

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工  
作

资  
讯

03 期  
刊号

2021 年 4 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

全谷物与健康的相关科学共识研讨会  
“进出口食品管理”专题培训会在京召开





# CONTENTS 目录

## 中心要闻 03

全谷物与健康的相关科学共识研讨会

“进出口食品管理”专题培训会在京召开

## 科信党建 09

科信中心支部开展“学党史 祭英烈 强信念 跟党走”主题党日活动

“学党史 学榜样 守初心”科信中心党支部组织观看《榜样5》专题节目

“学党史 守党纪 知保密 保安全”科信中心党支部参加建党百年保密知识竞赛活动

科信中心党支部积极参加部管社会组织“百年奋进路 薪火永相传”青年演讲比赛

## 科普传播 15

皮皮虾频频被检出镉超标，吃货们应该怎么办？

每餐都吃七分饱能让人长寿？但你真的知道怎么吃吗？

元气森林为“0蔗糖”道歉，一文梳理清楚各种“糖”

预防脂肪肝，五点「饮食管理」很重要

三份菜两份果最长寿？中国人该吃多少

## 法规政策 28

全国人民代表大会常务委员会《中华人民共和国反食品浪费法》

国家卫生健康委员会健康中国行动推进委员会办公室关于印发健康中国行动2021年工作要点的通知

国家卫生健康委员会关于β-1,3/α-1,3-葡聚糖等6种“三新食品”的公告

国家卫生健康委员会解读《关于β-1,3/α-1,3-葡聚糖等6种“三新食品”的公告》  
(2021年第5号)

国家市场监督管理总局关于公开征求《市场监管总局关于加强酱油和食醋质量安全监管的公告（征求意见稿）》意见的通知

国家市场监督管理总局关于公开征求《关于规范食品快速检测使用的意见（征求意见稿）》意见的公告

国家市场监督管理总局关于18批次食品抽检不合格情况的通告

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

国家市场监督管理总局《网络食品安全违法行为查处办法》

海关总署第 248 号令（关于公布《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》的令）

海关总署第 249 号令（关于公布《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》的令）

海关总署关于《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》的解读

海关总署关于《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》的解读

国家食品安全风险评估中心关于公开征求蛋白酶等 9 种食品添加剂新品种意见

## 行业动态

34

雀巢旗下太太乐携手永辉打造塑料软包装回收闭环

伊利股份“社会型企业”推动商业价值与社会价值共同繁荣

光明乳业助力环保公益宣传活动

“脉动环进大学生绿色行动”项目在沪启动

飞鹤拿下“北京市场第一”获沙利文权威认证

妙可蓝多深度参与乳品企业现代化评价启动工作

助力青年就业 麦当劳中国“现代学徒制”办学加速推进

百胜中国入选《时代》首次发布的“时代百大最具影响力公司”榜单

星巴克创新推出环保吸管、杯子和餐具 拓展更多植物膳食餐饮选择

可口可乐中国携手上海长寿路街道 共创社区循环美学新风尚





## CFIC 中心要闻

- 
- 04 全谷物与健康的相关科学共识研讨会
  - 07 “进出口食品管理”专题培训会在京召开
-

## 全谷物与健康的相关科学共识研讨会



会议现场

2021年4月15日下午，科信食品与健康信息交流中心召开全谷物与健康相关科学共识研讨会，来自国家食品安全风险评估中心、中国疾控中心营养与健康所、农业农村部食物与营养发展研究所、国家粮食局科学研究院、中国农业科学院农产品加工所、中国农业大学、中华预防医学会健康传播分会等机构的10余位领导和专家参加了讨论。



中国工程院 陈君石院士

陈君石院士认为全谷物食品的科学传播和推广意义重大，但任务艰巨而复杂。一方面，要提高公众对全谷物食品的科学认识和消费，另一方面，要推动全谷物行业的发展。科信中心牵头编写的“全谷物与健康的相关科学共识”对此有很好的促进作用，希望在未来能够得到更好的推广和应用。

在交流环节，与会领导和专家围绕“全谷物与健康的相关科学共识”讨论稿中全谷物对人体的健康益处、推荐摄入量、落实推广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。



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严卫星研究员建议编写重点应基于科学证据，并进一步完善有关全谷物食品的定义、健康益处、推荐摄入量等内容。



中国疾病预防控制中心 营养与健康所 丁钢强所长

中国疾病预防控制中心营养与健康所丁钢强所长指出，全谷物的健康益处应针对重点人群有所侧重和区分，帮助不同消费者逐渐接受全谷物，正确认识全谷物对人体健康的重要意义。



国家粮食局科学研究院 谭斌研究员

国家粮食局科学研究院谭斌研究员结合国外全谷物的发展现状，提出在我国目前推进全谷物的首要任务应是提升消费者对全谷物食品的认知水平，帮助人们全面的、正确的认识全谷物的营养价值，促进我国公众对全谷物食品消费意愿有更好地提升。



科信食品与健康信息交流中心科技传播部 阮光锋主任

科信食品与健康信息交流中心科技传播部阮光锋主任就“全谷物与健康相关科学共识”的编写背景及全谷物在国内外的现状、健康益处、推荐摄入量等内容做了介绍。

科信中心将按照专家所提意见认真对讨论稿中的内容进行完善和优化，并择期对外发布。



## “进出口食品管理”专题培训会在京召开



会议现场

近日，海关总署发布了《进口食品境外生产企业注册管理规定》和《进出口食品安全管理办法》，为帮助相关食品行业了解法规修订思路，提高企业依法合规、科学管理水平，促进行业健康发展，科信食品与健康信息交流中心（以下简称“科信中心”）于2021年4月25日在京召开“进出口食品管理”专题培训会。会议由科信中心钟凯主任主持。海关总署国家检验检疫标准与技术法规研究中心焦阳主任应邀出席会议并作主题分享，60多位行业企业代表参加了此次培训。



海关总署国家检验检疫标准与技术法规研究中心 焦阳主任

焦主任从《食品安全法实施条例》、新形势海关监管、《进出口食品安全管理办法》和《进出口食品境外生产企业注册管理规定》四个方面进行了详细讲解并分析了政策背景、预期目标和未来发展方向等内容。他指出，这两个法规的出台是为了适应新形势下进一步强化食品安全工作的要求，从源头提高食品安全治理能力，也是为了促进公平贸易和行业健康发展，希望行业能深入学习贯彻，并将执行过程中遇到的疑问及时通过有关机构反馈。



## CFIC 科信党建

- 
- 10 科信中心支部开展“学党史 祭英烈 强信念 跟党走”主题党日
  - 12 “学党史 学榜样 守初心”科信中心党支部组织观看《榜样5》专题节目
  - 13 “学党史 守党纪 知保密 保安全”科信中心党支部参加建党百年保密知识竞赛活动
  - 14 科信中心党支部积极参加部管社会组织“百年奋进路 薪火永相传”青年演讲比赛
-



## 科信中心支部开展“学党史 祭英烈 强信念 跟党走”主题党日活动



为庆祝中国共产党成立 100 周年，扎实开展党史学习教育，2021 年 4 月 9 日，科信中心党支部“学党史 祭英烈 强信念 跟党走”主题党日活动，组织中心党员及入党积极分子参观了香山革命纪念馆和“一二九”运动纪念亭。

在香山革命纪念馆，大家认真参观了《为新中国奠基——中共中央在香山》主题展览。展览由“进京‘赶考’”、“进驻香山”、“继续指挥解放全中国”、“新中国筹建”、“不忘初心、牢记使命、永远奋斗”五个部分构成。通过 800 多张图片、报照、地图、表格和 1200 多件实物、文献和档案，全景式生动呈现中共中央在香山期间领导全国各族人民，完成民族独立和人民解放的历史使命、开启中国历史发展新纪元的光辉历程。





参观结束后，大家又奔赴“一二九”运动纪念亭。旨在缅怀革命先烈、不忘历史，不忘初心、牢记使命，坚定理想信念，永远跟党走。科信中心全体党员及入党积极分子参观了“一二·九”运动纪念亭主题展览；回顾了“一二·九”运动的起源和意义，深切领会革命先烈艰苦奋斗、拼搏进取的精神，以及以天下为己任，为祖国的繁荣昌盛贡献智慧与力量的爱国情操。

活动结束时，大家纷纷表示此次参观学习是一次非常生动的党史学习教育主题实践，既丰富了支部的组织生活形式，又让大家在心灵上得到了一次深入的洗礼和升华。大家一致认为要继续传承革命先烈忠诚本色，时刻铭记共产党员的光荣称号，充分发挥共产党员的模范带头作用，脚踏实地做好本职工作，在坚守初心中砥砺前行，不断前行。

## “学党史 学榜样 守初心” 科信中心党支部组织 观看《榜样 5》专题节目



4月13日下午，科信中心党支部根据民政部综合党委关于深入开展党史学习教育的要求，组织全体党员认真收看了中央组织部和中央广播电视总台联合制作的《榜样5》专题节目。

节目通过典型事迹再现、嘉宾现场访谈、诗朗诵、重温入党誓词等形式，展现了积极投身疫情防控工作的共产党员不忘初心、牢记使命、敢于斗争、敢于胜利的大无畏气概，彰显了基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用。

在观看后的交流环节，党支部吴书记表示，党员要带头学习和弘扬新时代榜样精神，从伟大抗疫精神中汲取奋进勇气，努力把对榜样的崇高敬仰化为奋发有为、创新实干的强大动力，充分发挥共产党员的模范带头作用，爱岗敬业，履职尽责，以更加饱满的工作热情和务实的工作作风践行初心使命。

与会党员也纷纷表示，《榜样5》中的典型值得各行各业的党员认真学习、感悟和践行。新时代需要新气象新作为，更需要《榜样5》的强大正能量，这其中的榜样人物正是新时代继续前进最佳“风向标”，要用自己的实际行动将“学榜样，守初心”转化为立足岗位争当先锋的激情和动力，以优异成绩迎接建党百年。

## “学党史 守党纪 知保密 保安全”科信中心党支部参加建党百年保密知识竞赛活动



为深入开展建党百年保密宣传教育活动，进一步抓好党史学习教育和保密工作，根据中央保密办、国家保密局、民政部部管社会组织综合党委相关要求，4月18日下午，科信中心党支部组织全体党员参加“学党史 守党纪 知保密 保安全”建党百年保密知识竞赛活动，号召大家通过“保密观”微信公众号和“保密观”APP开展主题为“光辉历程，保密有我”庆祝中国共产

党成立100周年保密知识竞赛活动。

会议首先由党支部吴桐书记传达学习了相关通知要求，部署了相关工作，明确了时间节点。他还强调，全体党员要结合中心日常开展业务工作要求，充分认识开展庆祝中国共产党成立100周年保密知识竞赛活动的重要意义，扎实推进保密红色传统教育和保密知识教育，切实增强全体党员安全保密意识。

随后，支部党员赵秀文带领与会人员学习了相关保密知识内容，并利用手机微信答题APP，采取限时、闭卷答题的方式，进行现场测试，以检验全体党员对学习保密知识内容的掌握情况。对于测试成绩未取得满分的个别人员，采取重新答题，直至成绩满分，方算达标通过。

活动结束后，大家纷纷表示：通过开展此次“学党史 守党纪 知保密 保安全”知识竞赛活动，重温中国共产党光辉历程，对每一个党员学习效果进行检验，切实提高了大家的思想觉悟和政治理论水平，达到了“以赛促学”、“以学促用”的目的，进一步增强了党员们的党性观念和纪律意识。

吴书记总结时指出，在今后的工作中，科信中心党支部也将进一步创新学习形式，丰富活动内容，不断提升支部的创造力、凝聚力和战斗力，进一步激发支部党员们爱党、爱国、爱岗的热情，促进中心全员坚定共产主义理想信念，增强安全保密意识，强化责任担当意识，全面提升服务质量。



## 科信中心党支部积极参加部管社会组织“百年奋进路 薪火永相传”青年演讲比赛



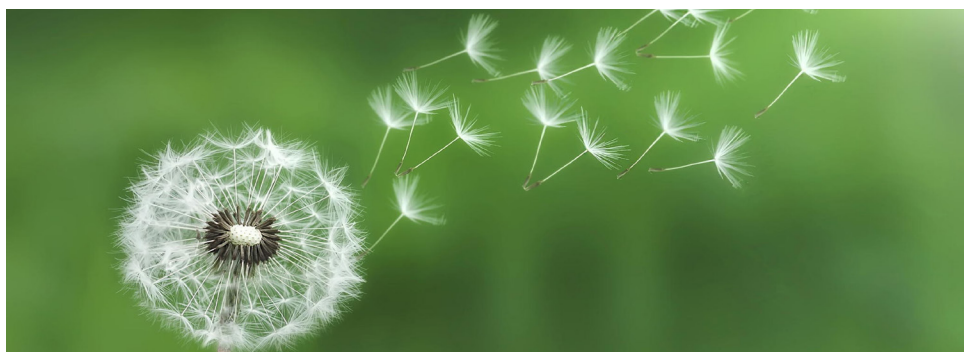
在中国共产党百年华诞来临之际，部管社会组织庆祝五四青年节暨青年演讲比赛于4月27日上午，在民政部机关多功能厅举行。科信食品与健康信息交流中心党支部书记吴桐与来自部管社会组织的10余名同志参加了此次演讲比赛。

比赛开始前，部管社会组织综合党委书记、社会组织管理局局长、社会组织服务中心党委书记柳拯向部管社会组织和社会组织管理局、社会组织服务中心的青年同志提出殷切希望，他强调，部管社会组织、社会组织管理局和社会组织服务中心的广大青年要认真贯彻落实习近平总书记在清华大学考察时的重要讲话精神，弘扬五四精神，做到有理想有信仰、爱祖国爱人民、敢担当善作为、强本领修品德，学党史、悟思想、办实事、开新局，努力为推动新时代社会组织高质量发展贡献力量。经过激烈的角逐，最终科信中心取得了第二名的优异成绩。也是科信中心践行党史学习教育的实际行动。

比赛结束后，大家共同观看了学习强国平台推送的视频短片《鉴史知未来 跟着总书记学党史》，共同回望中国共产党一路走来的风雨征程。

大家纷纷表示，将以此次比赛为契机，发扬五四精神，心怀“国之大事”，肩负历史使命，坚定前进信心，立大志、明大德、成大才、担大任，学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，为走好中国特色社会组织发展之路贡献出自己的青春力量。





## CFIC 科普传播

- 
- 16 皮皮虾频频被检出镉超标，吃货们应该怎么办？
  - 18 每餐都吃七分饱能让人长寿？但你真的知道怎么吃吗？
  - 21 元气森林为“0蔗糖”道歉，一文梳理清楚各种“糖”
  - 24 预防脂肪肝，五点「饮食管理」很重要
  - 25 三份菜两份果最长寿？中国人该吃多少
-

# 皮皮虾频频被检出镉超标，吃货们应该怎么办？

原创：云无心

有媒体报道：今年1到3月，全国各地公示的食品安全抽检公告中，海产品镉超标高达176批次，其中皮皮虾和梭子蟹检出最多。

面对这样的新闻，最云淡风轻的说法自然是“不吃了”。但吃货们关心的是：“拼死吃河豚”都是常事，镉超标的皮皮虾，还能不能吃呢？

下面慢慢道来。

## 1. 皮皮虾为什么会镉超标？

镉是一种重金属元素，在冶金、塑料、电子等行业非常重要。随着人类工业文明的发展，它的开采冶炼和使用越来越多，自然也就排放丢弃，通过废水排入自然环境，最后进入大海。皮皮虾等动物对于镉有一定的富集能力，所以镉含量也就“水涨船高”，时不时检测出超标。

也就是说，“镉超标”不是“不法商贩非法添加”，也不是“黑心养殖户违规使用促进生长”，而完全就是人类污染环境的结果。因为目前的皮皮虾还不能商业养殖，只能靠海洋捕捞，其实捕捞的渔民，自己也不清楚捕捞的皮皮虾中镉含量有多少。

## 2. 为什么中国的皮皮虾频频超标？

污染物超标的“标”是人为制定的。在中国，《食品安全国家标准 食品中污染物限量》(GB 2762—2017)规定了各类食物中主要污染物的限量标准。皮皮虾等海产品的限量是0.5毫克/千克。公告中所说的“镉超标”，就是指超过了这个限值。

在世界各国中，这个标准是相当严格的，跟欧盟标准持平。美国标准是3.0毫克/千克，韩国是2.0毫克/千克，就比中国和欧盟宽松多了。公布的这些“镉超标皮皮虾”，如果按照美国标准，基本上就是合格的了；即便按照韩国标准，多数也是合格的。

因为这样的原因，卫健委在2020年8月31日发布通告，征求修改一些食品中镉等污染物限量标准的意见。到10月20日征求意见截止，最后是否修改的决定还没有发布。

其实，中国的污染物限量标准在国际上算是比较严的。就镉而言，大米是一个更主要的来源，中国的限量标准是0.2毫克/千克，而国际标准则是0.4毫克/千克——跟中国一样吃大米较多的日本，也采取了国际标准。

## 3. 镉的剂量与毒性关系

镉不是人体需要的营养成分，它对人体的影响只有坏处，没有好处。如果摄入的量很小，那么人体能够处理应付，对人体不会带来明显问题。但如果长期吃、吃的量比较大，镉会在肾脏中累积最后可能

导致肾衰竭，以及骨软化和骨质疏松等。长期接触更大的剂量，还可能会导致消化道障碍。

镉的摄入量是“越少越好”，但考虑到它在各种食物中的天然存在，追求“0摄入”显然是不可能的。那么，人体能够承受多少镉而没有明显影响呢？

目前，世界卫生组织设定安全标准是“每周每公斤体重不超过7微克”。这相当于，一个75公斤的人，每天不超过75微克。也就是说，如果一个75公斤的人，每周从所有食物饮水中摄入的镉不超过525微克，那么即使长期吃，也不会对身体造成伤害。

这个量包括食物饮料中所有的镉。皮皮虾，只是镉来源之一。

对于人体健康来说，起作用的是镉的“摄入总量”，而不是皮皮虾或者某种特定食物中的“含量”。比如，如果每天吃300克大米，一周下来就2.1公斤，如果所吃的大米镉含量“踩线合格”（即0.2毫克/千克），那么摄入的镉总量是420微克（即0.42毫克）。而这一周吃了一斤镉超标1倍（即1毫克/千克）的皮皮虾，考虑到皮皮虾的能吃部位只占总重量的一部分，那么总的镉摄入量跟这些大米相比也就差不多。

#### 4. 吃皮皮虾如何减少镉摄入

跟其他食品相比，皮皮虾等海产品中的镉含量确实比较高。不过，皮皮虾毕竟不是常规食品——尤其是考虑到它的价格，大多数人也只是“偶一为之”解解馋。因为吃的总量少，从它摄入的镉总量也就不算多——考虑到总的食用量，粮食、蔬菜反倒是摄入镉的主要来源。

也就是说，皮皮虾等海产品中的镉确实应该关注。出于“尽量减少镉摄入”的考虑，不吃也不是什么大不了的事情，但对于格外喜欢皮皮虾的消费者，适当吃一些解解馋也没有什么不可以——这，可能也是美国和韩国设定了远比中国宽松的镉限量标准的原因。

因为皮皮虾的代谢方式，镉更多集中在头部。所以，吃皮皮虾的时候，不吃头部，只吃中后部的肉（反正头部也不见得好吃），就可以显著减少摄入的镉。



# 每餐都吃七分饱能让人长寿？但你真的知道怎么吃吗？

原创：阮光锋

民间一直有“每餐七分饱，健康活到老”的说法，说吃“七分饱”是一种智慧。网上则说，人这一生要吃进去好几吨的食物，谁先吃完谁先走，所以不能吃太多，应该少吃点。

最近网上有消息称，中国科学院大学最新研究发现，吃七分饱能抗衰老，延长寿命。这让不少人对“七分饱”更加深信不疑。

不过，吃七分饱真的能让人更长寿吗？要不要吃“七分饱”呢？今天我们聊聊“七分饱”。

## 1. “七分饱”研究是怎么回事？

这篇文章提到中国科学院最新发表在《细胞》上的一项研究，佐证七分饱能抗衰老。这个研究是怎么回事呢？

这个研究确实存在。在这个研究中，科研人员将从小吃着相同的饭、喝着相同的水的18个月大鼠随机分为两组。第一组对照组，大鼠想吃多少就吃多少；第二组实验组，这组大鼠得到的食物逐日减少，最后稳定在正常食量的70%左右。也就是俗称的“七分饱”。9个月后，对照组和实验组的大鼠基本活到了老龄阶段，相当于人类年龄的“70岁”左右。接下来，科学家们把这些“70岁”老龄大鼠同一群5个月龄（相当于人类16岁）的“小鲜肉”大鼠做各种详细的比较。

结果发现，节食的大鼠不仅肉眼可见地苗条，而且各种指征都显示，它们比同龄大鼠看起来更加年轻。

不过，这个研究只是一个细胞和动物实验，实验对象是大鼠以及它的器官细胞。跟人的差距太大了，并不足以证实人每天吃七分饱就能长寿。

## 2. “七分饱”的研究是怎么回事？

网上说“人一生大约吃9吨食物，谁先吃完谁先走”。于是就有人说，不能多吃，“七分饱能使人长寿”，甚至进一步延伸有的人说“节食能延长寿命”。

那么，节食、少吃，到底能不能让人长寿呢？

人这一生到底要吃多少食物？按照我国膳食宝塔的推荐，我们普通成年人每天应该吃1226克~1821克食物。按照我国人均寿命77.3岁计算，大约要吃34.59吨~51.38吨。

说人一生只吃9吨食物，显然是毫无依据瞎编的，也是明显不足的，如果真的只有9吨食物，估计早就饿死了。

那么，“七分饱”、少吃、甚至节食，到底会不会让人长寿。

实际上，“七分饱”是一个经验说法，在科学研究上通常是按照控制能量摄入（Calorie restriction, CR）来模拟的，指的是在保证其他营养物质充足的情况下削减从食物中摄取的能量。



目前的确有很多研究发现，控制能量摄入与寿命延长是有一些关系的。比如，科学家们发现，热量摄入确实影响着实验生物的寿命和生活质量。在线虫、酵母、果蝇、一些小鼠以及大鼠身上，人们都发现了限制热量摄入延长寿命的效应。

但动物跟人有很大区别，而且不同动物身上的结果也都不一样。比如，有研究对41种小鼠进行节食研究发现，卡路里限制延长了小部分品系小鼠的寿命，但更多其他品种老鼠的寿命反而缩短了；在与人类更加接近的灵长类动物研究也同样发现了不一致的结果。

美国国立卫生院衰老研究所（National Institute on Aging, NIA）还支持了一个名为CALERIE的临床实验。这个实验目前也有一些实验结果出来了，比如，有的研究发现，限制能量摄入能减少C-反应蛋白、胆固醇、肌酸酐等的形成和产生，还能降低血脂、腰围、体重和血压等健康指标。

但是，这些临床实验，实验对象大多都是体重超重的老年人，这些实验中虽然能看到一些有益健康的指标变化，比如血脂降低了，体重减轻了，但这些健康指标也都无法佐证是否会延长人的寿命。另外，这些实验持续的周期最长的也才两年，相对人类整个寿命比起来就显得微不足道了。

所以，从目前来看，长时间的严格热量控制对人类究竟会产生怎样的影响依然是一个未知数。也正因如此，美国国立卫生院衰老研究所（National Institute on Aging, NIA）认为，目前还不知道长时间的热量限制对人类是否有益、安全或是实用。

### 3. 盲目节食有风险！

对于超重的人来说，适当少吃一点能减少身体摄入过多的热量和脂肪，对血糖、血脂和体重的稳定的确是有好处的。

但是，普通人过度节食反而会危害健康，它很容易导致血压、血糖降低，代谢减慢，导致营养不良等问题，反而不利于寿命延长。

中国膳食指南也认为，吃得过少或者活动过多，可能由于能量摄入不足或者能量消耗过多引起体重过低或者消瘦，体重过重或者过轻都不是健康的表现，容易患多种疾病，缩短寿命。

1944-1945年间进行的“明尼苏达饥饿实验”就是典型。这个实验招募了36名健康男性志愿者，研究者每天仅向受试者们提供约相当于推荐摄入量一半热量的食物，持续了6个月，结果发现，在实验期间，受试者们出现了代谢减慢、体温心率下降、浮肿等症状，而且不少受试者都出现了性欲减退、抑郁和严重的情绪失调等问题。

### 4. 要不要吃“七分饱”？

提倡不要吃太多、不要吃太饱是可以的。但是，我也建议大家不要盲目追求必须吃“七分饱”。

首先，“七分饱”难以判定，不好操作。

“七分饱”是一个生活经验说法，是一种对吃饱的感的描述，提醒人们吃饭不能过量。但它其实并不是一个准确的科学概念。七分饱是一种因人而异的感觉，很难准确地衡量。甚至不同的营养专家对它的描述都不一致。对普通人来说，就更难以操作。

其次，“七分饱”不适合所有人。

“七分饱”主要是适用于体重偏重、体力活动少的人，或者想要控制体重的人。但对于身体虚弱的

病人、过瘦的人、尚处于生长发育期的未成年人……最好不要盲目减少食量，以免影响健康。

相比吃“七分饱”，我建议大家还是关注每天应该吃什么东西、吃多少更科学合理。

### 5. 如何避免吃过量？

对于绝大多数人来说，要想健康长寿，按照《中国居民平衡膳食宝塔》来安排自己的一日三餐，同时食不过量，其实就可以了。

如何做到食不过量？建议从这几个方面做起：

定时定量进餐。不要等太饿了才吃，容易狼吞虎咽吃太多；吃饭最好细嚼慢咽，避免吃太快的时候，无意中吃过量了。

分餐制。不论在家还是在外就餐，都提倡根据个人的生理条件和身体活动量，进行标准化配餐和定量分配。

每顿少吃一两口。控制饮食，关键在于细水长流，持之以恒。对于容易发胖的人，适当限制进食量，不要完全吃饱，更不要吃太饱、吃撑，最好在感觉还欠几口的时候就放下筷子。普通人按照膳食宝塔安排饮食，适度活动，没有必要刻意去追求“七分饱”。

少吃高能量食品。学会看营养成分表，了解食物的能量，少吃高脂肪、高糖等高能量食物，比如炸鸡、薯片、酥饼等，都要尽量少吃。

减少在外就餐的频率。在外就餐或聚餐的时候，一般都会点得多吃得多，吃的时间还久，经常还会犒劳自己吃很多大鱼大肉，导致进食过量。

# 元气森林为“0蔗糖”道歉，一文梳理清楚各种“糖”

原创：云无心

元气森林因为“0蔗糖”的标注“容易造成误解”向消费者致歉，并且修改标签，引发了关于“糖”“蔗糖”“代糖”的讨论。在专业人士眼里的常识，对于许多公众来说，都是可以利用“误解”制造话术套路的点。甚至，还有许多人搞不清“淀粉”和“糖”的区别。这篇全面梳理一下，认真看完，关于糖的概念应该就都清楚了。

甜味是各种味道中最具有号召力的。“甜蜜”甚至早就超越食物，变成了对美好感受的描述。

但是，随着人们健康意识的提高，糖对健康的损害也就越来越受到关注。

“减糖”，作为健康饮食的“三减”原则之一，已经被广为接受。

不过在食品中，许多人被形形色色的“糖”搞得一头雾水。

下面，来梳理一下生活中遇到的各种糖。

## 1. 不同领域中“糖”的概念

在化学上，“糖”是指含有多个羟基的醛或者酮类物质。

不过这个定义对消费者并不重要。

大家关注的，是食品营养中的“糖”。它是指各种单糖和双糖，具有甜味。常见的单糖有葡萄糖、果糖、半乳糖，而常见的双糖有蔗糖、乳糖和麦芽糖。双糖可以水解成两个单糖，比如蔗糖水解成为一个葡萄糖一个果糖，乳糖水解成为一个半乳糖和一个葡萄糖，麦芽糖水解成为两个葡萄糖。

这些糖是化学意义上的名称，指的可以是一种商品，也可以是一种分子。

还有很多“糖”是商品意义上的名称。比如白砂糖、红糖和冰糖，都是蔗糖的不同商品形式。

## 2. 淀粉、米面和糖的关系

经常有人说“米饭也是糖”。

这个说法不完全错，但很不准确。

米饭和面的主要营养成分都是淀粉。在中学课本中，淀粉是归为“糖类”的。这个“糖类”，更接近于日常生活说的“碳水化合物”，而不是前面说的“糖”。

淀粉是由几百到几十万葡萄糖分子连接而成的大分子。它们在淀粉酶的作用下，逐渐被切开，最后成为葡萄糖分子，然后才能被吸收进入血液。因为这个消化吸收需要一定的时间，所以进入血液的速度通常就会比直接吃糖慢一些。

糖对健康的危害，与“快速吸收导致血糖升高”密切相关。所以，相对于糖，淀粉的消化吸收速度要慢一些，对于血糖也就友好一些。从这个意义上说，它不应该被混同于糖。

不过，淀粉被消化吸收之后，在代谢中的作用以及产生的热量，都跟同等重量的糖是一样的。在这个意义上，说“淀粉跟糖一样”，也说得过去。

葡萄糖是组成淀粉的最小单元，而两个葡萄糖连接而成的双糖就是麦芽糖。在工业上，把淀粉进行水解，得到几个葡萄糖分子的小片段，被称为麦芽糊精。麦芽糊精中通常会有少量的葡萄糖和麦芽糖，但主要是更长一些的葡萄糖分子链，所以没有甜味。

简而言之，葡萄糖和麦芽糖分别是1个和2个葡萄糖分子，有甜味；麦芽糊精是含有更多个葡萄糖分子淀粉小片段，没有甜味。

对于这几种食品原料，消化吸收速度与升糖指数密切相关，从而对于健康有不同的影响。“升糖指数”是最常用的指标——升糖指数越高，对健康就越不友好。葡萄糖和麦芽糖的升糖指数都很高，在100以上——而大家作为控糖目标的蔗糖，反倒只有65左右。而麦芽糊精的升糖指数跟具体的产品有关，一般在80到100之间，比起葡萄糖和麦芽糖好一些，但其实比蔗糖还要高。淀粉的升糖指数跟具体的淀粉种类，以及它们在食物中的状态关系很大。比如说，同样的大米，煮成粥，就比米饭消化吸收速度快，升糖指数高。实际上，粥的升糖指数，可能达到麦芽糊精的水平，甚至比蔗糖还要高。再比如，同样的面粉，做成面条就比白面包的升糖指数低一些。

同样的烹饪方法，不同的大米升糖指数也可能相差较大。比如糙米，升糖指数就比精米要低；而籼米，升糖指数也比粳米和糯米更低。

### 3. 那些名字里没有糖的糖

越来越多的消费者在购买食物的时候会看营养标签和配料表，也会很注意“糖”的存在。

所以，很多食品打出了“无蔗糖”或者“无糖”的卖点。

这些宣称一般并不是撒谎，但可能是玩弄了概念来糊弄你。

其实，对于食品来说，“无什么”并不重要，重要的是“有什么”。

比如说，一种食品宣称“无蔗糖”，但却用麦芽糖、果糖、果葡糖浆等等，就是个文字游戏而已。

有的食品是宣称“无添加糖”，配料表里甚至不出现“糖”字，但是它可以用蜂蜜、浓缩果汁（比如苹果、梨、西瓜、葡萄等，浓缩汁其实都是70%左右的糖浆）之类事实上的糖，或者葡萄干、红枣粉等等高糖食材。

即便是完全真的“无糖”，还有很多产品会加入麦芽糊精去改善口感。你需要知道的是，麦芽糊精对健康的影响，并不比糖好到哪里去。

### 4. 那些名字里有糖的非糖

还有一些食物原料的名字里有糖，但它们本身并不是糖。

这主要有两类：

一类是“低聚XX糖”“聚XX糖”，比如厂家的低聚异麦芽糖、低聚果糖、低聚木糖、低聚半乳糖、聚葡萄糖等等。它们中有一些有一定甜味，有一些没有甜味。共同的特征是都不能被人体的消化液消化吸收，而只能被肠道菌群利用，也就是通常所说的“益生元”。



所以，它们不仅没有糖对健康的不利影响，反而有助于调节肠道菌群，有利于总体健康。

另一类是“XX糖醇”，比如木糖醇、赤藓糖醇、麦芽糖醇等等。它们具有一定的甜味，但只有一部分被人体吸收，能被代谢产生热量的就更少。而且，它们被吸收之后也不升高血糖，所以也基本上不产生糖对健康的不利作用。

# 预防脂肪肝，五点「饮食管理」很重要

原创：马冠生

## 1. 什么是脂肪肝？

当肝内脂肪分解与合成失去平衡，或储存发生障碍时，脂肪就会在肝细胞内过量堆积。

如果肝细胞内脂肪总量超过平常的一倍，或组织学上肝脂肪浸润超过 1/5-1/3，就称为脂肪肝。

## 2. 哪些人容易得脂肪肝？

由肥胖、糖尿病、高脂血症、酒精性肝炎等引起的脂肪肝多见，妊娠、药物性和营养不良也可以引起脂肪肝，但相对比较少见。

因此，体型肥胖者、糖尿病患者、高脂血症患者、酒精性肝炎患者最容易患上脂肪肝。

## 3. 预防脂肪肝，饮食管理很重要

### 1) 控制能量摄入

脂肪肝患者能量摄入不宜过高。从事轻度活动的脂肪肝患者每天按照每公斤体重 30 千卡能量摄入，例如一个体重 60 公斤的成年人，每天摄入 1800 千卡能量，以避免加重脂肪堆积。

肥胖或超重的脂肪肝患者每天每公斤体重给予 20-25 千卡，以减轻体重。

### 2) 适当增加蛋白质摄入

每天每公斤体重给予 1.0-1.5 克蛋白质，有利于促进肝细胞的修复和再生。蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸等多种氨基酸均对预防脂肪肝有益。

### 3) 减少碳水化合物和甜食的摄入

过多的碳水化合物会在体内转变为脂肪，导致肥胖和脂肪肝，因此应尽量少吃精制糖类，如白砂糖、蜂蜜、果酱、蜜饯等甜食和甜点。

### 4) 控制脂肪和胆固醇的摄入

植物油中不含胆固醇，植物油中的谷固醇或豆固醇及必需脂肪酸具有一定的降脂作用，对防治脂肪肝有益，因此烹调用油最好选用植物油如豆油。

此外，应减少胆固醇含量高的食物的摄入量，每天摄入胆固醇应低于 300 毫克。

### 5) 摄入充足的维生素、矿物质和膳食纤维

饮食应粗细搭配，多吃新鲜蔬菜、水果和藻类，保证摄入足够的膳食纤维，增加维生素、矿物质的摄入量，既可以补充肝病时营养素的缺乏，又有利于代谢废物的排出，对调节血脂、血糖水平有良好的作用。

# 三份菜两份果最长寿？中国人该吃多少

原创：范志红

蔬菜和水果有利于健康，这个常识人人都知道。但是到底吃多少蔬菜和水果是最合适的呢？可能很多人并不是非常清楚。

营养师们可能会回答：《中国居民膳食指南（2016版）》中推荐健康成年人每天吃200-350克水果和300-500克蔬菜。

但是，实际上学者们对这个问题的说法并不一致。

有的研究说，其实水果和蔬菜加起来有5份就可以了（一份通常是80-100克）。欧美国家多年来宣传“Five A Day”，就是劝人们每天至少吃5份不同的果蔬。但也有研究说，果蔬加起来吃8份甚至10份是最好的，虽然吃5份果蔬时已经可以得到大部分好处，但再加量仍然还能有更多的好处。

看看各国的推荐数量，也有不小的差异。世界卫生组织推荐5份蔬果，丹麦推荐6份蔬果，澳大利亚是8.5份，而我国的推荐范围是6-10份蔬果。

记得十多年前去韩国开会，韩国的营养专家问，中国推荐吃多少蔬菜？我说是300-500克，其中还要有一半绿叶菜。韩国专家当时就惊讶地说：怎么那么多？我说中国蔬菜供应很丰富啊，我最多的时候一天能吃1公斤蔬果。韩国人说：我们没有那么多绿叶菜可吃啊！

最近一项发表于《Circulation》杂志的新研究，又回到了「一天五份」的说法——这项研究说，每天两份水果+三份蔬菜，最有利于降低全因死亡率。

不想看研究内容的朋友，请直接看黑色字体和文章末尾的建议。

这项研究首先分析了美国两项持续时间最长的前瞻性营养流行病学研究，也就是NHS和HPFS中得出的数据。其中排除了糖尿病患者、心血管疾病患者、癌症患者等疾病人群的数据，也排除了那些热量摄入过高或过低的不合理数据。共有66 719位女性和42 016位男性的数据纳入分析。

然后，作者还把近年来的26项和果蔬摄入与健康有关的营养流行病学调查的结果全部搜集在一起，进行数据汇总分析。

对于蔬菜和水果的数量，研究者做了统一的换算。因为不同研究中对“一份”的概念很混乱，比如一个香蕉是1份，半杯草莓是1份，半杯熟菠菜是1份……这个研究中全部换算为80克/份。

此外，对果蔬的具体内容，研究者根据半定量膳食调查的结果做了详细的类别分析。此前的研究，有的把果汁算进去，有些没有算；有些把土豆和青菜混为一谈，有些则把不同类别的蔬菜单独分析，等等。在这项研究中，把淀粉类蔬菜（土豆、芋头、山药、甘薯等）和其它蔬菜分别讨论。

然后，研究者发现，数据分析的结果高度一致。

无论是美国这两项大型跟踪调查，还是其他的26项相关调查研究，得出的结果都是一样的——每

天吃 2 份水果 +3 份蔬菜的吃法，全因死亡率是最低的。癌症风险、心脑血管疾病风险以及呼吸系统疾病风险也是最低的。不论什么年龄的受访者，这个效果都是类似的。继续增加蔬果数量，却没发现效果能显著提升。

然后，研究者又对不同类型的蔬果进行了分析，结果发现，深绿色的叶菜、十字花科蔬菜、柑橘类水果、富含维生素 C 和胡萝卜素的蔬果，以及所有非淀粉类蔬菜，其摄入量都和全因死亡风险负相关，换句话说，是有利于健康长寿的。

不过，淀粉类的蔬菜（比如土豆芋头等）就没有这种好作用了。它们不能降低全因死亡率，但也不会对健康带来显著危害。

可能很多人要问了：这项研究中说的 3 份蔬菜和 2 份水果，就是 240 克蔬菜和 160 克水果啦。可是，中国膳食指南推荐每天吃 300-500 克蔬菜，是不是有点多了？蔬菜和水果一共吃 5 份，能不能不吃蔬菜，全吃水果？或者不吃水果，全吃蔬菜？

其实并不一定。关于吃蔬菜的数量，我们可以有如下的解读：

首先，这项新研究只是相关研究之一，并不是官方的结论。目前没有任何一项研究发现，把蔬菜数量增加到每天 300-500 克甚至更多会带来健康危害。所以，推荐更多的蔬菜是安全的。对水果而言，摄入量在 200-350 克之间也没有健康风险，甚至还有研究显示这个范围有利于预防糖尿病。吃更多的果蔬，能获得更多的营养成分，并降低膳食的热量密度，对预防肥胖也是有好处的。

其次，蔬菜的健康作用和它的吃法有关。在欧美国家，蔬菜往往是以沙拉形式生吃的，而此前 PURE 研究中发现，生吃蔬菜可以用较小的数量达到健康作用。中国人主要是吃熟蔬菜，烹调中的营养素和抗氧化物质会损失，那么可能就需要更大的蔬菜数量。

第三，蔬菜和水果的健康效应还不能完全互相替代。蔬菜在烹调中往往要添加盐和酱油等含钠调味品，会增加钠的摄入量。相比之下，水果是直接摄入，不需要加盐烹调，能充分保留抗氧化物质，对改善钠 / 钾比例，控制血压，可能会有更大的效果。反之，对提供镁、钙、叶酸、维生素 K 等营养素来说，深绿色的叶菜比水果的作用更大。所以，蔬菜和水果都要吃。

第四，吃蔬菜和水果的数量，要考虑每个人的具体身体情况。

对于高血压患者来说，可能需要额外增加一些水果，以及少盐烹调的蔬菜，来调整膳食钾钠比例；

对糖尿病患者来说，增加少油烹调的绿叶蔬菜对控制血糖更有帮助；

对痛风患者来说，增加水果蔬菜的量有利于尿酸的排除；

减肥人士也需要额外增加蔬菜的摄入量，因为这样会在降低热量摄入时，保证三餐食物能有足够的饱腹感；

孕妇、乳母及青少年的营养素需求特别大，也需要增加蔬菜水果的供应来满足对多种维生素和矿物质的需求量。

瘦弱和消化不良的人，宜适当减少蔬果的数量，达到 3 份菜 2 份果就可以了，因为摄入过多可能让他们吃不下足够的主食和蛋白质食物，营养供应反而难以达标。



最后，除了蔬菜的数量，还要考虑其新鲜度，以及合理烹调的问题。无论蔬菜多么好，如果加入过多的油和盐，健康作用都会大打折扣。加入太多炒菜油则会使热量大幅度上升，特别是进行油炸时，不仅损失多种营养素和保健成分，还会产生过量的丙烯酰胺等有害产物。加入太多的盐，则会使蔬菜对血压的好处大半丧失。在沸水中焯烫过久，也会使抗氧化物质大量溶水损失。

所以，不必因为这项新研究就刻意减少吃蔬菜水果的数量。遵循膳食指南的建议，每天吃一斤菜半斤果，仍然是科学合理的，而且能带来更多的饮食幸福感。



## CFIC 法规政策

- 29 全国人民代表大会常务委员会《中华人民共和国反食品浪费法》
- 29 国家卫生健康委员会健康中国行动推进委员会办公室关于印发健康中国行动 2021 年工作要点的通知
- 29 国家卫生健康委员会关于  $\beta$ -1,3/ $\alpha$ -1,3- 葡聚糖等 6 种“三新食品”的公告
- 29 国家卫生健康委员会解读《关于  $\beta$ -1,3/ $\alpha$ -1,3- 葡聚糖等 6 种“三新食品”的公告》（2021 年第 5 号）
- 30 国家市场监督管理总局关于公开征求《市场监管总局关于加强酱油和食醋质量安全监管的公告（征求意见稿）》意见的通知
- 30 国家市场监督管理总局关于公开征求《关于规范食品快速检测使用的意见（征求意见稿）》意见的公告
- 30 国家市场监督管理总局关于 18 批次食品抽检不合格情况的通告
- 31 国家市场监督管理总局《网络食品安全违法行为查处办法》
- 31 海关总署第 248 号令（关于公布《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》的令）
- 31 海关总署第 249 号令（关于公布《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》的令）
- 32 海关总署关于《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》的解读
- 32 海关总署关于《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》的解读
- 33 国家食品安全风险评估中心关于公开征求蛋白酶等 9 种食品添加剂新品种意见

## 全国人民代表大会常务委员会《中华人民共和国反食品浪费法》

信息来源：中华人民共和国中央人民政府 2021年4月29日

[http://www.gov.cn/xinwen/2021-04/29/content\\_5604029.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2021-04/29/content_5604029.htm)

## 国家卫生健康委员会健康中国行动推进委员会办公室关于印发健康中国行动2021年工作要点的通知

为贯彻落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》《国务院办公厅关于印发健康中国行动组织实施和考核方案的通知》《健康中国行动（2019-2030年）》等文件精神，进一步推动健康中国行动有关工作落实落地，我们研究制定了《健康中国行动2021年工作要点》。经健康中国行动推进委员会主任同意，现印发给你们，请结合实际，认真组织实施。

信息来源：国家卫生健康委员会 2021年4月13日

<http://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/s7788/202104/2241e2f8f42e4769aa1c5acc5f0e0ce2.shtml>

## 国家卫生健康委员会关于β-1,3/α-1,3-葡聚糖等6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β-1,3/α-1,3-葡聚糖等4种新食品原料和蛋白酶等2种食品添加剂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4月15日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202104/ae8afd8de4c84419b57fe7147d6f5206.shtml>

## 国家卫生健康委员会解读《关于β-1,3/α-1,3-葡聚糖等6种“三新食品”的公告》（2021年第5号）

信息来源：国家卫生健康委员会 2021年4月15日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s5854/202104/7e0282d906404a4d899c25db7d453ebc.shtml>

## 国家市场监督管理总局关于公开征求《市场监管总局关于加强酱油和食醋质量安全监管的公告（征求意见稿）》意见的通知

为加强酱油和食醋质量安全监管，提升酱油和食醋产品质量水平，保障食品安全，市场监管总局起草了《市场监管总局关于加强酱油和食醋质量安全监管的公告（征求意见稿）》，现向社会公开征求意见。欢迎各有关单位和个人提出修改意见，并于2021年5月9日前反馈市场监管总局。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年4月9日

[http://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202104/t20210409\\_327678.html](http://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202104/t20210409_327678.html)

## 国家市场监督管理总局关于公开征求《关于规范食品快速检测使用的意见（征求意见稿）》意见的公告

为规范食品快速检测使用，市场监管总局起草了《关于规范食品快速检测使用的意见（征求意见稿）》（见附件1），现向社会公开征求意见，反馈截止日期为2021年5月16日。公众可通过以下途径和方式提出意见。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年4月16日

[http://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202104/t20210416\\_327912.html](http://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202104/t20210416_327912.html)

## 国家市场监督管理总局关于18批次食品抽检不合格情况的通告

近期，市场监管总局组织食品安全监督抽检，抽取粮食加工品、食用农产品、茶叶及相关制品、乳制品、糕点、饼干、薯类和膨化食品、水果制品、水产制品、调味品、婴幼儿配方食品和保健食品等12大类食品476批次样品，检出其中茶叶及相关制品、食用农产品、糕点、饼干、薯类和膨化食品、水产制品、水果制品、调味品和保健食品等9大类食品18批次样品不合格。发现的主要问题是，检出非法添加物质、有机污染物污染、微生物污染、农兽药残留超标、重金属污染、食品添加剂超限量使用、质量指标不达标、质量指标与标签标示值不符等。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年4月19日

[http://gkml.samr.gov.cn/ns.jg/spc.js/202104/t20210419\\_327970.html](http://gkml.samr.gov.cn/ns.jg/spc.js/202104/t20210419_327970.html)



## 国家市场监督管理总局《网络食品安全违法行为查处办法》

2016年7月13日国家食品药品监督管理总局令第27号公布，根据2021年4月2日《国家市场监督管理总局关于废止和修改部分规章的决定》修改。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年4月22日

[http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/fgs/202104/t20210422\\_328099.html](http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/fgs/202104/t20210422_328099.html)

## 海关总署第248号令（关于公布《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》的令）

《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》已于2021年3月12日经海关总署署务会议审议通过，现予公布，自2022年1月1日起实施。2012年3月22日原国家质量监督检验检疫总局令第145号公布，根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进口食品境外生产企业注册管理规定》同时废止。

信息来源：中华人民共和国海关总署 2021年4月11日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302249/2480148/3619591/index.html>

## 海关总署第249号令（关于公布《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》的令）

《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》已于2021年3月12日经海关总署署务会议审议通过，现予公布，自2022年1月1日起实施。2011年9月13日原国家质量监督检验检疫总局令第144号公布并根据2016年10月18日原国家质量监督检验检疫总局令第184号以及2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进出口食品安全管理办法》、2000年2月22日原国家检验检疫局令第20号公布并根据2018年4月28日海关总署令第238号修改的《出口蜂蜜检验检疫管理办法》、2011年1月4日原国家质量监督检验检疫总局令第135号公布并根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进出口水产品检验检疫监督管理办法》、2011年1月4日原国家质量监督检验检疫总局令第136号公布并根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进出口肉类产品检验检疫监督管理办法》、2013年1月24日原国家质量监督检验检疫总局令第152号公布并根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进出口乳品检验检疫监督管理办法》、2017年11月14日原国家质量监督检验检疫总局令第192号公布并根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《出口食品生产企业备案管理规定》同时废止。

信息来源：中华人民共和国海关总署 2021年4月12日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302249/2480148/3619657/index.html>

## 海关总署关于《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》的解读

海关总署于2021年4月12日公布了《中华人民共和国进口食品境外生产企业注册管理规定》（海关总署令第248号），将自2022年1月1日起施行，2012年3月22日原国家质量监督检验检疫总局令第145号公布，根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进口食品境外生产企业注册管理规定》同时废止。为使行政相对人和社会各界全面了解和准确把握本次规章修订的背景情况和重点内容，现就有关问题解读如下。

信息来源：中华人民共和国海关总署 2021年4月26日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302249/302270/302272/3642170/index.html>

## 海关总署关于《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》的解读

海关总署于2021年4月12日公布了《中华人民共和国进出口食品安全管理办法》（海关总署令第249号，以下简称《办法》），将自2022年1月1日起施行。2011年9月13日原国家质量监督检验检疫总局令第144号公布并根据2016年10月18日原国家质量监督检验检疫总局令第184号以及2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进出口食品安全管理办法》、2000年2月22日原国家检验检疫局令第20号公布并根据2018年4月28日海关总署令第238号修改的《出口蜂蜜检验检疫管理办法》、2011年1月4日原国家质量监督检验检疫总局令第135号公布并根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进出口水产品检验检疫监督管理办法》、2011年1月4日原国家质量监督检验检疫总局令第136号公布并根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进出口肉类产品检验检疫监督管理办法》、2013年1月24日原国家质量监督检验检疫总局令第152号公布并根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《进出口乳品检验检疫监督管理办法》、2017年11月14日原国家质量监督检验检疫总局令第192号公布并根据2018年11月23日海关总署令第243号修改的《出口食品生产企业备案管理规定》同时废止。为使行政相对人和社会各界全面了解和准确把握本次规章修订的背景情况、主要原则和重点内容，现就有关问题解读如下

信息来源：中华人民共和国海关总署 2021年4月26日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302249/302270/302272/3642213/index.html>

## 国家食品安全风险评估中心关于公开征求蛋白酶等9种食品添加剂新品种意见

根据《食品添加剂新品种管理办法》和《食品添加剂新品种申报与受理规定》，蛋白酶等3种食品工业用酶制剂新品种、食品用香料新品种非洲竹芋提取物以及爱德万甜等5种食品添加剂扩大使用范围和使用量的申请，其安全性和工艺必要性已通过专家评审委员会技术审查（具体情况见附件），现公开征求意见。请于2021年5月7日前将相关意见反馈至我中心邮箱（zqyj@cfssa.net.cn），逾期将视为无意见。

信息来源：国家食品安全风险评估中心      2021年4月12日

<https://www.cfssa.net.cn/Article/News.aspx?id=80D67F8EC1C5572575B84BE5BA1C0149FCE2AA593AEA3BEC>



## CFIC 行业动态

- 35 雀巢旗下太太乐携手永辉打造塑料软包装回收闭环
- 35 伊利股份“社会型企业”推动商业价值与社会价值共同繁荣
- 36 光明乳业助力环保公益宣传活动
- 36 “脉动环进大学生绿色行动”项目在沪启动
- 37 飞鹤拿下“北京市场第一”获沙利文权威认证
- 37 妙可蓝多深度参与乳品企业现代化评价启动工作
- 38 助力青年就业 麦当劳中国“现代学徒制”办学加速推进
- 38 百胜中国入选《时代》首次发布的“时代百大最具影响力公司”榜单
- 39 星巴克创新推出环保吸管、杯子和餐具 拓展更多植物膳食餐饮选择
- 39 可口可乐中国携手上海长寿路街道 共创社区循环美学新风尚



## 雀巢旗下太太乐携手永辉打造塑料软包装回收闭环



2021年4月22日地球日期间，由太太乐联合永辉以及塑料回收再生领域专业的行业组织——中国合成树脂协会塑料循环利用分会（CPRRA），并在雀巢集团的支持下，在永辉上海、北京两家商超门店试点，设立塑料软包装智能回收箱，以智能回收箱和小程序应用作为载体，通过回收废弃塑料软包装返还积分的形式，激励消费者参与到塑料废弃物回收中来。

消费者通过自助将积攒的食品塑料软包装投入智能回收箱中，即可根据所投的废弃包装总重，获取相应数量的环保积分（环保积分可在太太乐及永辉线上平台使用）。相比传统的塑料废弃物回收方式，智能回收箱具有交投体验好，即时服务、可操控性强、自动化程度高等特点。

此外，智能回收箱收集的塑料废弃软包装将定期经过压缩、打包，运送至循环利用工厂做资源无害化处理。为了更好得将生产线及市场上回收的废弃塑料软包装循环再利用，2021年太太乐与安徽奥生签署了50吨塑料软包装循环再生协议。未来，太太乐还将继续增加市场上塑料软包装的循环再生量，避免这些包装被填埋或焚烧，推动低值塑料废弃物的资源化利用。

## 伊利股份“社会型企业”推动商业价值与社会价值共同繁荣



4月28日，伊利股份发布2020年年报。数据显示，在充满挑战的2020年，公司营业总收入达968.86亿元，归母净利润70.78亿元，逆势实现高位双增长，凸显出公司的健康增长态势和优秀的盈利能力。同期发布的2021年一季报显示，公司一季度营业总收入达273.63亿元，同比增32.49%，归母净利润28.31亿元，同比增147.69%，收获“史上最强一季报”，以稳健有力的增长曲线，展现出伊利作为“全球乳业五强”、亚洲乳业龙头的全产业链竞争优势和可持续增长动能。

2020年复杂多变的全球经济环境，以及突发的新冠肺炎疫情，给行业发展带来诸多困难和挑战。伊利以全产业链的竞争优势经受住了前所未有的考验，同时站在社会型企业的高度重新审视了企业的社会价值，再次坚定了“以消费者为中心”的理念。

## 光明乳业助力环保公益宣传活动



2021年4月22日，“美丽中国，我是行动者——绿动生活 影像四川”系列环保公益宣传活动暨“垃圾分类 光明未来”主题活动启动仪式举办，光明乳业副总裁陆骏飞出席活动。陆骏飞表示，光明乳业助力开展全国环保公益事业的步伐正式走进西南地区，走进四川成都，为光明乳业环保事业的蓝图再添浓重一笔。

2021年7月起，成都市城管委携手峨眉电影集团、光明乳业将启动“电影进社区 光明环保行”、“绿色关爱 温暖环卫”等主题活动。开设“环卫工人电影专场”——峨眉影老师傅带电影进社区，邀请环卫工人走进影院观看电影，感受来自社会的关心和关爱。同时，还将进行“给环卫工人送牛奶”与“社区居民走近环卫”活动，为环卫工人送去夏日里的清凉并邀请环卫工人和社区居民互动，以共同观看坝坝电影、共同参与垃圾分类活动游戏、心连心手拉手结对子、观看宣传片等方式，让更多市民了解垃圾分类知识，感恩环卫工人的辛勤劳动。而从2021年5月开始，光明乳业还将启动助力“美丽中国，我是行动者——绿动生活 影像四川”——“垃圾分类 光明未来”环保公益事业活动，并在成都市主城区开展牛奶纸盒回收兑换鲜奶全城绿色环保大行动。

2021年7月起，成都市城管委携手峨眉电影集团、光明乳业将启动“电影进社区 光明环保行”、“绿色

## “脉动环进大学生绿色行动”项目在沪启动



4月22日，值“世界地球日”52周年之际，由达能中国饮料主办、共青团中央中国光华科技基金会与中国大学生知行促进计划共同支持的“脉动环进大学生绿色行动”项目启动会在上海召开。

为响应团中央“美丽中国·青春行动”号召，积极支持和参与生态文明和环境保护国家战略，达能中国饮料联合共青团中央中国光华科技基金会和中国大学生知行促进计划，面向全国高校，推动开展“脉动环进大学生绿色行动”项目。项目聚焦节水、包装物及闲置物品回收利用等大学校园绿色生活方式议题，通过举办“绿色工作坊”和实施创意“绿色行动”等举措，为青年人的绿色创造力和绿色推动力赋能，助力生态文明建设和环境保护。

## 飞鹤拿下“北京市场第一” 获沙利文权威认证

# 飞鹤奶粉



4月18日，国家奶业科技创新联盟工作会议暨中国飞鹤优质乳全产业链新鲜成果发布会在京举行。会上，国家奶业科技创新联盟发布了《2020年度飞鹤婴幼儿配方奶粉质量评价报告》（以下简称为评价报告）。报告表明，专家团队采用国际领先的品质评价方法，在国际范围内首次从营养、新鲜、生态三个维度对国内外婴幼儿配方奶粉进行评价。结果显示，连续两年来，飞鹤婴幼儿配方奶粉中脂肪和蛋白的含量均高于进口奶粉。在产业链上的诸多创新实践，使飞鹤产品不断赢得市场的认可。沙利文调研报告显示，2020年飞鹤在北京婴幼儿配方奶粉市场零售销售额排名第一。同一年，飞鹤星飞帆成为中国市场婴幼儿奶粉的第一大单品。

沙利文是国际权威的全球企业增长咨询公司，1961年成立于纽约，在全球拥有近50个办公室，具有丰富的专业市场知识和咨询工具，以全球化的视野，为全球1000强公司、新兴企业和投资机构提供了可靠的市场投融资及战略与管理咨询服务。

## 妙可蓝多深度参与乳品企业现代化评价启动工作



2021年4月23日，妙可蓝多应邀出席第三届国际奶业博览会暨乳品企业现代化评价工作启动会。CEO任松作为主要嘉宾与伊利、蒙牛、飞鹤、完达山等知名企业高管共同参加签字仪式，启动乳品企业现代化评价工作，促进产业一体化融合发展，助力全面推进我国奶业现代化进程。公司副总经理于延江入选乳品企业现代化评价专家委员会首批专家委员名单，将为乳品企业现代化评价工作提供专业意见及履行投票权。

此次会议作为行业重要会议，中国农业部、奶协及工程院的多位领导均出席并致辞讲话。妙可蓝多此次受到盛情邀请，并深度参与乳品企业评价工作，是妙可蓝多品牌美誉和企业实力的重要体现。作为国内奶酪领军企业，妙可蓝多将继续发扬拼搏精神，勇攀高峰，用工匠精神，为国人带来健康美味的奶酪产品。



## 助力青年就业 麦当劳中国“现代学徒制”办学加速推进



2021年全国职业院校秋季招生工作即将开启，麦当劳中国已与近70所职业院校达成合作，将通过教育部推行的“现代学徒制”办学模式，帮助年轻人提升就业能力，支持他们在毕业后顺利走上各自职业发展道路。麦当劳于2020年启动了这项名为“青年无限量”人才培养计划，计划于2020年至2022年，投资超过一亿元，携手全国逾100所职业院校，帮助超过一万名年轻人提升就业能力。

作为全球领先的餐饮企业，麦当劳在全球九个国家（包括中国）设立了汉堡大学，是最早建立全球企业大学的企业之一，拥有系统性的管理理论与实践体系。2019年，麦当劳中国投入了近三亿元用于人员发展及培训，主要对象为青年人才。2017年，麦当劳在四川、浙江、深圳和上海率先开办了12个现代学徒班。2020年6月首批毕业的112名学徒已在不同行业100%顺利就业，预计今年6月还将有近200名毕业生顺利走上各自的职业道路。截至2021年4月，麦当劳早于原计划与全国近70所院校达成合作，并将于2022年把规模扩大至逾100所院校，帮助超过一万名年轻人成为“不断线的风筝”，毕业后顺利就业。

## 百胜中国入选《时代》首次发布的“时代百大最具影响力公司”榜单



2021年4月28日，百胜中国控股有限公司今天宣布公司入选《时代》首次发布的“时代百大最具影响力公司”榜单（TIME100 Most Influential Companies）。该榜单旨在表彰正在塑造当今世界的企业先行者、领导者、创新者、行业巨头和颠覆者。百胜中国是唯一一家入选本次榜单的餐饮企业。

《时代》在“时代百大最具影响力人物”榜单之外首次设立“时代百大最具影响力公司”这个新榜单，以表彰100家为世界带来重大影响的企业。该榜单将百胜中国誉为“塑造快餐业未来”的创新者，并将其行业领先的数字化和外卖能力，以及不懈地产品创新，列为入选的原因。

## 星巴克创新推出环保吸管、杯子和餐具 拓展更多植物膳食餐饮选择



2021年4月21日 - “世界地球日”到来之际，星巴克“GOODGOOD 星善食™ 主义”行动也迎来了一周年生日。秉承“好食善行”的生活方式，星巴克自明天起将在中国内地门店逐步推出含有萃取后咖啡粉的“渣渣管”、店用冷饮杯和木制叉勺等绿色环保餐具和杯子，携手顾客以力所能及的小小善行，引领零售环保先锋体验，为地球和自然环境带来积极改变。

近期，GOODGOOD 星善食™ 主义的植物膳食菜单也迎来了更多“新成员”。全新登场的燕麦丝绒拿铁以咖啡的厚重搭配燕麦的醇香，带来回味无穷的唇齿留香；兼具颜值与口感的绿色星球蛋糕及沙漠卫士蛋糕以植物基原料打造出极富想象力的环保主题甜品；颇受好评的莓莓燕麦红茶玛奇朵再度惊喜回归……

星巴克希望通过丰富、高品质的美味选择，吸引更多乐于尝试、追求环保生活的消费者，成为“星善食™ 主义”行动的一份子，与我们共同探索有益地球的饮食习惯和生活方式。

## 可口可乐中国携手上海长寿路街道 共创社区循环美学新风尚



4月22日世界地球日当天，由十万多个饮料瓶回收再生而成的“回收我，回头见——社区循环美学驿站”主题展亮相上海市长寿路街道的创享塔创意园区。该主题展由可口可乐中国、长寿路街道及上海日报社联合发起，旨在推进饮料瓶回收再生的公众宣传，探索饮料瓶循环利用的社区闭环模式，共创社区循环美学。

“回收我，回头见——社区循环美学驿站”主题展以时间循环为灵感，以资源循环为核心设计理念，通过“回收我”、“回头见”、“回来了”三大艺术装置，具象化地呈现了塑料瓶从回收再生成为不同物品的循环之旅，以“可观”、“可感”、“可触”的方式，让公众切身感受到饮料瓶回收再生的价值和环保美学的魅力。通过回收，每一个PET饮料瓶都拥有无止境的生命周期，在时间的周而复始中得到循环与利用，持续焕发新生。





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