼头为例。剁椒鱼头通常是用胖头鱼做的，也就是鳙鱼。

一般来说，重金属在鱼的鳃、内脏（肝脏、胰脏等）中更容易富集。有研究对东洞庭湖中鲢鱼和鳙鱼的不同组织中各重金属含量进行研究发现，比起鱼鳃和肝脏，鱼肉和鱼脑对重金属的亲和能力较弱。而且，所有重金属的含量均低于中国国家和行业标准限量值。



对鳙鱼、三文鱼和金枪鱼三种鱼头进行检测都发现，他们的重金属残留（铅、砷、汞、镉、铬）都不超过国家限量标准。

总的来说，鱼头没有大家想象的那么恐怖，还是可以放心吃的。

### 3. 鱼头有什么营养？

其实，鱼头的营养价值也是不错的，还是可以吃的。

有研究对胖头鱼、三文鱼和金枪鱼三种鱼头进行了检测，结果发现，这三种鱼头肉都含有丰富的不饱和脂肪酸，占总脂肪酸含量的61.30%~82.40%，而且三种鱼头都含有丰富的二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），尤其是金枪鱼头，EPA和DHA含量占总脂肪酸的37.79%。另外，三种鱼头也都含有丰富的蛋白质，可以作为优质的蛋白质来源。除此之外，鱼头还富含矿物质，如K、Fe和Zn的含量都较高。

所以，从健康角度，鱼头也是可以吃的。

### 4. 如何健康吃鱼头？

虽然鱼类不可避免会富集重金属，不过WHO和美国最新版膳食指南中都指出：虽然污染物可能带来风险，但吃鱼对健康仍是利大于弊的。

正因如此，美国食品药品监督管理局（FDA）推荐成年人每周吃8~12盎司（大约220~340克）低汞的鱼；中国膳食指南也建议每周吃鱼2~3次，每周吃鱼280~525克。鱼头是鱼的一部分，也是可以吃的。

如何健康吃鱼头呢？建议：

#### 1. 适量吃，不要吃太多。

是否安全还是取决于我们究竟吃了多少。虽然鱼头等水产中容易富集重金属，但是只要控制食用量合理，也不用太担心会有安全问题。

比如，我国居民膳食宝塔推荐每天吃鱼虾类40~75克，每周吃鱼280~525克。如果吃鱼头，也要按照这个推荐量去吃。

#### 2. 尽量不要吃方头鱼、鲨鱼、剑鱼、旗鱼等大型肉食性鱼类。

食物链中的层级越高的鱼，就越容易富集汞，少吃为妙。根据美国FDA的建议，大耳马鲛、大目金枪鱼、方头鱼（墨西哥湾）、剑鱼、马林鱼、鲨鱼、新西兰红鱼要尽量少吃。因为这些鱼往往容易富集重金属汞。

#### 3. 不要吃来历不明的鱼头。

很多人宣称野生水产更加安全，实际上这并不一定。由于不清楚野生环境的污染水平，这些地方的水产往往有更高的安全风险，所以谨慎吃任何来历不明的野生鱼类的鱼头。

# 嘉宝辅食到底还能不能吃？

原创：钟 凯

前不久，美国国会众议院一个调查小组提交了一份关于婴儿辅食的报告，称雀巢嘉宝、沃尔玛等品牌的婴儿辅食含有大量有害重金属，会对婴儿健康不利。消息传到一些母婴群里，搞得妈妈们很紧张。你说美国众议院也真是的，太不讲政治了，大过年的，吓唬中国妈妈们干啥呢？

我阅读了报告全文，长达 59 页，把美国食品药品监督管理局（FDA）一顿猛批，没标准、不作为、监管不力，简直是熟悉的味道。

## 中国商业经济学会母婴产业委员会 文件

中商母婴委员会（2021）

### 关于对嘉宝品牌婴幼儿米粉下架的通知

各会员单位：

近日根据国外媒体路透社以及国内媒体新华社报道，美国众议院监督小组委员会指出Nurture、海恩时富（Hain Celestial）、比纳营养（Beech-Nut Nutrition）和雀巢旗下嘉宝（Gerber）产品中有毒有害的金属含量达到危险水平，长期食用可能会对婴儿大脑造成毁灭性损害。

因此，中国商业经济学会母婴产业委员会本着关爱宝宝健康成长的初心，责令全体会员单位，对嘉宝品牌婴幼儿米粉进行下架处理。

特此通知！



本来也没多大的事，结果有个叫做“中国商业经济学会母婴产业委员会”的机构跳出来，给会员单位发通知，对相关产品“责令下架”。一个严重失信机构居然有这么大的官威，我也是 real 服气。

他们可能讹人讹惯了，没想到这次碰了个钉子，雀巢毕竟是全球第一大食品公司，以为人家食品法规和质量部门是摆设啊？雀巢马上发了一个强烈谴责的声明，“来刚我啊”。



公关声明嘛总是写得文绉绉的，我翻译一下，重点是说产品没问题：在美国符合美国的要求，在中国符合中国的要求，同时也符合公司自己的内控要求。

随着各路媒体的介入，那个“母婴产业委员会”被扒了个干净，赶紧删帖、道歉、求放过，众人也在一片哄笑声中渐渐散去。

到这里，瓜吃完了吗？其实并没有，整个事件中几乎没有人关注那份报告。虽然报告写得多少有点“民科”范，但它毕竟呈现了大量数据和信息，有一些还很有价值，我摘取其中的关键数据讲解一下。

首先你要了解几个事实：

美国并没有专门的婴儿辅食标准（仅有个别指标有推荐性指南），中国有两项国家标准，分别针对谷物辅食（比如米粉）和罐装辅食（比如果蔬泥、肉泥、鱼泥等）。

媒体报道中所说的超标100多倍是从报告摘要里面抄的，实际是以饮用水、瓶装水等标准做参照，根本就不是辅食的标准，纯属吓唬人来的。

报告中的数据参差不齐，有的是产品数据，有的是原料数据，无法全面反映真实情况。

报告中涉及的品牌大家熟悉的只有嘉宝，它在中国是最大的两个辅食品牌之一，因此不少人在担心自己买的嘉宝辅食还能不能给孩子吃。那么该报告中的数据到底能告诉我们什么呢？

首先，美方报告中并没有嘉宝产品的检测数据，只有部分原料的数据。这可能是因为美国法规没有终产品限量，主要靠过程控制。因此我权且用中国国家标准的限量作比较，仅供大家参考判断。

中国国标对辅食米粉的无机砷限量为200ppb，嘉宝的米粉原料无机砷最高的也不到100ppb，我猜这是他们原料的内控上限。从这个数据判断，美版的嘉宝米粉无机砷含量不太可能超中国标准。

嘉宝的原料红薯的铅含量大约在20~50ppb，浓缩葡萄汁的铅含量在20~30ppb。我猜测企业的内控指标不会比这个高太多，中国婴儿辅食铅限量是200~300ppb不等，考虑到这些原料在产品中的

占比，美版嘉宝辅食铅含量超中国标准的可能性非常小。

报告中没有看到嘉宝原料的汞含量数值，只是提到有胡萝卜、红薯和浓缩柠檬汁的数据。参考其他品牌的数据判断，嘉宝的这几个原料的汞含量不会高于10ppb。中国罐装辅食的汞限值为20ppb，且主要是针对金枪鱼泥之类的容易受甲基汞污染的产品，因此美版嘉宝汞含量超中国标准的可能性也很小。

总结：

从公布的数据来看，美版嘉宝辅食重金属含量不太可能超过中国标准限量，这可能是雀巢敢于正面硬刚的原因。

正规渠道进口的辅食产品有海关把关，大家可以放心选购，但最好不要从不明渠道海淘。

中国的国情决定了监管部门特别重视终产品检测，因此如果你选择大品牌的国产产品，安全性的保障并不比外国货差，甚至更好。另外，历年的监督抽检中，嘉宝的辅食并没有出现重金属超标的情况。

现代检验方法非常灵敏，重金属有检出是正常的，完全消除是不可能的，关键是要控制在安全范围内。符合我国国家标准的辅食产品是安全可靠的。

# 春节膳食注意 3 点，远离慢病安心过年

原创：马冠生

春节假期将至，很多人摩拳擦掌准备迎接“躺吃模式”。

涮羊肉、烤五花、肥牛锅，冬季里最常宠幸的美味佳肴个个都是硬菜，要是吃完能“瘫”在床上刷个手机看个剧……。

恭喜您！成功解锁了“健康隐患套餐”，这样下去，从外表来看会让体重增加，在身体内部也悄悄埋下隐患。在寒冷的季节，心脑血管疾病相关（如心梗、脑梗）的住院、死亡率比夏季高出 10%~20%。

大鱼大肉带来的健康负担

中华传统膳食结构以植物性食物为主，动物性食物为辅。随着居民收入的普遍提高，近年来越来越多的人的胃口变成“顿顿饭无肉不欢”。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示：

- 我国居民膳食结构不合理，脂肪供能比持续增加，城乡合计已达到 34.6%，农村首次突破 30% 推荐上限；

- 成年居民超重肥胖超过 50%，慢性病患病 / 发病仍呈上升趋势——超重肥胖也是心脑血管疾病、糖尿病和多种癌症等慢性病的重要危险因素；

- 2019 年我国因慢性病导致的死亡占总死亡的 88.5%，其中心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病死亡比例为 80.7%。

正所谓过犹不及，肉吃得太多也会对健康产生不利的影响，研究发现畜肉摄入过多可能增加肥胖、2 型糖尿病、结直肠癌和大肠癌的发生风险。

健康过冬，可以改变这几点：

## 1. 调整膳食结构，保证植物性食物的摄入

在日常饮食中增加植物性食物的摄入对于平衡膳食有着重要作用，不仅可以补充多种营养物质，还可以预防慢性疾病的发生。

大规模队列研究提示，富含植物性食物如全谷物、蔬果、坚果和豆类等的饮食可以大大降低 2 型糖尿病、高血脂、脂肪肝、心脑血管疾病的发生风险。

还有研究者对食物组分与全因死亡风险间的关系进行了 meta 分析，结果发现，增加全谷物、蔬果、坚果的摄入与较低的全因死亡风险相关，最多能降低 56% 的全因死亡风险。

在各类植物性食物中，我们最熟悉的就是蔬菜和水果，它们能提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维，还有植物化合物。

另外，千万别忘了坚果，它们的水分少、干货更多，营养价值也非常出色，可以补充蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素、矿物质以及膳食纤维。

## 2. 适量吃坚果，营养又健康

各种美味的坚果可以作为蛋白质的补充，而且它们的营养不止于此。

下面的表格展示的是常见坚果的营养组成。坚果中含有蛋白质、多不饱和脂肪酸、膳食纤维，以及钾、锌、钙等多种矿物质和维生素。

不同坚果在营养上各有所长，巴旦木的蛋白质、单不饱和脂肪酸、膳食纤维、维生素 E 和钙的含量较高；腰果的镁和锌含量丰富；榛子的膳食纤维、单不饱和脂肪酸和维生素 E 含量较高……。



综合比较来看，巴旦木属于能量可控，营养比较全面的坚果。

#### 坚果的主要营养成分\*

	巴旦木	腰果	榛子	开心果	核桃	巴西坚果	夏威夷果
能量 (kcal)	160	160	180	160	190	190	200
蛋白质 (g)	6	4	4	6	4	4	2
总脂肪 (g)	14	13	17	13	18	19	22
多不饱和脂肪酸 (g)	3.5	2	2	4	13	7	0.5
单不饱和脂肪酸 (g)	9	8	13	7	2.5	7	17
膳食纤维 (g)	4	1	3	3	2	2	2
维生素E (mg)	7.3	1.6	4.3	0.6	0.2	1.6	0.2
维生素B2 (mg)	0.3	0.1	0	0.1	0	0	0
维生素B6 (mg)	0	0.1	0.2	0.3	0.2	0	0.1
钙 (mg)	76	13	32	30	28	45	20
镁 (mg)	77	107	46	31	45	107	33
锌 (mg)	0.9	1.2	0.7	0.7	0.9	1.2	0.4

\* 数据为每盎司 (≈ 28 g) 坚果所含的营养素；

坚果含有丰富的不饱和脂肪酸，对于降低“坏”胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇，LDL-C）、改善血脂有好处，经常摄入能降低心血管疾病的风险。每周食用4份坚果，对19%的全因死亡风险降低，44%的总心血管疾病风险降低，以及34%的冠心病风险降低起到了积极作用。

坚果还是维生素的良好来源，特别是维生素E和B族维生素。

维生素E是天然的抗氧化剂、自由基的清道夫，能够保护生物膜及其他蛋白质免受自由基攻击，对于免疫功能也很重要；补充维生素E可防止脂质过氧化、减少脂褐质的形成，起到延缓衰老的作用；维生素E是维持红细胞完整性的必要因子，能够保护红细胞完整性，人类缺乏维生素E会使红细胞数量减少和生存时间缩短。

B族维生素在体内代谢中不可或缺，也是现代人比较容易缺乏的营养素，维生素B1缺乏会导致食欲下降、记忆力减退和肌肉无力；维生素B2缺乏可能导致多部位的炎症，比如口角炎、嘴唇龟裂等；维生素B6摄入不足可能导致皮疹、舌炎、唇炎等问题。

坚果还有一个好处——膳食纤维丰富，膳食

纤维能提升饱腹感，促进肠道蠕动，对于预防2型糖尿病和降低胆固醇也是有利的。

哈佛大学的研究还发现，如果每天用其它食物来源的蛋白质替代1份红肉，可以降低7%~19%的早期死亡风险，其中坚果的替代效果最好。

坚果这么好，每天吃多少合适？

《中国居民膳食指南（2016）》推荐：每周吃50~70克坚果，分摊到每天，大约相当于2~3个核桃，8~10颗巴旦木，15颗左右的开心果。

对于素食者来说，摄入量可以更多一些，建议蛋奶素食者每天摄入15~25克坚果，而全素的人每天最好能吃到20~30克坚果。

除了注意适量吃坚果，还有就是最好选择原味的坚果，而不是盐焗或者糖渍的加工品，避免摄入过多的钠和额外的糖。

在吃法上，可以把坚果和正餐结合，加到炒菜里，如西芹腰果等；或是和谷物一起煮粥，亦或是拌到酸奶里，如巴旦木酸奶等，都是很好的吃坚果的方式。

### 3. 别忽视了肠道健康

生活节奏快、工作压力大是职场拼搏人士真实的写照，久坐、熬夜、饮食不规律成为了不少人的常态。这种不健康的生活方式很容易影响胃肠道的正常功能，导致肠道功能紊乱。尤其春节期间的暴饮暴食，更会加剧肠道负担，导致体重增加、皮肤爆痘等问题。

肠道不仅肩负着消化食物、吸收营养的重任，更是“身体健康的第一道防线”，是人体最大的免疫器官，肠道健康会影响到机体免疫力、皮肤健康、精神状态等。近年来的研究已经发现，肠道菌群与肥胖、糖尿病、心脑血管疾病、炎症性肠炎、胃肠

道癌症和自身免疫性疾病等具有一定的相关性。

最新的研究还发现，肠道的健康还会影响到人的精神状态，很多情况下失眠、焦虑、抑郁等也与肠道健康相关。

说出来可能会吓你一跳，人体肠道内有1000~1150种、约100万亿数量的细菌，是人体细胞数量的足足10倍。

其中非常重要的一类就是益生菌，世界胃肠病学组织在《益生菌与益生元指南》中指出，摄入适量的益生菌有益宿主健康。日常摄入富含益生菌的酸奶等食物，有助于促进消化和肠道蠕动，保护肠道微生态环境，维持肠道健康。

益生菌主要通过影响粘膜免疫机制、与肠道共生菌或潜在病原微生物的相互作用、产生代谢终产物（如短链脂肪酸）以及通过化学信号传导与宿主细胞交流等方式来影响肠道生态系统。这些作用机制可以起到抑制潜在致病菌，改善肠道环境，增强肠道屏障功能，减轻炎症等好处。

欧洲初级保健肠胃病学会（ESPCG）结合近五年来的70多项随机对照试验结果，在2018年的《益生菌在下消化道症状管理中的应用国际共识》中明确指出，益生菌对肠易激综合征患者的腹痛、腹胀、排气、便秘等下消化道症状有明显的缓解或改善作用。

除此之外，益生菌还能缓解焦虑，稳定肠道菌群；在没有肠易激综合征的人群中，益生菌对于改善排便习惯的作用较为显著。共识还指出，对于接受幽门螺杆菌根除治疗的患者，益生菌作为辅助治疗可预防或减轻腹泻。

目前市场上益生菌相关产品种类繁多，需要指出的是，只有活性益生菌才会对机体产生有益的功效：活的益生菌，如乳杆菌属、双歧杆菌属等，

不受胃酸影响，可以继续进入肠道，发挥功效。

对于通过益生菌发酵，但是后续通过高温等方式对益生菌进行灭杀的产品，摄入的仅仅是益生菌的“尸骸”，对于人体并无太大益处。

健康也是一种责任。为自己，为家人，我们都有保持健康的责任。

健康过冬、健康过年离不开饮食均衡，建议适当增加植物性食物的比例，多吃些蔬果和坚果，同时也可以通过植物基食物比如植物「酸奶」来补充坚果和益生菌，或者植物「肉」来增加饮食的多样性。

# 打疫苗怎样预防不良反应？9个饮食和生活要点

原创：范志红

最近各地居民都在分批次接种新冠病毒疫苗，这是一件大好事。一旦形成免疫屏障，就可以恢复正常生活和各地来往，大家都盼着这一天的到来。不过，也有很多人说，接种疫苗会带来各种不适，心怀顾虑和恐惧。

我本人是在2月21日打了第一针新冠病毒疫苗。中午11点半注射，一点不疼。到现在文章发出时间为止3天了，没有什么异常的身体感觉。

这里先简单解释一下几个有关疫苗反应的提问。对这些问题已经有了解的朋友，可以拉到文章后半部分看措施。

## 1. 为什么我打完疫苗之后感觉容易累，还特别想睡觉呢？

很多人都发现，打完疫苗之后有乏力感，人比以前容易困，困倦时间早了，熬不了夜了，夜里睡的时间长了。这是一种很正常的反应。

这就好比搞一场军演，用假想敌来动员军队。对于物资充足、经费充裕、军事能力强的国家来说，搞个演习不算是大事，但因为很多部门都要为演习服务，可能其他一些与演习无关的活动就暂时先停一下，以便把人力物力集中在中心任务上。

身体也是一样。因为免疫系统发现了来自疫苗的灭活病毒，需要集中精力对付入侵的敌人，其他事情就要适当让路。人体发出困倦信号，是催你赶紧躺下睡觉，把工作、学习、锻炼等消耗的资源暂时省出来让给免疫系统，让身体在睡眠状态中集中精力和「病毒」斗争。

## 2. 为什么我打完疫苗之后胃口大开，特别容易饿呢？

前面说到，打疫苗是为了用灭活病毒来激发免疫反应，但身体也需要为此付出成本，要消耗能量和营养。

大家一定都听过这样的话：大军未动，粮草先行。要打一场大仗，消耗的资源可少不了。这能量和营养来自哪里？自然是来自于三餐饭菜啊！张文宏医生反复说，一定要把营养吃够，这样才能让免疫系统有力气对抗病毒。

所以，打完疫苗后，很多人都感觉到食欲有所上升。特别是那些日常食量偏少，营养不太充足，经常节食减肥的人，身体发现营养储备不足，就更想催你多吃点东西了。为什么张文宏医生反复说一定要把蛋白质吃够？这样才能让免疫系统有力气对抗病毒。

可能很多献过血的朋友都有这种记忆：献血后胃口变好，吃嘛嘛香，饭量见涨。这是因为身体感受到失血，判定自己是受了伤，催你增加营养供应，及早修复损伤。不少女生在大姨妈失血之前食欲大增，也是类似的原理。在疾病恢复、术后康复时，强化营养保障都十分重要，食欲、营养质量和消化吸收能力在很大程度上决定着康复速度。

## 3. 为什么第一针感觉还好，第二针感觉不舒服的人比较多呢？

打第一针时，是初次免疫应答。也就是说，人体可能是第一次看到新冠病毒（已经被灭活过了，不能伤害人体了，但外观长相还在）长什么样子。

人体第一次接触到抗原的时候，还不熟悉它，产生抗体的速度比较慢，产生的抗体量比较少，以IgM为多，维持时间比较短，抗体的特异性比较低。用大白话说，就是身体还不熟悉该怎么对付这个病

毒，整体的动员不那么到位，消耗的能量和营养可能也相对比较少。

打第二针的时候，就是再次免疫应答。因为此前已经了解了这个“敌人”，对它有了预案，免疫系统反应速度加快，产生的抗体量更多，以 IgG 为主，而且抗体特异性高，维持抗体水平的时间也更长。自然，打疫苗后产生暂时不适感觉的几率也更大一些。

在两次演习之后，身体已经牢牢记住了这个病毒的模样，有了警惕性并知道如何对付了。这也就是打疫苗能保护人体的原因啦。所以，千万不要因为害怕打疫苗后有点不舒服，而放弃第二次的接种啊，否则就前功尽弃了。

不过，也有反过来的情况。比如说，打第一针时加班工作过度疲劳，反应比较大；而打第二针的时候是春节期间，在家休息充分，天天食物丰足，第二针就感觉好一些。

#### 4. 为什么别人没有不良感觉，我却会比较明显呢？

前面说到，免疫系统的大演习，是需要耗费营养和能量的。身体可能会出现暂时性炎症反应水平升高的情况，因为炎症反应是清除病原体所必需的一个生理反应。

对身体整体能力较差的人，或者暂时身体状况不佳的人来说，一场免疫演习可能会让身体明显疲倦，甚至暂时出现炎症。

比如说，咳嗽了，发烧了，嗓子疼了，拉肚子了，鼻炎加重了，等等。

一些原本有过敏性疾病的人，还可能发现哮喘发作了，荨麻疹发作了，食物过敏发作了，等等。

打疫苗之前，会有医生详细询问相关健康情况，帮你确认能不能打疫苗，自己还要签署知情同意书。如果有各种疾病而隐瞒不报，责任是自负的哦。

#### 5. 接种疫苗时被告知一周内避免海鲜河鲜、牛羊肉和辛辣刺激食物，为什么？

医生护士这些忠告，是为了预防少数人吃了这些食物之后出现不良反应。

一方面，是为了预防炎症反应过高。另一方面，是担心免疫系统状态暂时发生改变，原来没反应的食物也可能发生过敏。比如说，有些人日常能吃海鲜，但在过度疲劳时或身体不适时就会有不良反应。打疫苗之后也有这种风险。

虽然吃了这些食物之后发生不良反应的只是少数人，但毕竟无法一一鉴别，为了保险起见，忠告这些饮食注意是有益无害的。

最后，我给大家总结一下接种疫苗前后的一些饮食生活注意，也许能帮助大家减少不适，争取最好的免疫效果。

##### 1. 充足睡眠，避免熬夜

充足的睡眠对免疫功能的重要意义已经有无数研究证实，对疫苗产生的长期免疫记忆也至关重要。

华西医院研究者在《Sleep Breath》杂志上发表的综述文章表明，疫苗接种之后的睡眠不足会显著降低疫苗的保护效果。

德国科学家早在 2011 年即发现，疫苗接种当晚被剥夺睡眠的受试者，在注射疫苗一年后抗体和特异性 T 细胞只有睡眠正常者的一半。

所以，打疫苗前后几天宜早点休息，提前入睡，千万不要熬夜。倒班工作者选择不值夜班的期间注射疫苗为好。

##### 2. 接种前后注意休息，避免疲劳

为了让身体集中精力于免疫反应，除非特殊必要，打疫苗前后两三天内可以暂时停止剧烈运动，但保持有氧运动。休息充足、没有不良反应的前提下，过两天再恢复高强度运动。同理，也可以减少加班工作，避免身体的疲劳和压力感。



### 3. 停止饥饿节食，好好吃三餐饭

通过疫苗激发免疫反应，产生足够的抗体，需要多种营养素配合。

其中蛋白质最为重要，抗体本身就是用蛋白质制造的，细胞因子、补体等也是蛋白质。

多种B族维生素作为辅酶，参与免疫因子和抗体的合成工作。

维生素A和维生素C为免疫系统正常工作所必需。免疫激发过程会增加维生素C的消耗，所以最好额外补充。

维生素D不足时，免疫系统功能紊乱，感染性疾病重症和死亡风险上升。

锌元素参与免疫反应，而铁元素不足时免疫系统功能下降。

免疫反应消耗能量，所以三餐总热量也要充足。

此外，在炎症反应过程中，为了保护身体，还需要多种抗氧化物质的配合。蔬果、杂粮也是必不可少的。

所以，打了疫苗前后，一定要好好吃饭。否则抗体产生不足，疫苗的效果会打折扣。

### 4. 适度补充蛋白质和微量营养素

如果对自己的营养基础不够自信，可以考虑在打疫苗之前适当增加营养供应，并服用维生素矿物质补充剂。

比如说，以前吃蛋白质食物比较少的人，可以提前增加鱼肉蛋奶和豆制品的供应量。日常蔬菜水果不足的人，可以多吃新鲜蔬果，还可以每天服用两三百毫克的维生素C小药片，这个数量是安全的。注射疫苗前后每天服一粒复合营养素增补剂也是可以的。

### 5. 慎吃海鲜河鲜和其他有过敏风险的食物

由于接种疫苗引起免疫系统的激发，对一些常见过敏原食物的反应也可能发生改变。对于一些比较敏感的人来说，原来对海鲜河鲜没有明显过敏的

人，可能会暂时性地发生过敏反应。那么尽管大部分人吃这些食物也没事，但为保险起见，不吃更安全。

除了海鲜河鲜之外，如果自己原来曾经有过对荞麦、菠萝、羊肉、鸡蛋之类日常食物出现过敏反应的经历，那么此时也应注意避免食用。

### 6. 避免引起兴奋的食物

咖啡和浓茶会影响休息，过度辛辣刺激的食物也使身体兴奋，可能不利于达到最佳的免疫反应效果。当然，如果日常已经习惯于饮茶和咖啡，不会引起兴奋和失眠，则可以正常饮用。日常习惯吃辛辣食物的人，已经适应了这些成分，也不必突然停止吃辣习惯。

### 7. 限制可能升高炎症反应的食物

免疫反应中会生成炎症因子，而过度的炎症反应会伤害身体组织。故而此时应减少促进炎症反应的食物。煎炸熏烤食物、加工红肉制品，都富含促炎因子，此时应避免摄入。过多摄入牛羊肉等高饱和脂肪酸食物，过多摄入甜食和甜饮料，也会促进炎症反应。所以这些食物都应控制数量。

### 8. 每天吃新鲜蔬果和全谷杂粮

这些食物可以帮助供应足够的抗氧化物质和多种维生素，对保障平稳健康的免疫反应是必要的。

### 9. 避免酒类，慎服药物

以往经验认为打疫苗后饮酒有可能干扰免疫反应，或使接种后的不良反应加剧。抗原抗体复合物等免疫反应产物需要由肝脏处理分解后排入肠道而清除。免疫应激会增加肝脏负担，而喝酒也会增加肝脏负担。为保险起见，打疫苗前后几天不要饮酒。一些药物也可能干扰免疫反应。

祝大家打疫苗后身体感觉良好，也希望疫情早日结束！



## CFIC 法规政策

- 
- 52 国家卫生健康委员会关于蝉花子实体（人工培植）等 15 种“三新食品”的公告
  - 52 国家卫生健康委员会解读《关于蝉花子实体（人工培植）等 15 种“三新食品”的公告》
  - 52 国家卫生健康委员会关于印发进口高风险非冷链集装箱和货物外包装表面预防性消毒与防护技术指南的通知
  - 52 国家卫生健康委员会《进口高风险非冷链集装箱和货物外包装表面预防性消毒与防护技术指南》编写说明
  - 53 国家卫生健康委员会关于印发进口物品生产经营单位新冠病毒防控技术指南的通知
  - 53 国家卫生健康委员会关于公开征集 2021 年度食品安全国家标准立项建议的通知

.....

---

## 国家卫生健康委员会关于蝉花子实体（人工培植）等15种“三新食品”的公告

根据《食品安全法》规定，审评机构组织专家对蝉花子实体（人工培植）等3种新食品原料、 $\beta$ -淀粉酶等5种食品添加剂新品种和1,3,5-三(2,2-二甲基丙酰胺)苯等7种食品相关产品新品种的安全性评估材料审查并通过。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年1月7日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202101/59f6380209494ea6b67a49648e59fd84.shtml>

## 国家卫生健康委员会解读《关于蝉花子实体（人工培植）等15种“三新食品”的公告》

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年1月7日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202101/7b251e3af454452e894dc6f55941be85.shtml>

## 国家卫生健康委员会关于印发进口高风险非冷链集装箱和货物外包装表面预防性消毒与防护技术指南的通知

为有效指导防范新冠肺炎疫情通过进口高风险非冷链集装箱及其装载货物外包装输入风险，根据《进口高风险非冷链集装箱货物检测及预防性消毒工作方案》的要求，我们组织制定了《进口高风险非冷链集装箱和货物外包装表面预防性消毒与

防护技术指南》。现印发给你们，请参照执行。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年1月20日

<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7934td/202101/12039e3b4bb74b5cbf5293142ced2c22.shtml>

## 国家卫生健康委员会《进口高风险非冷链集装箱和货物外包装表面预防性消毒与防护技术指南》编写说明

为有效防范新冠肺炎疫情通过进口高风险非冷链集装箱及其装载货物外包装输入风险，根据《进口高风险非冷链集装箱货物检测及预防性消毒工作方案》的要求，结合进口高风险非冷链集装箱和货物外包装的特点，形成了《进口高风险非冷链集装

箱和货物外包装表面预防性消毒与防护技术指南》。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年1月21日

<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s5899tg/202101/bce1f68d117f40a5bcdebe8575be656b.shtml>

## 国家卫生健康委员会关于印发进口物品生产经营单位新冠病毒防控技术指南的通知

为规范指导进口物品生产经营单位及其从业人员做好新冠肺炎疫情防控工作，我们组织制定了《进口物品生产经营单位新冠病毒防控技术指南》。现印发给你们，请参照执行。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年1月25日

<http://www.nhc.gov.cn/zyjks/s7788/202101/782dbb11f1c40dd8ac1beaaf50100c9.shtml>

## 国家卫生健康委员会关于公开征集 2021 年度食品安全国家标准立项建议的通知

为深入贯彻落实习近平总书记关于食品安全“最严谨的标准”要求，做好食品安全国家标准制定、修订工作，根据《食品安全法》有关规定，现公开征集 2021 年度食品安全国家标准立项建议。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年1月27日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202101/1a1a34b1fef74eea9012b6563855ef6c.shtml>

## 国家卫生健康委办公厅关于印发消毒产品卫生安全评价报告网上备案办事指南的通知

为贯彻落实《国务院办公厅关于加快推进政务服务“跨省通办”的指导意见》（国办发〔2020〕35号），深化“放管服”改革，推进消毒产品卫生安全评价报告备案“跨省通办”，优化政务服务，强化产品事中事后监管，我委组织制定了《消毒产品卫生安全评价报告网上备案办事指南》。

现印发给你们，请遵照执行。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年2月4日

<http://www.nhc.gov.cn/zhjcj/s9141/202102/c846953922f341f1b511cabe73f2c2f3.shtml>

## 国家卫生健康委员会关于食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求《食品营养强化剂 L-肉碱酒石酸盐》等 26 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函

根据《食品安全法》及其实施条例规定，我委组织起草了《食品营养强化剂 L-肉碱酒石酸盐》等 26 项食品安全国家标准（征求意见稿），现向社会公开征求意见。请于 2021 年 3 月 31 日前登录食品安全国家标准管理信息系统（[https://sppt.cfsa.net.cn:8086/cfsa\\_aiguo](https://sppt.cfsa.net.cn:8086/cfsa_aiguo)）在线提交反馈意见。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年2月8日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202102/ef7581625f58468ca8bc1c2a73b98755.shtml>



## 国家卫生健康委员会关于印发两种含氯低温消毒剂使用指引的通知

为提高低温环境下的消毒效果，有效防控新冠肺炎疫情，我们组织中国疾控中心开展了低温消毒技术研究，研发了-18℃和-40℃两种含氯低温消毒剂，并组织制定了《两种含氯低温消毒剂使用指引》。现印发给你们，请参照使用。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年2月9日

<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7934td/202102/bad278a7bc344112ae3e88d7e1b4207c.shtml>

## 国家卫生健康委员会关于α-淀粉酶等16种“三新食品”的公告

根据《食品安全法》规定，审评机构组织专家对α-淀粉酶等10种食品添加剂新品种和氢氧化钙等6种食品相关产品新品种的安全性评估材料审查并通过。

特此公告。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年2月20日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202102/b03cdbca10464f2890d1b5d50d7bbb48.shtml>

## 国家卫生健康委员会解读《关于α-淀粉酶等16种“三新食品”的公告》

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年2月20日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s5854/202102/7b9018268700412886640758b206cc30.shtml>

## 国家卫生健康委员会关于发布《新冠肺炎疫情期间现场消毒评价标准》等3项推荐性卫生行业标准的通告

现发布《新冠肺炎疫情期间现场消毒评价标准》等3项推荐性卫生行业标准，编号和名称如下：

WST 774—2021 新冠肺炎疫情期间现场消毒评价标准

WST 775—2021 新型冠状病毒消毒效果实验室评价标准

WST 776—2021 农贸（集贸）市场新型冠状病毒病

毒环境监测技术规范上述标准自发布之日起施行。

特此通告。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021年2月23日

<http://www.nhc.gov.cn/fzs/s7852d/202102/7db52f0aadf64fdc8e584939c0c9edba.shtml>

## 国家市场监督管理总局关于《食品安全法实施条例》第 81 条适用有关事项的意见

新修订的《食品安全法实施条例》自 2019 年 12 月 1 日施行以来，广东省、浙江省市场监管局等先后向总局请示如何适用该条例第 81 条。依照有关法律法规，经市场监管总局同意，现就有关事项提出如下意见。

信息来源：国家市场监督管理总局  
2020 年 1 月 11 日  
[http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/zfjcj/202101/t20210111\\_325102.html](http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/zfjcj/202101/t20210111_325102.html)

## 国家市场监督管理总局 国家认证认可监督管理委员会关于发布新版《食品安全管理体系认证实施规则》的公告

为进一步完善食品安全管理体系认证制度，规范食品安全管理体系认证活动，保证认证活动的一致性和有效性，根据《食品安全法》、《中华人民共和国认证认可条例》等规定，认监委对 2010 年 1 月 26 日发布的《食品安全管理体系认证实施规则》（认监委 2010 年第 5 号公告，以下称旧版《食品安全管理体系认证实施规则》）进行了修订，

现将修订后的《食品安全管理体系认证实施规则》（以下称新版《食品安全管理体系认证实施规则》）予以公布，并就有关事项公告如下。

信息来源：国家市场监督管理总局  
2020 年 1 月 13 日  
[http://www.cnca.gov.cn/zw/gg/gg2021/202101/t20210113\\_64992.shtml](http://www.cnca.gov.cn/zw/gg/gg2021/202101/t20210113_64992.shtml)

## 国家市场监督管理总局关于关于开展肉制品质量安全提升行动的指导意见

近年来，市场监管部门严格落实食品安全法律法规和“四个最严”要求，把肉制品作为食品安全监管重点，着力加强质量安全监管，肉制品质量安全总体水平不断提升，但还存在肉制品标准体系不健全、企业的产业链和供应链不完整、研发创新和产品品质有待进一步提升等问题。为进一步提升肉制品质量安全水平，促进肉制品产业高质量发展，

满足人民群众日益增长的美好生活需要，现就开展肉制品质量安全提升行动提出如下意见。

信息来源：国家市场监督管理总局  
2020 年 1 月 20 日  
[http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spscs/202101/t20210120\\_325378.html](http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spscs/202101/t20210120_325378.html)

## 国家市场监管总局关于发布《辅酶 Q10 等五种保健食品原料备案产品剂型及技术要求》的公告

根据《中华人民共和国食品安全法》《辅酶 Q10 等五种保健食品原料目录》，国家市场监督管理总局制定了《辅酶 Q10 等五种保健食品原料备案产品剂型及技术要求》，现予公布，自 2021 年 6 月 1 日起施行。

信息来源：国家市场监督管理总局  
2021 年 2 月 1 日  
[http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/tssps/202102/t20210201\\_325735.html](http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/tssps/202102/t20210201_325735.html)

## 国家市场监督管理总局《辅酶 Q10 等五种保健食品原料备案产品剂型及技术要求》配套解读

为顺利推进备案工作，总局食审中心负责起草了辅酶 Q10 等五种保健食品原料在产品备案时应符合的技术要求，经国家市场监督管理总局向社会征求意见，现予以发布。

信息来源：国家市场监督管理总局

2021年2月1日

[http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202102/t20210201\\_325755.html](http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202102/t20210201_325755.html)

## 国家市场监督管理总局关于发布《保健食品备案产品可用辅料及其使用规定（2021年版）》和《保健食品备案产品剂型及技术要求（2021年版）》的公告

为进一步推进和规范保健食品备案管理工作，根据相关食品安全国家标准及注册产品情况，市场监管总局制修订了配套的《保健食品备案可用辅料及其使用规定（2021年版）》和《保健食品备案产品剂型及技术要求（2021年版）》，将粉剂、凝胶糖果纳入保健食品备案剂型，现予发布，自2021年

6月1日起施行。以往发布的版本，与本公告不符的，以本版本为准。

信息来源：国家市场监督管理总局

2021年2月20日

[http://www.samr.gov.cn/tssps/tzgg/zjwh/202102/t20210220\\_326170.html](http://www.samr.gov.cn/tssps/tzgg/zjwh/202102/t20210220_326170.html)

## 农业农村部关于开展2021年国家农产品质量安全例行监测（风险监测）工作的通知

为认真贯彻落实中央农村工作会议、全国农业农村厅局长会议有关精神，统筹发展和安全，强化农产品质量安全监管，推进农业高质量发展，根据《农产品质量安全法》有关规定，我部将继续对全国蔬菜、水果、茶叶、畜禽产品和水产品开展质量安全例行监测（风险监测）工作。

信息来源：农业农村部

2021年2月18日

[http://www.jgs.moa.gov.cn/jyjc/202102/t20210220\\_6361856.htm](http://www.jgs.moa.gov.cn/jyjc/202102/t20210220_6361856.htm)



## CFIC 行业动态

- 
- 58 雀巢创立 2.5 亿瑞士法郎的可持续包装风投基金
  - 58 伊利作为唯一中国食品品牌，进入全球品牌价值 200 强！
  - 59 光明乳业入选 2021CRO “首席责任官”
  - 59 “2021 中国杰出雇主” 揭榜 达能中国再获认证
  - 60 100 万元营养食品驰援望奎，中国飞鹤为家乡筑牢营养防线
  - 60 金龙鱼向石家庄捐赠总计 2000 万元的粮油物资和现金
  - 61 肯德基和必胜客在中国推出新减塑行动
  - 61 星巴克携手中国宋庆龄基金会启动“助力基层防控新冠肺炎计划”
  - 62 我国首个肉鸡产业无新城疫小区花落凤祥股份
  - 62 百事公司荣获 2021 最佳雇主认证
  - 63 纽崔莱营养中国行发布《国民健康新趋势报告》
  - 63 可口可乐中国加码热饮市场
-



## 雀巢创立 2.5 亿瑞士法郎的可持续包装风投基金



1月26日，瑞士食品巨头雀巢（Nestlé）承诺从现在到2025年采购达200万吨食品级再生塑料，并拨款超过15亿瑞士法郎用于承担由此而产生的

额外费用。雀巢认为，目前市场上的食品级再生塑料包装产品无法满足食品所需的安全卫生要求。

同时，雀巢集团还创立总额为2.5亿瑞士法郎的可持续包装风险投资基金，用于投资那些专注于新材料、再灌装系统和包装回收解决方案的初创企业。雀巢官方发言人表示：“冰淇淋一直是难以保存的产品，因此它对包装的要求极高，正是因为这些年轻的企业不断创新、不断研发，才有了现在（雀巢旗下）哈根达斯冰淇淋所用的可回收包装。”

## 伊利作为唯一中国食品品牌，进入全球品牌价值200强！



在近日发布的Brand Finance 2021年全球品牌价值500强报告中，伊利品牌价值保持强劲增长，较去年增长11%，排名上升至第177位，首次进入全球200强品牌行列，亦是进入此行列唯一的中国食品品牌，并稳居食品类品牌全球第二名。

## 光明乳业入选 2021CRO “首席责任官”



近日，由每日经济新闻和商道纵横共同发起的第二届“首席责任官”的评选结果于2021CRO

全球责任峰会上正式对外公布。来自环保、金融、日化、化妆品、健康科技、餐饮、农产品加工、食品饮料、保健品行业的“十大行业十大标杆”企业入选。光明乳业凭借在过去一年社会责任议题中的亮眼表现，成功当选本年度“首席责任官”。

此次，成功当选本年度“首席责任官”，是对光明乳业践行公益责任，传递光明温暖的最佳肯定。未来，光明乳业将继续传承公益精神，树立美好企业榜样，让更多人感受美味和健康的快乐。

## “2021 中国杰出雇主” 揭榜 达能中国再获认证



2021年1月25日，国际权威的杰出雇主调研机构（Top Employers Institute）揭晓“2021中国

杰出雇主”榜单。达能中国再度荣膺“2021中国杰出雇主”认证，旗下达能（中国）生命早期营养事业部则成功入围榜单前20名。

作为全球人力资源领域最具影响力和号召力的年度评选之一，“杰出雇主认证”旨在认证为员工提供优秀工作条件的世界领先雇主，其调研触及企业人力资源管理与雇员条件的方方面面，通过全面而缜密的调研数据推动企业的人才发展与业务革新。

## 100 万元营养食品驰援望奎，中国飞鹤为家乡筑牢营养防线

### 飞鹤奶粉



1月29日，跨越近500公里的距离，经历近8小时的车程，辗转多地，满载100万营养食品的飞鹤爱心运输车最终抵达望奎县。为支持黑龙江省疫情防控，中国飞鹤在了解到绥化市望奎县对抗疫物资及营养品的需求后，第一时间与当地市委市政府取得联系，向家乡的民众伸出援手，调运一批营养食品驰援望奎县，并向1月29日出征援哈抗疫的齐齐哈尔医疗队捐赠营养牛奶。

## 金龙鱼向石家庄捐赠总计2000万元的粮油物资和现金



1月30日，益海嘉里集团和金龙鱼慈善公益基金会向石家庄疫情严重的藁城区、新乐市捐赠现金和粮油物资共2000万元，以支持石家庄抗击疫情，保障群众生产生活。

在捐赠仪式上，石家庄市委领导对益海嘉里集团表示衷心感谢。

益海嘉里集团全力配合和支持政府的抗疫举措，克服困难开机生产保障本地市场供应，以实际行动支持石家庄抗击疫情，保障群众生产生活。让我们携手共济，迈向更加美好的明天！



## 肯德基和必胜客在中国推出新减塑行动



1月5日，百胜中国控股有限公司宣布旗下品牌推出一系列减塑及使用环境友好包装行动，包括将现有塑料包装替换为纸吸管、纸袋代替塑料和生物可降解塑料袋等，以响应国家倡议。推进减塑行动后，百胜中国预计自2021年起每年减少使用近8000吨不可降解塑料。

肯德基中国最近发布“自然自在”可持续发展宣言，旨在增强消费者的环保意识，倡导减少塑料消费和垃圾分类等可持续的生活方式。从2021年1月起，中国大陆所有的肯德基餐厅将全面停止使用塑料吸管；超过90%的餐厅将在堂食和外带中用木质餐具替换一次性塑料餐具。截至2025年底，所有中国大陆的肯德基餐厅将不再使用一次性塑料餐具和塑料袋。2020年底，中国内地所有必胜客餐厅已停止使用塑料吸管，同期，全国超过70%的必胜客餐厅已把现有塑料袋更换为纸袋或生物降解塑料袋。到2022年底前，必胜客中国全面停止使用不可降解塑料袋。

## 星巴克携手中国宋庆龄基金会启动“助力基层防控新冠肺炎计划”



随着新冠疫情的防疫已进入新常态新阶段，如何防患于未然，把基层常态化防控的藩篱扎得更牢，显得愈加重要。1月22日，星巴克宣布与中国宋庆龄基金会共同启动“健康中国——星巴克助力基层防控新冠肺炎计划”，希望通过专业权威的呼吸疾病诊疗和防治培训，未雨绸缪为未来应对重大呼吸疾病做好更充分的准备，同时开展一对一的心理关爱计划，为奋战在一线的白衣天使们提供力

所能及的助力与关怀，将对基层医护人员的感谢和敬意化为实际的回馈行动。

这项公益计划为期三年，将为全国3,000多家医院的基层医务人员免费提供超过9万人次的规范化诊疗在线培训，课程由国家级呼吸权威专家亲自参与设计与授课示范，通过进阶式的考核，以培养国内首批“首席呼吸医师”和“首席健康管理师”，提升基层医护人员应对包括新冠肺炎在内的呼吸类疾病的预防、诊断、治疗和科普能力。同时，在中科院心理研究所专家的督导下，这一公益项目还将分别在湖北省武汉市金银潭医院、武汉儿童医院、咸宁市中心医院常设“医护空间”供有需要的医护人员进行自助放松，并在未来三年里每周固定时间由专业的心理咨询师提供一对一公益心理辅导，为奋战在一线承受着巨大心理压力的“白衣天使”筑牢“心理长城”。



## 我国首个肉鸡产业无新城疫小区花落凤祥股份



### 附件 4

#### 山东凤祥股份有限公司肉鸡无新城疫小区单元及位置信息

序号	生产单元名称	地址	地理位置(经纬度)
1	山东凤祥股份有限公司万庄种鸡场	山东省聊城市东阿县刘集镇万庄村	36°15'42.07"N, 116°05'14.56"E
2	山东凤祥股份有限公司陶庄种鸡场	山东省聊城市东阿县刘集镇陶庄村	36°15'04.28"N, 116°04'46.63"E
3	山东凤祥股份有限公司华岩种鸡场	山东省聊城市东阿县刘集镇苦山村	36°11'11.45"N, 116°07'51.79"E
4	山东凤祥股份有限公司陶庄种鸡(二)场	山东省聊城市东阿县刘集镇陶庄村	36°15'10.54"N, 116°04'59.13"E
5	山东凤祥股份有限公司西崔种鸡场	山东省聊城市东阿县刘集镇西崔村	36°12'51.25"N, 116°03'58.76"E
6	山东凤祥股份有限公司狮子宋种鸡场	山东省聊城市东阿县刘集镇狮子宋村	36°12'11.63"N, 116°08'42.10"E
7	山东凤祥股份有限公司苦山种鸡场	山东省聊城市东阿县刘集镇苦山村	36°10'35.11"N, 116°07'25.49"E
8	山东凤祥股份有限公司赵寺种鸡场	山东省聊城市东阿县刘集镇赵寺村	36°16'45.68"N, 116°04'43.25"E
9	山东凤祥股份有限公司郭庄种鸡场	山东省聊城市东阿县刘集镇郭庄村	36°15'35.07"N, 116°04'40.34"E
10	山东凤祥股份有限公司兴屯种鸡场	山东省聊城市东阿县铜城街道办事处兴屯村	36°18'23.21"N, 116°16'11.48"E
11	山东凤祥股份有限公司鱼山小店种鸡场	山东省聊城市东阿县鱼山镇小店村	36°15'26.75"N, 116°14'56.16"E
12	山东凤祥股份有限公司新丰种鸡场	山东省聊城市阳谷县七级镇新丰村	36°15'45.13"N, 116°05'02.57"E
13	山东凤祥股份有限公司苇铺种鸡场	山东省聊城市阳谷县七级镇苇铺村	36°14'36.58"N, 116°05'09.66"E
14	山东凤祥股份有限公司前杨种鸡场	山东省聊城市阳谷县七级镇前杨村	36°14'03.24"N, 116°04'05.71"E

继 2019 年获评无高致病性禽流感小区后，凤祥股份再次展现出卓越的生物安全水准：近日，农业农村部发布第 372 号公告，正式确认凤祥股份的 71 个生产单元全部通过无新城疫小区评估。

由此，凤祥股份成为我国肉鸡产业中第一家通过无新城疫小区评估的企业，也是目前唯一一家同时拥有无高致病性禽流感小区和无新城疫小区“双重安全保障”的肉鸡企业。这不仅意味着凤祥股份在家禽疫病预防领域已成为行业领跑者，更标志着凤祥股份将继续发挥行业龙头的示范效应，以全产业链管控持续确保消费者“舌尖上的安全”。

## 百事公司荣获 2021 最佳雇主认证



2021 年 1 月 25 日，百事公司宣布再次荣获杰出雇主调研机构的权威认证，被评为“2021 年中国杰出雇主”。这是百事公司大中华区第十次获得“中国杰出雇主”称号。包括大中华区在内，百事公司亚太区内还有泰国，菲律宾，澳大利亚和新西兰，共计五个国家和地区获得“杰出雇主”认证，并因此荣获“亚太区杰出雇主”称号，此外，在全球范围内，百事公司还是 16 家荣膺“2021 全球杰出雇主”认证的企业之一。

## 纽崔莱营养中国行发布《国民健康新趋势报告》



2月4日，主题为“健康中国·营养升级”的2021安利纽崔莱营养中国行线上启动。安利纽崔

莱携手知名健康节目北京卫视养生堂，以“首席营养健康合作伙伴”身份，与中国健康教育中心、中国营养学会、中国疾病预防控制中心营养与健康所、环球时报、生命时报多家权威机构，发布《国民健康新趋势报告》，邀请中国入世首席谈判代表龙永图，中国健康教育中心党委书记、主任李长宁，国家卫健委新冠防控高级别专家组成员曾光，安利（中国）总裁余放等大健康领域专家，为网友解读大健康产业、科普权威实用的营养健康知识。

## 可口可乐中国加码热饮市场



近日，可口可乐公司推出一款专为中国市场研制的热饮产品——“可口可乐生姜+”汽水，为中国消费者带来一款口味亲切、体验独特的暖冬饮料。这也是可口可乐公司全球第一款可加热饮

用的汽水产品，打破了消费者对汽水冷饮的固有印象。目前，“可口可乐生姜+”已于山东、辽宁、湖南、重庆、河北、四川等地陆续上市，消费者可以在当地商超、便利店、餐厅等地购买到新品。

研发团队选择在“可口可乐生姜+”中添加真实姜汁，且对姜的种类和姜汁浓度进行了反复调整，新产品不仅在口味上还原了可乐煲姜的传统滋味，更实现了“暖而不辣”的平衡感。另外，在饮用方式方面，团队发现把“可口可乐生姜+”汽水倒出后加热至约50度，使之呈现温热微泡的口感，既能提升传统的姜味，又保留了汽水的畅爽体验。





中心平面地图



## 科信食品与健康信息交流中心 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