

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工
作

资
讯

08 期
刊号

2021 年 9 月

内部刊物 免费交流

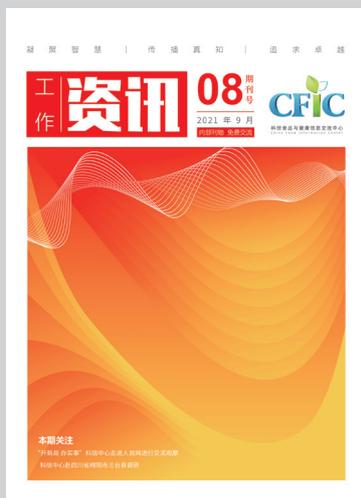


科信食品与健康信息交流中心
China Food Information Center

本期关注

“开新局 办实事” 科信中心走进人民网进行交流观摩

科信中心赴四川省绵阳市三台县调研



CONTENTS 目录

中心要闻 03

“开新局 办实事” 科信中心走进人民网进行交流观摩

科信中心赴四川省绵阳市三台县调研

科信党建 07

科信中心组织开展“不忘初心 继续前进”主题党日活动

科信中心党支部组织开展习总书记“七一”重要讲话精神专项学习自测活动

“学党史、悟思想、促担当” 科信中心党支部举办青年读书交流活动

科普传播 12

世界心脏日 | 心血管疾病已成世界头号杀手！如何饮食更护心？注意做到这6点

3亿国人“心坏了”，5类食物要多吃！

“甲醛菜” 伤肝伤肾还致癌？没必要太担心

“无糖食品” 不适合什么人？有哪些误区？

大闸蟹性寒，孕妇不能吃？真正不能吃的其实是……

法规政策 28

国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）关于批准发布《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》等20项强制性国家标准公告

国家市场监督管理总局办公厅关于开展全国“有机产品认证宣传周”和“绿色食品认证与标识宣传周”活动的通知

国家市场监督管理总局关于9批次食品抽检不合格情况的通告

国家市场监督管理总局关于进一步深化改革促进检验检测行业做优做强的指导意见

国家市场监督管理总局关于公开征求《婴幼儿配方乳粉生产许可审查细则（2021版、征求意见稿）》意见的通知

国家市场监督管理总局关于2021年月饼专项抽检不合格情况的通告

国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）关于开展2021年强制性国家标准复审工作的通知

国家市场监督管理总局关于7批次食品抽检不合格情况的通告

国家市场监督管理总局关于6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：北京市丰台区南四环西路128号院诺德中心一期4号楼9层912-913

邮 编：100071

电 话：01063728412（兼传真）

网 址：www.chinafic.org

国家卫生健康委员会关于调整第二届食品安全国家标准审评委员会有关成员的通知

国家卫生健康委员会关于发布《食品安全国家标准 预包装食品中致病菌限量》（GB 29921-2021）等 17 项食品安全国家标准和 1 项修改单的公告

国家卫生健康委员会食品安全国家标准目录（截至 2021 年 9 月共 1383 项）

国家卫生健康委员会食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求预包装食品营养标签通则等 10 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函

海关总署关于实行进口乳品检测报告证明事项告知承诺制的公告解读

海关总署关于公布《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》的令

海关总署关于《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》的解读

行业动态

35

雀巢捐赠小佰太能为肠型白塞病女孩提供营养支持

光明乳业牛奶盒回收绿色大行动走到全国

飞鹤连续三年入选亚洲品牌 500 强

益海嘉里金龙鱼助力福建各地抗击疫情

抗洪救灾，康师傅第一时间运送物资驰援山西运城

麦当劳中国首家低碳生活体验店落户广东揭阳万达广场 环保充电单车全国首发

倡导健康生活方式 百胜中国鼓励消费者选择更多蔬果

君乐宝荣获我国慈善领域政府最高奖项“中华慈善奖”

「可口可乐」新包装上市，简约易识别，设计“会说话”

无限极 919 养生行走日，全球行走爱好者为公益迈步



CFiC 中心要闻

-
- 04 “开新局 办实事” 科信中心走进人民网进行交流观摩
 - 06 科信中心赴四川省绵阳市三台县调研
-

“开新局 办实事” 科信中心走进人民网 进行交流观摩



集体合影



现场讲解

为深入推进部管社会组织党史学习教育，科信中心联合人民网人民体育开展了支部标准化规范化建设观摩暨工作交流活动。9月28日上午，科信中心包大跃理事长携中心全体成员前往人民日报社人民网进行参观交流，人民网人民体育事业部总监彭元全程接待并讲解。

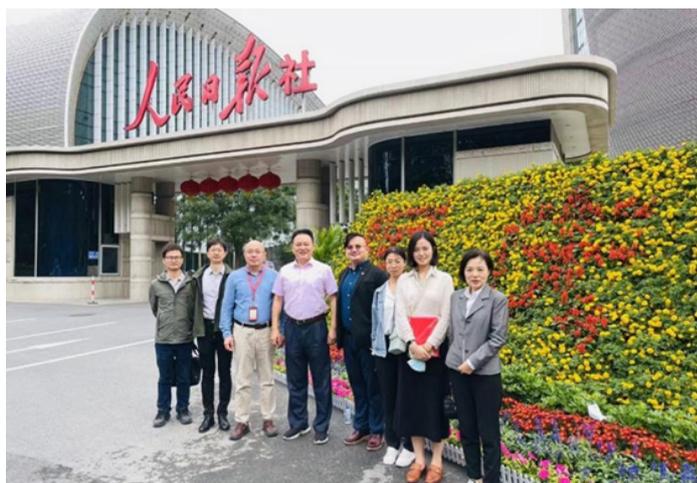
科信中心党支部一行人，首先来到人民日报社新媒体大厦十九层，详细听取了关于人民网的发展历程、部门构成等信息，参观考察了人民日报社新媒体大厦内多个专业部门，深入了解人民日报社在全媒体时代推进媒体融合发展中取得的成就。人民网是世界十大报纸之一《人民日报》建设的以新闻为主的大型网上信息交互平台，也是国际互联网上最大的综合性网络媒体之一。人民网是“网上的人民日报”，具有独特的政治价值、传播价值、品牌价值、平台价值、资本价值等“五大价值”优势。作为中国共产党治国理政的重要资源和手段，人民网将坚持内容主业，致力成为“党的主张最专业的传播者，人民利益最坚强的捍卫者”，成为网上舆论“定

海神针”“中流砥柱”；在内容产业新的社会化分工的关键“生态位”发挥引领、连接、标准制定等关键作用；构建“党管数据”核心能力，成为内容科技领军企业；进一步加快推进媒体深度融合发展，深入推进党建与业务融合，成为具有强大影响力和竞争力的新型主流媒体。

大家在彭总的带领下重走了习近平总书记到人民日报社参观路线，依次参观了“全媒体指挥中心”“两会新闻中心”“传播内容认知国家重点实验室”“1号演播厅”等区域，大家还纷纷在一些标有“人民网红打卡地”，驻足拍照合影留念。



会议现场



集体合影

随后，科信中心与人民网人民体育在十八层会议室进行工作交流座谈。会上彭总介绍了“人民冰雪品牌赋能计划”，并重点就正在筹办的“中华少年强·体育影视新时代工程”项目与科信中心进行磋商。科信中心钟凯主任就“运动与营养”选题策划方案进行了专题发言，双方最终达成共识，可从不同类型运动项目、不同人群运动与营养需求作为切入点，组织营养、运动医学等相关领域专家进一步将营养知识与运动知识相结合，探索营养与运动交互融合的新方向，推动开展多领域业务合作。

参观交流活动结束后，大家纷纷表示，这是第一次走进人民日报社，第一次走进人民网，第一次近距离、直观地参观党媒工作区域，加深了对党媒的认识，开拓了眼界。通过交流学习、相互借鉴，示范带动，取长补短，推动中心党支部进一步建强战斗堡垒，强化发挥党组织政治核心作用，更好地为人民服务，为群众办实事做贡献！

科信中心赴四川省绵阳市三台县调研



农作物实地考察

9月12日，受四川省绵阳市三台县邀请，科信中心理事长包大跃赴四川省绵阳市三台县进行调研，三台县副县长汪楠参加了调研座谈会。科信中心科技传播部副主任马润田陪同参加了调研座谈会。

三台县农业资源丰富，建立了较为完整的麦冬、生猪、藤椒和优质粮油、蔬菜等现代农业生产体系。通过此次调研，科信中心了解了三台县农产品发展情况，并与三台县负责人就三台县农产品创新发展、地方特色产业基地建设等进行了交流。就双方进一步深度合作，三台县副县长汪楠表示希望科信中心专家能在农产品技术创新、信息交流、标准培训等方面给予三台县大力支持，为三台县农产品发展注入新的活力、新的生机。科信中心理事长包大跃表示，将总结此次调研交流情况并及时与三台县有关方面沟通协调，努力为三台县农产品经济发展尽一份力。



CFIC 科信党建

-
- 08 科信中心组织开展“不忘初心 继续前进”主题党日活动
 - 10 科信中心党支部组织开展习总书记“七一”重要讲话精神专题学习自测活动
 - 11 “学党史、悟思想、促担当”科信中心党支部举办青年读书交流活动
-

科信中心组织开展“不忘初心 继续前进” 主题党日活动的



参观集体合影

为推动党史学习教育部署要求的落实，根据民政部部管社会组织综合党委《关于进步开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史宣传教育的通知》要求，科信中党部组织开展“不忘初心 继续前进”主题党日活动。

2021年9月24日上午到国家博物馆参观“复兴之路·新时代部分”展览，重温十八大以来中国取得的辉煌成就。国家博物馆“复兴之路”基本陈列2011年开展，“复兴之路·新时代部分”展览，在保持原有内容基础上，浓缩“砥砺奋进的五年”大型成就展精华部分，以“不忘初心 砥砺奋进 不断开创新时代中国特色社会主义事业新局面”为主题，作为“复兴之路”基本陈列的新时代部分展出。展览新时代部分以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，在保持国家博物馆原有“复兴之路”基本陈列基础上，浓缩“砥砺奋进的五年”大型成就展精华部分，分10个单元，全面展示党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，党和国家各项事业取得的历史性成就、发生的历史性变革。

家深刻认识到在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全党全国各族人民坚定信心决心，以永不懈怠的精神状态、一往无前的奋斗姿态，真抓实干、埋头苦干，一定能够实现第二个百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦。



集体合影

随后大家冒雨来到位于天安门广场的毛主席纪念堂，大家缓步环绕瞻仰主席仪容，现场体会了中国人民对伟人领袖的深厚怀念之情；深切追思了毛泽东同志带领中国共产党革命和建设的艰辛历程，深刻感受到了毛泽东思想从浴火中诞生的伟大与光辉。

活动结束后，大家纷纷表示，通过此次参观学习，既缅怀了老一辈无产阶级革命家的光辉思想与丰功伟业，回顾了中国共产党团结带领中国人民不懈奋斗的光辉历程，又展望党和人民事业发展的光明前景，在今后的工作中要在思想上更加坚定同以习近平同志为核心的党中央保持高度致的决心，进一步深化对习近平新时代中国特色社会主义思想的认识，一如既往的不忘初心、牢记使命，以昂扬的斗志和饱满的热情，为食品安全信息交流事业贡献力量。

科信中心党支部组织开展习总书记“七一”重要讲话精神专项学习自测活动



为深入学习习近平总书记在中国共产党成立 100 周年庆祝大会上的重要讲话精神，根据民政部管社会组织综合党委相关要求，9 月 9 日，科信中心党支部组织中心党员及入党申请人开展习总书记“七一”重要讲话精神专项学习自测活动。活动首先由科信中心党支部书记吴桐部署了此次学习测试活动的相关工作，然后吴书记带领大家再次回顾了习近平总书记在中国共产党成立 100 周年庆祝大会上的重要讲话内容。大家纷纷表示习近平总书记以深邃的历史眼光、深厚的为民情怀、强烈的担当精神，向全党发出号召，要求继续弘扬光荣传统、赓续红色血脉，永远把伟大建党精神继承下去、发扬光大，要以史为鉴、开创未来，在九个方面“必须”做到，为我们乘势而上、开拓奋进，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴而努力奋斗指明了方向、提供了根本遵循。我们要学习领会习近平总书记重要讲话精神，坚决响应习近平总书记对全体共产党员提出的号召要求，牢记初心使命，坚定理想信念，践行党的宗旨，永远保持同人民群众的血肉联系，努力做好食品安全信息交流工作，全面提升服务质量。

会后，全体与会人员参加了《学习贯彻习近平在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话精神》专项答题测试，测试题型为填空形式，考试过程中，大家均认真审题，仔细答题，把答题活动当作一次学习研究的过程。通过测试切实使广大党员加深了对学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话精神认识，并有效检验了学习成效，增强了党性修养，明确了党员职责，推动了科信中心党史学习教育向纵深发展。

“学党史、悟思想、促担当”科信中心党支部举办青年读书交流活动



为深入贯彻习近平总书记在庆祝建党100周年大会上的重要讲话精神，推动党史学习教育部署要求的落实，根据民政部部管社会组织综合党委关于推进党史学习教育开展“四个一”活动通知要求，9月16日下午，科信中心党支部在中心会议室举办“学党史、悟思想、促担当”青年读书交流会活动。科信中心党支部书记吴桐主持会议。

会议首先由吴书记宣读了他个人刊登在中国社会组织（2021年第16期，8月下）的一篇题为《坚定信念发挥优势 做好食品安全息交流工作》的心得体会，他在发言时号召中心全体党员要自觉学党史、讲党史、懂党史、用党史，切实把学习成效体现到增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”上，从党的百年非凡历程中汲取奋进智慧和力量，持续推动党史学习教育走深走实。

随后，科信中心党支部3名青年党员和1名入党申请人，结合自身工作生活实际，分别从不同角度，畅谈了学习习近平《论中国共产党史》《毛泽东、邓小平、江泽民、胡锦涛关于中国共产党历史论述摘编》《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》及习近平总书记“七一”重要讲话精神等光辉奋斗历史的深刻认识、体会和感悟。

此次读书交流活动不仅充分展现了科信中心广大青年党员坚定不移听党话、矢志不渝跟党走的政治自觉和真挚情感，更抒发了感党恩、听党话、跟党走、奋进新时代的信念和情怀，展现了新时代科信中心青年的使命担当和价值追求，激发了中心党员学党史、强党性、守初心、担使命的高昂热情。大家纷纷表示，将以此次活动为契机，在民政部部管社会组织综合党委的坚强领导下，紧紧围绕学懂弄通做实党的创新理论，深入学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，坚持学习党史与学习新中国史、改革开放史、社会主义发展史相贯通，努力做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，为我国食品信息交流事业贡献力量！



-
- 13 世界心脏日 | 心血管疾病已成世界头号杀手！如何饮食更护心？注意做到这6点
 - 17 3亿国人“心坏了”，5类食物要多吃！
 - 19 “甲醛菜”伤肝伤肾还致癌？没必要太担心
 - 21 “无糖食品”不适合什么人？有哪些误区？
 - 25 大闸蟹性寒，孕妇不能吃？真正不能吃的其实是……
-

世界心脏日 | 心血管疾病已成世界头号杀手！ 如何饮食更护心？注意做到这6点

原创：阮光锋

今天是9月29日，第22个世界心脏日（World Heart Day）。

世界心脏日是由世界心脏联盟确定，目的是为了宣传有关心脏健康的知识，并让大家认识到生命需要健康的的心脏。

饮食对心血管健康、预防心血管疾病也有很重要的意义。那么，到底怎么吃更能呵护心脏健康呢？今天我们来聊聊到底怎么吃更护心。



今年的主题是：心心相连（use heart to connect）。
图片来自：world-heart-federation.org



图片来自：freepik.com

首位，农村为46.66%，城市为43.81%。

因此，呵护心脏健康，预防心血管疾病是每个人都应该重视的大事。

2. 哪些原因会导致心血管疾病？

导致心血管疾病的原因是非常多和复杂的，包括基因、生理等多种因素。

1. 可怕的头号杀手：心血管病！

心血管疾病是心脏和血管疾病的一个类别，包括冠心病、脑血管病、风湿性心脏病和其他疾病。五分之四以上的心血管疾病死亡是由于心脏病发作和中风，其中三分之一的死亡发生在70岁以下人群。

根据世界卫生组织（WHO）数据，心血管疾病是全球一大死亡原因，估计每年夺走1790万人的生命。所以说心血管疾病是威胁人类生命健康的头号杀手一点也不虚。

美国心脏协会统计数据显示，2013—2016年，美国有48%（1.2亿）的成年人患有心血管疾病。

在我国，心血管疾病状况同样严峻。2020年，国家心血管病中心的一项大型调查研究分析了2015—2019年我国98万人的心血管健康状况，结果发现，10.3%的居民为心血管病高风险人群。2018年，心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的

从行为危险因素方面来看，目前最常见的危险因素包括：吸烟、喝酒、缺乏身体活动和不健康的饮食。

• 吸烟

全球每年约 190 万人因为烟草使用或二手烟暴露引发的冠心病失去生命，约占全球冠心病死亡的五分之一。估计 38.2 万人由于暴露于二手烟引发的冠心病而死亡，占冠心病总死亡人数的 4.3%。

• 缺乏身体活动

中国慢性病前瞻性研究 (CKB) 对 48.7 万余名基线无心血管病人人群平均随访 7.5 年的结果显示，总身体活动量与心血管死亡呈显著负关联。

也就是说，身体活动越少，心血管疾病死亡的风险就越高。



图片来自: freepik.com



现在人们大多都宅在家里，平常上班长期处于静坐少动状态，下班以后也缺乏适当的运动，这种生活方式是导致心血管疾病的重要危险因素。

• 酒精

经常喝酒更容易患高血压、高甘油三酯血症、心肌疾病等，对心血管健康非常不利。说适量喝酒有益心脏的，都是借口。适度饮酒对心血管健康并没有保护作用，并且随着酒精消耗增加，血压升高及脑卒中风险还会增加。

• 不健康的饮食

从目前来看，高盐饮食、饱和脂肪摄入过多、加工肉制品摄入和糖摄入过多都会增加心血管疾病风险，而坚果类摄入不足、全谷物摄入不足、水果摄入不足也会增加心血管疾病风险。

3.21 国研究：精制谷物也伤心！

说到心血管疾病，大家首先就会想到，盐吃太多、油吃太多对心脏不好。

的确，盐和脂肪摄入太多，尤其是饱和脂肪摄入太多，对心脏不好。这里就不展开说了。

今天我想提醒一点，大家可能不知道一主食

吃得不好也伤心。

最近央视一个节目中就有专家指出，低质量碳水比脂肪伤害大。低质量的碳水就包括了我們平时吃的白米饭、白馒头、大米粥、面包等主食。

今年有研究对来自 21 个国家和地区的 137130 名参与者进行了长达 16 年的分析，结果发现，食用

大量精制谷物与罹患重大心血管疾病、中风和过早死亡的风险较高相关；每天食用 350 克以上的精制谷物会使过早死亡的风险增加 27%，心脏病的风险增加 33%，中风的风险增加 47%。

中国因饮食不合理导致的疾病死亡率在全球处于倒数第二位，其中一个重要原因是全谷物吃得太少。

精制加工会使谷物丢失大量营养，而且经过精制加工后的谷物几乎只有淀粉，没有膳食纤维，吃下去后消化速度很快，非常不利于血糖和体重的控制，对心血管也有损害。

和精制谷物相比，全谷物含有更多膳食纤维、维生素、矿物质及植物化学物。《全谷物与健康的科学共识（2021）》也指出，多吃全谷物可降低心血管疾病、结直肠癌、2 型糖尿病等慢性病的发病风险。

4. 呵护心脏，应该这样吃！

呵护心脏健康，要注意多运动，并尽量戒烟。而在饮食方面，建议大家主要应该做到 6 点：

(1) 多摄入膳食纤维

多吃全谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果等食物，确保每天摄入膳食纤维 30-45 克。

我国膳食指南建议每天摄入全谷物、杂豆类食物 50-150 克。但我国超过 80% 的成年居民全谷物摄入严重不足，成年男性每日全谷物摄入量为 13.9 克，女性为 14.6 克，远低于推荐摄入量。

每天吃水果的量不应少于 200 克，蔬菜不少于 200 克。建议大家每天吃半斤水果、一斤蔬菜。



图片来自：freepik.com

式脂肪酸可能比较多，也注意少吃。

(2) 少吃油

(2) 少吃油

尤其是饱和脂肪和反式脂肪

脂肪摄入过多会增加心血管疾病风险，尤其是饱和脂肪和反式脂肪。注意每天饱和脂肪酸摄入的供能比不要超过 10%。

平时少吃油炸食品，做饭时也注意少放油、少油煎油炸；吃肉的时候注意少吃肥肉，比如五花肉、大肘子；少在外吃油炸食品，因为外面买的油炸食品大多是用棕榈油，饱和脂肪含量很多。

而植物奶油、人造黄油、酥、派类食物中反

(3) 少吃盐

每天摄入食盐的量不要超过 5 克。

味精、鸡精、酱油、腐乳等调味品及话梅、薯片等加工食品中的“隐藏钠”也是钠的重要来源。很多零食、快餐含钠量都很高，比如薯片、一些汉堡包和披萨。

此外，豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱、大酱、腐乳、咸鸭蛋等食物中的隐形盐也不容忽视，尽量避免少吃或者不吃。

(4) 少吃加工肉制品，多吃鱼虾等水产品

加工肉制品，比如火腿肠、香肠，由于盐多，对心血管并不好，所以要少吃。

平时最好多吃点鱼虾等水产品，每周至少吃 1-2 次鱼。

(5) 少吃糖

少喝含糖饮料，包括纯果汁。

尽量不喝甜饮料，包括各种碳酸饮料、茶饮料、乳酸菌饮料、果汁饮料、红糖水、蜂蜜水等等，偶尔一次聚会也就罢了，自己平时没事不要主动去喝。如果想喝，尽量选择无糖饮料。

即使是纯果汁也要少喝，尽量直接吃水果。完整的水果最好，榨果蔬汁时尽量多放蔬菜，少放水果。

(6) 少喝或者不喝酒

我国膳食指南建议，儿童青少年、孕妇及乳母不应饮酒。成人如果想喝酒，男性每天摄入的酒精不要超过 25 克，女性不要超过 15 克。能不喝就不喝吧！

3 亿国人“心坏了”，5 类食物要多吃！

原创：钟凯

先问你一个问题，你的心脏几岁了？如果你爬3-4层楼就“心慌意乱”，追个公交心就“心惊肉跳”，做几个蹲起就“心乱如麻”，那么恭喜：你有点“心腹之患”了。

大家常说，30岁的身体，60岁的心，虽有点夸张，但并不是毫无根据。由于不合理饮食和作息，缺乏运动等原因，很多人“未老心衰”。根据国家心血管病中心近期发布的数据，中国心血管病患者已经超过3亿，差不多每4个人就有一个“心坏了”。其中高血压最常见，达到2.45亿。

这里有个很简单的方法，可以帮你计算自己的“心脏年龄”。

对心脏不利的因素：高血压+5岁；吸烟+4岁；有心脏病家族史+1岁；男性+3岁；喜欢熬夜+4岁；重口味+2岁；爱吃肉+3岁；习惯久坐+4岁；肥胖+4岁；



对心脏有利的因素：静息心率<75次/分-2岁；心态平和，不急躁-3岁；爱吃坚果-2岁；每天运动30分钟-5岁；

怎么样，你的小心心是不是老了很多？别紧张，这只是个小游戏。但如果不注意保养，万一哪天“心如止水”，不再“心潮澎湃”，你的黑白照片就要上墙啦。想想这画面，是不是“痛心疾首”“撕心裂肺”“心急如焚”“触目惊心”“万箭穿心”……预防是最好的治疗。目前科学界普遍认为，不合理地饮食是心血管病最大的诱因，无论是肥胖还是高血压、高血脂、高血糖，都会影响心脏健康。那吃什么、怎么吃对心脏最好呢？

有很多研究发现，地中海饮食能够降低心血管疾病风险。并不是说你应该采取地中海饮食，毕竟我们也不住地中海，最多有点地中海发型。地中海

饮食的特点是丰富的果蔬、水产、乳制品、坚果，以及橄榄油、红酒，而精制谷物、油炸食品、糖和甜品、含糖饮料比较少。

欧洲心脏病学会的研究表明，相对于“少吃垃圾食物”，“多吃健康食物”更重要。所以你首先要学会做好加法，等你把健康的食物吃足，能吃进去的不健康的食物就没多少了。



结合中国的膳食指南，以下是你需要重点吃的“健康食物”：

1. 全谷物、薯类、杂豆（不包括黄豆）。这是中国居民膳食宝塔的地基，也就是主食。它们含有较多的膳食纤维和维生素、矿物质，相比精米精面好得多，饱腹感强、升糖慢、通便。我平均每天至少有1餐是燕麦片。

2. 新鲜果蔬。尤其是深色蔬菜（红、黄、紫、深绿），苹果、橙子、猕猴桃、草莓等营养密度较高的水果。注意，土豆不算蔬菜，更像主食。

3. 水产。中国人平均来看，吃水产是偏少的，可能和价格及地理环境有一定关系。淡水鱼和海鱼都可以，富含油脂的鱼类其实是比较健康的，尤其多不饱和脂肪酸比较丰富。



4. 乳制品、豆制品（主要指黄豆）。欧美国家乳制品摄入量远高于中国，主要是因为吃奶酪。对中国人而言，无论牛奶、酸奶、奶酪都可以，但尽量不要喝加糖的乳饮料。另外，没必要追捧“植物奶”，不如喝豆浆吃豆腐，价格便宜量又足。

5. 坚果。每天一小把坚果（原味最好）是有利健康的，虽然坚果脂肪多，但不饱和脂肪、膳食纤维和矿物质很丰富，而且饱腹感强。当然，嗑一大堆瓜子花生就很不健康了。

关于地中海饮食中的橄榄油和红酒。

地中海地区吃橄榄油是就地取材，中国人没必要“心驰神往”。橄榄油无非是油酸含量高，国内也有高油酸的花生油、菜籽油、茶油等品种。吃油最重要的是控制量，而不是吃什么油。精挑细选的调和油与豆油、菜油等单一品种油并无本质差异，不要“枉费心机”。

“红酒有益健康”是当年红酒商人“蛊惑人心”的营销概念，包括白藜芦醇等噱头都别当真。饮酒伤身，无论多少，少喝只不过危害不明显而已。偶尔一小杯红酒是享受生活，山东地区拿茶杯干红酒的喝法，纯粹是“丧心病狂”。

除了以上，运动对心脏健康也非常重要，尤其是中等强度以上的运动，可以很好地促进心肺功能。医生的建议是每天30分钟锻炼，如果你平时不锻炼，建议循序渐进，量力而行。否则一时兴起拼命运动，肌肉关节损伤事小，弄出个猝死可就“一人躺板板，全村吃饭饭”了。

我平时在家经常锻炼，前不久去体检，心率56次/分，血压57/106，体质指数（BMI）控制在20~21，应该算是个“好心人”吧。今天是世界心脏日，我“苦口婆心”“语重心长”“推心置腹”地说了这么多，希望大家心领神会、心平气和、修心养性、心想事成！



“甲醛菜” 伤肝伤肾还致癌？ 没必要太担心

原创：马冠生

“菜市场的商贩会用甲醛浸泡蔬菜，这菜有毒，菜贩子都不吃！”。不知从何时起，此类传言在网络上广泛传播，吓得人心惶惶，买个菜都要再三思量。

这“甲醛菜”究竟为何物？今天我们就来一探究竟。



甲醛，大家应该都不陌生，是一种在装修中经常碰到的化学原料。一般情况下呈气态，温度较高时会发出刺激性的气味。

人类如果长期暴露于甲醛浓度超标的环境，会引发身体不适、疾病甚至是癌症。世界卫生组织已将其列为I级致癌物。

蔬菜中的甲醛究竟是怎么来的？

蔬菜中的甲醛可以分为内源性和外源性两类：

内源性的甲醛

是生物代谢过程中产生的，自然存在于许多食物中，如蔬菜、菌菇、水果、肉类、鱼类等。这类甲醛含量极其微少，基本对人体不会产生危害。

外源性的甲醛

是在食物加工、运输、销售过程中由于人为不当使用产生的，是造成食品甲醛污染问题的主要原因。前些年爆出的“甲醛白菜”“甲醛娃娃菜”等都属于这种情况。

菜贩子之所以使用甲醛，是因为向蔬菜根部喷洒稀释后的甲醛不但可以减少蔬菜长途运输过程中的发热腐烂现象，还会使其根部白净，更受购买者的喜爱。

我国《食品安全法》及《农产品质量安全法》中明确规定，甲醛不得作为食品用加工助剂生产经营和使用。也就是说，以任何方式在食品中添加甲醛的行为都是违法的。

因此，“甲醛菜”只是个别现象，大家悬着的心可以稍稍放下。

蔬菜中使用了甲醛，会产生多大危害？

一般情况下，甲醛的危害主要来自于通过呼吸道吸入。急性暴露的情况下会刺激眼睛、鼻子和喉咙，



损伤嗅觉，增加呼吸道疾病，导致喉咙干燥疼痛、咳嗽、胸痛、呼吸短促、喘息等。

长期接触甲醛对肺、肝脏、肾脏、神经系统都有损害，甚至还会影响孕妇体内的胚胎。至于甲醛致癌，国际癌症研究机构 (IARC)、世界卫生组织 (WHO) 和欧盟食品安全局都认为甲醛的致癌效果主要是通过呼吸道吸入方式导致的，而没有证据能够证明食用甲醛具有致癌效果。

对于食物摄入途径，美国国家环境保护局 (EPA) 建议的甲醛每日允许摄入量 (ADI) 为 0.2 毫克 / 公斤体重。按体重 60 千克计算，则甲醛的每日允许摄入量总值为 12 毫克。广州的一项调查显示，当地农贸市场所有蔬菜甲醛的平均含量为 0.272 毫克 / 千克。

据此我们可以得出，不考虑其他食物的甲醛摄入，甲醛摄入要超过每日允许摄入量，需要一天吃 44.118 千克蔬菜才行！但每天都吃这么多蔬菜，是很难做到的。

因此，通过蔬菜摄入甲醛的暴露风险还是很低的。

再者说，甲醛是一种非常容易挥发，而且有刺激性气味的物质，如果蔬菜上真有很高浓度的甲醛，不用放在鼻子底下就能闻到了，谁还会去买呢？

但如果我们觉得自己可能买到了有甲醛的蔬菜，不放心的话，最好扒掉外层叶子，用清水泡洗几遍，时间允许的情况下也可以再多煮几分钟。

“无糖食品”不适合什么人？有哪些误区？

原创：云无心

最近知乎定制的月饼造成大 V 腹泻的新闻上了热搜，使人们对无糖食品的疑问又多了一层。

随着健康意识的增强，以及对减肥瘦身的追求，很多人对碳水化合物越来越恐惧，对糖越来越害怕。然而，由于多年浸润于甜食环境当中，对甜味的眷恋之情又难以割舍。所以，饮料还是要喝甜味的，点心还是要吃甜味的……所谓“脑子很理性，身体很诚实”。

既不能有糖，又要有甜味；既安慰心灵，又满足口味——这就是非糖甜味剂大行其道的市场基础了。既然消费者有这种需要，敏锐的商家自然会开发各种甜味的“无糖食品”来满足人们的需求。

最近有很多人提问：

甜味剂和糖有什么不同？代糖和甜味剂是一回事吗？为什么加了糖醇的月饼会让人拉肚子？加甜味剂的无糖产品比直接吃糖更好吗？到底该不该买无糖食品？

实在看不下去科学词汇的话，可以看看黑体字，然后直接翻到结尾处。

问题很多，我从头梳理一下。

1. 甜味剂和代糖是怎么回事？

能给食品提供甜味的东西，其实就这么几大类。

(1) 天然的甜味糖

在传统饮食生活中，用来增甜的天然糖，主要有蔗糖、果糖、葡萄糖和麦芽糖这4种。

白糖、冰糖、红糖、黄糖、黑糖……都属于蔗糖。只是纯度不同，结晶状态不同。

蜂蜜里面主要是果糖，也有部分葡萄糖和少量蔗糖。根据品种不同，三种糖的比例不一样。水果也一样，甜味来自蔗糖、葡萄糖和果糖的混合物，比例各不相同。

过小年时吃的关东糖、糖瓜、糖棒、饴糖等，属于麦芽糖。



这些糖都能产生热量，升高血糖。在你发生低血糖的时候，喝白糖水、吃麦芽糖，都能救命。但正因为有热量、升血糖，它们被很多人嫌弃。

按世界卫生组织和我国营养学会的建议，添加到食品里的这些甜味糖每天最多不能超过50克，最好限制在25克以内。一瓶500毫升的甜饮料就差不多含50克添加糖了，所以极易超标。

(2) 糖醇和低聚糖

糖醇类和真正的糖在化学结构上比较相似，也有甜味，也易溶于水。其实糖醇种类繁多，只是有些

品种不那么常用。

常用的比如月饼里的麦芽糖醇，口香糖里的木糖醇，用在面包里可以保水增甜的山梨糖醇、甘露糖醇，还有近年来常用于高档饮料中的赤藓糖醇等。

其中甜度最高的是山梨糖醇，和白糖相当；木糖醇是白糖甜度的 0.8-1.0 倍，而麦芽糖醇甜度只有白糖的一半左右。

低聚糖也种类繁多，如低聚果糖、低聚木糖、低聚异麦芽糖等。它们有促进肠道双歧杆菌等益生菌生长的作用，因此有“益生元”的美名。

这两类算是相对比较“天然”的甜味剂，因为大自然中就有这些物质。它们的优点是甜味自然，安全性高，吸收利用率低，热量低（但也不是零！），升血糖效果小（也略有上升），不会造成牙齿龋坏的问题。

各国都没有对食品中添加糖醇的量做限制，一般可以“按生产实际需要使用”。除了婴幼儿食品或一些医用食品之外，各种日常甜味食物中都可以添加。

不过，其中大部分品种也不能多用，因为糖醇和低聚糖在小肠中的消化吸收率低，浓度稍高时就会因为高渗作用对肠道产生刺激，使肠道水分增加、运动加快而促进排泄，严重时可能引起腹泻。说白了，就是用很多类似糖的东西来腌制你的小肠……小肠吸收不了的部分进入大肠，被微生物发酵，会引起腹胀和排气。两者相比，糖醇引起腹泻的能力更强，而低聚糖引起腹胀排气的能力更强。

比较安全的方式是用来做低糖食品。放一半真的糖，一半糖醇或低聚糖，而且一次不要吃太多。吃进去的量少了，引起麻烦的风险就会下降。

（3）天然糖甙类物质

比如甘草和甜叶菊中的甜味来源，就是这些草药里的天然甜味物质，提取出来就可以作为甜味剂。不过按同样浓度来比较，它们的甜味远比蔗糖要强烈（比如甜叶菊糖的甜度是蔗糖的 100-300 倍），而且甜味“不太正”，单独用的时候味道有点怪。它们适合和真正的糖或糖醇配在一起用，做成低糖食品。在少量用的时候，没发现有明显危害。用多了反正也不好吃……

（4）合成甜味剂

合成甜味剂是有甜味，但和糖没关系，可以用化学方法合成的物质。它们的甜度比白糖高很多，几乎不含热量，也不升高餐后血糖，而且成本更加低廉。比如糖精、安赛蜜、甜蜜素、阿斯巴甜、三氯蔗糖等。它们也常常被称为“代糖”或“人工甜味剂”（artificial sweeteners），甜度从白糖的几十倍到上千倍不等。

这些甜味剂的味道也不那么“正”，单用的时候怪怪的，所以通常是混用的。如果加一部分真的糖或糖醇，余下一部分再用多种甜味剂混配，甜味效果会更好、更自然。

人工合成甜味剂的用量受到各国法规限制。比如说在我国，阿斯巴甜可以添加在糕点类食品中，但每公斤添加量不能超过 1.7 克。如果添加在面包里，每公斤不能超过 4.0 克。

2. 为什么加了麦芽糖醇的月饼会让人拉肚子？什么人不适合吃糖醇类甜味剂？

加麦芽糖醇的无糖月饼让人腹泻，并不是什么罕见新闻。记得我十年前就给媒体分析过类似问题——



当时以为是食物中毒事件，我说，大概率只是糖醇不耐受罢了。

其实内行人一看知乎月饼的配料表就明白，这种月饼让人腹泻是很正常的。

我们上课的时候都给学生讲过，糖醇和低聚糖过量摄入都可能引起产气腹胀腹泻之类问题。一般来说，大约15-20克的糖醇就会引起肠道不适。如果把数量加到三四十克，绝大多数人的肠道都扛不住。

这次新闻中，一块月饼中的糖醇含量就超过了20克。

顺便说一下，这些“健康月饼”选用的都是高膳食纤维含量的食材。比如含有大量果胶的蔓越莓，含有大量抗性淀粉和纤维素的绿豆和白芸豆，含乳糖的奶粉，促进肠道运动的咖啡粉，添加的微晶纤维素、黄原胶和改性淀粉……这些东西加在一起，给肠道带来的挑战不容小觑啊。

很多人听说，肠易激综合症患者要吃“低发漫食物”。含有较多糖醇和低聚糖类的食物，含大量果胶的食物，其他可溶性膳食纤维过高的食物，抗性淀粉太多的食物，以及咖啡和浓茶等，都不适合肠易激综合症患者。它们对肠道有刺激作用，而且造成肠道菌群过度活跃，胀气和腹泻会更加严重。

总之，有急性或慢性腹泻、慢性肠炎、肠易激综合征等疾病的患者，以及痔疮患者，不适合吃添加糖醇的食物。因为他们的肠道会更为敏感，症状会更加严重。

3. 吃加甜味剂的无糖食品，比吃含糖食品更好吗？

这还真是不一定。

首先，要看你是否存在吃糖过多的问题。

如果吃的糖总量不多，比如每天在25克以内，至少不超过50克，来自碳水化合物热量也不过多，这时吃点真糖并不会带来明显的健康危害。不一定要刻意选择无糖食品。

但如果原来吃糖的总量特别大，含糖饮料和含糖食品已经带来了较大的健康风险，又实在无法戒掉对甜食的爱好，这时候适当选择低糖、无糖的食品，相对而言可能会有点好处。

其次，要看你吃甜味食物的频次有多高。

有些节日食物，比如月饼，比如汤圆，比如粽子，比如生日蛋糕，每年只吃一次而已。这些日子吃进去的糖，平均到一年三百六十五天，其实是微不足道的，达不到引起健康危害的程度。

所以，对甜食而言，关键是限量、减频次。如果你真的是一年一两次，每次吃一小块，那么吃加白糖制作的月饼也没有关系。

第三，吃食物是为了获得营养，脱离营养价值来谈有糖无糖是没意义的。

很多天然食物就有甜味。红薯紫薯不甜吗？甜玉米和南瓜不甜吗？各种水果和水果干不甜吗？它们含有糖，但它们都是健康饮食的一部分。那些号称“无糖”的点心饼干饮料，营养价值仍然不高，并不比这些含糖的天然的食物更健康。

比如说，一份添加了7%白糖的酸奶，要比一份添加了甜味剂的饼干更健康。因为酸奶可以提供蛋白质、钙和12种维生素，而饼干却对营养平衡没有帮助。

4. “无糖食品”这个概念中可能有哪些误区？

加了甜味剂的无糖食品可以吃，但需要明明白白地吃，而不是因为一个概念而趋之若鹜。

误区1：无糖食品和无糖饮料对预防肥胖有帮助。

目前研究结果不完全一致。大部分研究并未发现添加甜味剂的无糖食品和无糖饮料能有效预防肥胖。少数研究发现无糖饮料甚至与食欲上升和肥胖风险增加相联系。

只要正常吃各种天然食物，即便一辈子不吃含添加糖和甜味剂的食物，人也可以活得很好。喝没有甜味的白水、淡茶、大麦茶、荞麦茶等就很好，它们是真正的零糖、零脂肪、零热量饮品。为什么非要以健康的名义去喝加甜味剂的无糖饮料呢？

误区2：无糖食品和无糖饮料对预防糖尿病有帮助。

目前并未发现糖醇类等甜味剂有帮助预防糖尿病的效果。而部分研究发现，合成甜味剂如阿斯巴甜、三氯蔗糖等可能有降低胰岛素敏感性的作用。

误区3：无糖食品比有糖产品营养价值更高。

食品中添加大量糖的确会降低食品的营养素密度。不过无糖产品未必具有更高的营养价值。关键要看替代糖的是什么配料。如果是淀粉、糊精、油脂之类配料，营养价值也并不比白糖更高。

比如说，不加糖的牛奶的确比加糖的牛奶营养价值高。但添加糊精和阿斯巴甜来替代糖的“芝麻糊”并不比加糖的芝麻糊营养价值高。因为糊精本身营养价值不比糖更高。

误区4：无糖食品比有糖产品血糖反应更低。

例如在饼干、点心、糊粉食品当中，如果用合成甜味剂来替代白糖增甜，那么用量就会大大少于白糖（因为甜度太高了……），白糖所占的比例怎样弥补？自然要用淀粉、糊精、油脂等配料来填充。其中糊精的血糖反应和葡萄糖几乎相当，精白淀粉也一样血糖反应很高。

比如说，不加糖而添加甜味剂的松软主食面包，照样是高血糖指数产品。关键不在于其中是否加糖，而在于它所用的面粉配料和加工工艺。

总之，甜食存在的意义，就是在一些特殊的日子，偶尔给人们带来味觉的欢乐。甜食本身没有罪，错误在于我们滥用了这种感官享受。因为有甜味剂的存在，就以为可以尽情沉溺于甜味食物，这种想法本身就是不健康的，因为没有一种欲望的过度满足不需要付出代价。与其怪罪甜味剂，不如限制吃甜味食物的数量和频次。

日常想吃甜味食物时，就吃半斤水果，一小把葡萄干，两三个枣。只有在节假日、生日和欢乐聚会场合，才享用一次甜食饮料。这样的生活，既满足了人生乐趣，又能与甜味食物和平共处，不是比每天为食物中的糖而纠结更好吗。

大闸蟹性寒，孕妇不能吃？真正不能吃的其实是……

原创：阮光锋



专家：大闸蟹性寒高嘌呤勿多食 一次吃一对最合适



大闸蟹勿多食，一次吃一对最合适性寒高嘌呤，胃虚寒、胃病、“三高”或过敏体质用一般人一餐食用一对蟹，公四两、母三两，比较合适。 /晨报记者 张佳琪
新浪网 2017年11月07日 07:43

大闸蟹性寒伤身体怎么办？不妨多做一个菜，这样搭配更健



大闸蟹是大家比较爱吃的一种的海鲜，虽然吃的过程有些艰辛，但是也完全不能味的脚步，但是有大多数人吃完大闸蟹后都会出现腹痛腹泻的反应，这是为什么
网易 2017年09月27日 17:07

大闸蟹熟了！蟹肉性寒咋解决？



又到秋季蟹黄时，肥美的螃蟹成了不少市民餐桌上的常客。对此，第三军医大学王建主任提醒，螃蟹虽美味，但一般每餐摄入净蟹肉不宜超过100克...
@医药导报 2016年10月09日 17:45

其实，在现代营养学里，并没有寒性食物、温性食物或者热性食物的说法。食物对人体的益处，从营养学的角度，主要是看营养成分组成。每一种营养成分都会发挥不一样的作用。

大闸蟹也一样，它的肉和蟹黄蟹膏都有各自的营养特点，对于人体也有不一样的营养价值。并不存在大寒这种说法，可以放心吃。

2. 大闸蟹会导致流产？

有人说孕期吃大闸蟹会导致流产。孕妇真的不能吃大闸蟹吗？

吃大闸蟹会流产这种说法其实并不可信。螃蟹并不属于高汞的水产品，它还富含优质蛋白和二十二碳六烯酸（DHA）。只要完全煮熟，大闸蟹营养丰富又安全，完全可以放心吃。

要知道，大闸蟹的蟹肉含有丰富的优质蛋白质，蟹黄蟹膏含有丰富的多不饱和脂肪酸，都是有益健康的。

又到了吃大闸蟹的季节。前几天跟大家聊了吃隔夜螃蟹组胺的话题后，不少人的小馋虫就都被勾出来了。

有人说，正在备孕中，但都说螃蟹是不是太寒凉了，女性备孕不宜吃？

网上还有说大闸蟹性寒，不能多吃，女生最好不要吃，孕妇更是千万不能吃；

还有人说，大闸蟹容易被寄生虫和重金属污染，孕妇吃了容易导致流产……

大闸蟹的营养到底如何？孕妇到底能不能吃？今天我们来聊聊大闸蟹。

1. 大闸蟹是大寒食物，不能吃？

大闸蟹，学名 *Eriocheir sinensis*，中文叫“中华绒螯蟹”，除了大闸蟹，河蟹、毛蟹也是常见的俗名。

由于大闸蟹生活在水里，而成熟到适宜吃的季节一般都在秋季十月左右，所以，民间一直都有说法称，大闸蟹是寒性的，孕妇不能吃。是真的吗？



不过，孕期虽然能吃螃蟹，但吃的时候还是需要注意几点：如果你没怀孕时吃大闸蟹就容易肚子疼、拉肚子，很可能是过敏或者肠易激综合征，那么就建议还是不吃为妙。吃大闸蟹的时候也一定要加热彻底再吃，小心寄生虫；大闸蟹虽然好吃，但也不要贪多。

3. 大闸蟹重金属超标？

这个说法也是由来已久，甚至还有报道称外国人都吃大闸蟹，原因也是因为大闸蟹重金属超标。但这个其实并没有根据。

确实，大闸蟹的生活习性可能会使其富集一些重金属。

大闸蟹喜欢生活在水底或者一些洞穴里面，主要吃水底和洞穴附近的各种水草，也会吃各种昆虫的幼虫、蜗牛、贝类、小鱼以及腐肉，是一种典型的杂食动物。

但大闸蟹有没有受污染，还是要看他生活的水质和土壤有没有被污染。

苏州大学曾对苏州附近的阳澄湖和太湖水质进行了重金属铅污染的检测，结果发现这两个湖的水质和土壤都挺好，属于清洁水平，并没有受到重金属污染。

总的来说，目前我国大闸蟹生活的环境还比较让人放心，并不存在严重的重金属污染问题。

但是，有一些水域的大闸蟹需要谨慎食用。如果大闸蟹生活的水域受重金属污染，比如附近有一些化工工厂，每天排放大量各种污染物，这些水域里的大闸蟹就可能有重金属超标的危险。

因此，建议大家不要自行捕捞食用，更不要去一些不洁净的水域捕捞，还是从正规途径购买比较放心。

4. 大闸蟹容易被寄生虫污染？

大闸蟹的确可能被寄生虫污染。但这并非大闸蟹独有的问题。

很多水产，比如螺丝、贝类、鱼类，甚至牛蛙都可能携带寄生虫。大闸蟹携带寄生虫的能力并不比其他水产兄弟们更强。

而且，大闸蟹并不是喜欢生活在脏水里，它只不过生存能力比较强一些，在一些看上去比较脏的水里能存活。不过，它们在水质干净的水域生长发育都会更好。

寄生虫虽然可怕，但是解决办法也很简单。只要你吃的时候注意防止交叉污染、彻底烧熟，基本就不用太担心。至于现在流行的醉蟹，那就最好别尝试了。



5. 大闸蟹的营养如何?

吃大闸蟹,很多人最喜欢吃的就是其中的蟹黄、蟹膏。蟹黄蟹膏含有丰富的多不饱和脂肪酸,尤其是对孕妇和胎儿有益的DHA。

除了蟹黄蟹膏,蟹肉其实也有很高的营养价值。蟹肉的蛋白质含量比较丰富,高达18.9%,脂肪含量则只有0.9%,是一种典型的高蛋白低脂肪的肉类。

所以,大闸蟹其实是一种营养价值很高的水产品,孕妇适当吃吃不仅能获得优质的蛋白质,还能补充丰富的DHA等多不饱和脂肪酸。

6. 如何健康吃大闸蟹?

(1) 不要吃生螃蟹,尽量做熟了吃。之所以会有孕妇不能吃大闸蟹、会导致流产的说法,很大原因是因为可能有人吃了不干净、没有做熟透的大闸蟹,由于致病菌或者寄生虫等发生了不良反应。但是只要做熟,完全可以放心吃。

(2) 不要吃野生大闸蟹。野生大闸蟹或者是一些来历不明的大闸蟹,致病菌、重金属等污染的风险更大,建议尽量不要吃。尽量去正规渠道购买。

(3) 适量吃。蟹黄和蟹膏脂肪总量比较高,最好不要多吃。如果有妊娠高血压或者孕期体重增加过多,最好少吃蟹黄蟹膏,一次吃一两只就可以了。



CFIC 法规政策

- 29 国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）关于批准发布《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》等 20 项强制性国家标准的公告
- 29 国家市场监督管理总局办公厅关于开展全国“有机产品认证宣传周”和“绿色产品认证与标识宣传周”活动的通知
- 29 国家市场监督管理总局关于 9 批次食品抽检不合格情况的通告
- 30 国家市场监督管理总局关于进一步深化改革促进检验检测行业做优做强的指导意见
- 30 国家市场监督管理总局关于公开征求《婴幼儿配方乳粉生产许可审查细则（2021 版、征求意见稿）》意见的通知
- 30 国家市场监督管理总局关于 2021 年月饼专项抽检不合格情况的通告
- 31 国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）关于开展 2021 年强制性国家标准复审工作的通知
- 31 国家市场监督管理总局关于 7 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关于 6 批次食品抽检不合格情况的通告
- 32 国家卫生健康委员会关于调整第二届食品安全国家标准审评委员会有关成员的通知
- 32 国家卫生健康委员会关于发布《食品安全国家标准 预包装食品中致病菌限量》（GB 29921-2021）等 17 项食品安全国家标准和 1 项修改单的公告
- 32 国家卫生健康委员会食品安全国家标准目录（截至 2021 年 9 月共 1383 项）
- 33 国家卫生健康委员会食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求预包装食品营养标签通则等 10 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函
- 33 海关总署关于实行进口乳品检测报告证明事项告知承诺制的公告解读
- 33 海关总署关于公布《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》的令
- 34 海关总署关于《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》的解读

国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）关于批准发布《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》等 20 项强制性国家标准的公告

国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）批准《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》等 20 项强制性国家标准，现予以公布。

信息来源：国家市场监督管理总局

2021年9月2日

<http://www.samr.gov.cn/bzjss/tzgg/202109/P020210902563275358113.pdf>

国家市场监督管理总局办公厅关于开展全国“有机产品认证宣传周”和“绿色产品认证与标识宣传周”活动的通知

市监认证函（2021）1451号

为深入贯彻落实《乡村振兴促进法》和《生态文明体制改革总体方案》（中发〔2015〕25号）有关要求，宣传推动有机产品认证和绿色产品认证工作，按照 2021 年全国“质量月”活动的总体安排，市场监管总局决定开展全国“有机产品认证宣传周”和“绿色产品认证与标识宣传周”活动。

信息来源：国家市场监督管理总局

2021年9月6日

http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/rzjgs/202109/t20210907_334462.html

国家市场监督管理总局关于 9 批次食品抽检不合格情况的通告

〔2021年 第36号〕

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、食糖、茶叶及相关制品、乳制品、饮料、酒类、糕点、炒货食品及坚果制品、饼干、方便食品、薯类和膨化食品、豆制品、蜂产品、罐头、蔬菜制品、水果制品、肉制品、水产制品、调味品、冷冻饮品、速冻食品、婴幼儿配方食品、保健食品、特殊膳食食品和食用油、油脂及其制品等 26 大类食品 397 批次样品，检出其中方便食品、食用农产品、罐头和饮料等 4 大类食品 9 批次样品不合格。发现的主要问题是，微生物污染、农兽药残留超标、食品添加剂超范围使用、质量指标不达标等。产品抽检结果可查询 <https://spcjsac.gsxt.gov.cn/>。

信息来源：国家市场监督管理总局

2021年9月6日

http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202109/t20210910_334609.html

国家市场监督管理总局关于进一步深化改革促进检验检测行业做优做强的指导意见

国市监检测发〔2021〕55号

检验检测是国家质量基础设施的重要组成部分，是国家重点支持发展的高技术服务业和生产性服务业，在提升产品质量、推动产业升级、保护生态环境、促进经济社会高质量发展等方面发挥着重要作用。近年来，我国检验检测行业快速发展，结构持续优化，市场机制逐步完善，综合实力不断增强，但仍存在创新能力和品牌竞争力不强、市场化集约化水平有待提升、市场秩序不够规范等问题。为进一步深化改革，促进检验检测行业做优做强，现提出如下意见。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年9月10日

http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/rzjcs/202109/t20210914_334731.html

国家市场监督管理总局关于公开征求《婴幼儿配方乳粉生产许可审查细则（2021版、征求意见稿）》意见的通知

为了进一步提升婴幼儿配方乳粉质量安全水平，推动行业高质量发展，市场监管总局组织起草了《婴幼儿配方乳粉生产许可审查细则（2021版、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10月14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9月14日

http://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202109/t20210914_334730.html

国家市场监督管理总局关于2021年月饼专项抽检不合格情况的通告

〔2021〕第37号

近期，市场监管总局组织开展月饼专项监督抽检。本次月饼专项采取现场抽样和网络抽样两种方式，在全国随机抽取月饼样品250批次，发现5批次样品不合格，分别是1批次样品微生物污染，3批次样品食品添加剂超限量使用和1批次样品质量指标不达标。产品抽检结果可查询<https://spcjsac.gsxt.gov.cn/>。

对抽检发现的不合格食品，市场监管总局已责成吉林、黑龙江、上海、浙江、河南、湖北、广东等省级市场监管部门立即组织开展核查处置，查清产品流向，督促企业采取下架召回不合格产品等措施控制风险；对违法违规行为，依法从严处理；及时将企业采取的风险防控措施和核查处置情况向社会公开，并向总局报告。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年9月14日

http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202109/t20210914_334736.html

国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）关于开展2021年强制性国家标准复审工作的通知

国标委发〔2021〕25号

为规范强制性国家标准管理，有序推进强制性国家标准复审工作，推动标准复审常态化和制度化，依据《标准化法》和《强制性国家标准管理办法》（以下简称《管理办法》）有关要求，开展2021年强制性国家标准复审工作。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年9月15日

http://www.samr.gov.cn/bzjss/tzgg/202109/t20210917_334847.html

国家市场监督管理总局关于7批次食品抽检不合格情况的通告

〔2021年 第38号〕

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、酒类、糕点、薯类和膨化食品、蛋制品、豆制品、蜂产品、罐头、蔬菜制品、水果制品、肉制品、调味品、冷冻饮品、婴幼儿配方食品、特殊膳食食品和食用油、油脂及其制品等19大类食品663批次样品，检出其中婴幼儿配方食品、食用农产品等2大类食品7批次样品不合格。发现的主要问题是，微生物污染、农兽药残留超标等。产品抽检结果可查询<https://spcjsac.gsxt.gov.cn/>。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年9月17日

http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202109/t20210924_335083.html

国家市场监督管理总局关于6批次食品抽检不合格情况的通告

〔2021年 第39号〕

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、食糖、茶叶及相关制品、乳制品、饮料、酒类、糕点、炒货食品及坚果制品、饼干、淀粉及淀粉制品、方便食品、薯类和膨化食品、豆制品、蜂产品、罐头、蔬菜制品、水果制品、肉制品、水产制品、调味品、冷冻饮品、速冻食品、糖果制品、特殊膳食食品、特殊医学用途配方食品和食用油、油脂及其制品等27大类食品405批次样品，检出其中食用农产品、糕点、蔬菜制品和肉制品等4大类食品6批次样品不合格。发现的主要问题是，微生物污染、农兽药残留超标、重金属污染、质量指标不达标等。产品抽检结果可查询<https://spcjsac.gsxt.gov.cn/>。

信息来源：国家市场监督管理总局 2021年9月30日

http://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202109/t20210930_335283.html

国家卫生健康委员会关于调整第二届食品安全国家标准审评委员会有关成员的通知

食标秘发〔2021〕10号

根据《食品安全国家标准审评委员会章程》和工作需要，经研究，决定对第二届食品安全国家标准审评委员会有关成员进行调整。

信息来源：国家卫生健康委员会 2021年9月9日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202109/31c4b5e59ae84bccb5e3b20415ac4fd2.shtml>

国家卫生健康委员会关于发布《食品安全国家标准 预包装食品中致病菌限量》（GB 29921-2021）等17项食品安全国家标准和1项修改单的公告

〔2021〕年第8号

根据《中华人民共和国食品安全法》规定，经食品安全国家标准审评委员会审查通过，现发布《食品安全国家标准 预包装食品中致病菌限量》（GB 29921-2021）等17项食品安全国家标准和1项修改单。

信息来源：国家卫生健康委员会 2021年9月16日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202109/fdac6c86c2604e33b14166f1adf49eb8.shtml>

国家卫生健康委员会食品安全国家标准目录（截至2021年9月共1383项）

信息来源：国家卫生健康委员会 2021年9月17日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s3594/202109/ad362990c3c14964b2165085626de6ce.shtml>

国家卫生健康委员会食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求预包装食品营养标签通则等 10 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函

食标秘发〔2021〕11号

根据《中华人民共和国食品安全法》及其实施条例规定，我委组织起草了《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》等 10 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 11 月 21 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）在线提交反馈意见。

信息来源：国家卫生健康委员会

2021 年 9 月 26 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7887k/202109/5548757c9f1c415abb3c37456bbfdab9.shtml>

海关总署关于实行进口乳品检测报告证明事项告知承诺制的公告解读

信息来源：海关总署

2021 年 9 月 13 日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302249/302270/302272/3872259/index.html>

海关总署关于公布《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》的令

海关总署第 252 号令

《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》已于 2021 年 9 月 6 日经海关总署署务会议审议通过，现予公布，自 2021 年 11 月 1 日起施行。2007 年 3 月 2 日海关总署令第 158 号公布、2014 年 3 月 13 日海关总署令第 218 号修改的《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》，2008 年 10 月 13 日海关总署令第 176 号公布的《中华人民共和国海关化验管理办法》同时废止。

信息来源：海关总署

2021 年 9 月 22 日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302249/2480148/3893428/index.html>

海关总署关于《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》的解读

海关总署于2021年9月18日公布了《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》（海关总署令第252号，以下简称《规定》），将自2021年11月1日起施行。2007年3月2日海关总署令第158号公布、2014年3月13日海关总署令第218号修改的《中华人民共和国海关进出口货物商品归类管理规定》，2008年10月13日海关总署令第176号公布的《中华人民共和国海关化验管理办法》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：海关总署

2021年9月24日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302249/302270/302272/3899580/index.html>



CFIC 行业动态

- 36 雀巢捐赠小佰太能为肠型白塞病女孩提供营养支持
- 36 光明乳业牛奶盒回收绿色大行动走到全国
- 37 飞鹤连续三年入选亚洲品牌 500 强
- 37 益海嘉里金龙鱼助力福建各地抗击疫情
- 38 抗洪救灾, 康师傅第一时间运送物资驰援山西运城
- 38 麦当劳中国首家低碳生活体验店落户广东揭阳万达广场 环保充电单车全国首发
- 39 倡导健康生活方式 百胜中国鼓励消费者选择更多蔬果
- 39 君乐宝荣获我国慈善领域政府最高奖项“中华慈善奖”
- 40 「可口可乐」新包装上市, 简约易识别, 设计“会说话”
- 40 无限极 919 养生行走日, 全球行走爱好者为公益迈步

雀巢捐赠小佰太能为肠型白塞病女孩提供营养支持



9月14日，一场特别的捐赠仪式在安徽泾县红十字会进行——雀巢健康科学为泾县一名身患肠型白塞病的女孩捐赠“小佰太能”特殊医学用途全营养配方食品用于营养治疗。肠型白塞病是罕见病-白塞病的一种类型，是一种全身性免疫系统疾病，患者通常会出现口腔和肠道的溃疡，影响进食与营养消化吸收。该患病女孩在

确诊肠型白塞病以来，无法像正常人一样进食，只能依靠食用特殊医学用途食品进行肠内营养支持。泾县政府得知情况后，便积极号召社会各界携手帮助患儿和家庭渡过难关。

在罕见病领域，雀巢健康科学旗下子公司 Vitaflo 一直处于先天性代谢疾病、肾病等临床营养产品开发的前沿。其创新的产品为苯丙酮尿症、甲基丙二酸血症、糖原累积症、枫糖尿病等多种罕见病患者提供有效的治疗方案。

光明乳业牛奶盒回收绿色大行动走到全国



2021年9月，青海省玛沁县果洛州民族高级中学的校园里，出现了光明牛奶纸盒再生环保椅。用1380个牛奶回收纸盒做成的长椅。这些牛奶盒作为一种复合纸包装，它是一种由73%的纸浆、20%的聚乙烯塑料、5%的铝以及2%的印刷油墨和涂料合成的6层复合结构。利乐包装含有优质的纸质纤维和塑料，把它们碾碎挤压，可直接生成室内家具、室外园艺设施、工业托盘等塑木产品。

截至今年9月15日，牛奶纸盒回收行动覆盖全国72个城市3493个社区，累计执行场次2.9万余场，累计回收307万余个牛奶纸盒，累计节约近20吨用纸、100吨木材，保护了142棵大树。

飞鹤连续三年入选亚洲品牌 500 强

飞鹤奶粉



9月23日，由世界品牌实验室 (World Brand Lab) 主办的“亚洲品牌大会”在上海召开，会上发布了2021年《亚洲品牌500强》排行榜，共有19个国家和地区的500个品牌入选。民族乳企品牌飞鹤再度上榜，系第三次入选该榜单。

据了解，世界品牌实验室是一家国际化的品牌价值研究机构，其评价品牌影响力的基本指标包括市场占有率、品牌忠诚度和亚洲领导力。多年来飞鹤凭借优质的产品与服务赢得了消费者的认可，此次飞鹤再度入选亚洲品牌500强，也展现了其在中国乃至亚洲的品牌影响力。

产品与服务赢得了消费者的认可，此次飞鹤再度入选亚洲品牌500强，也展现了其在中国乃至亚洲的品牌影响力。



益海嘉里金龙鱼助力福建各地抗击疫情



近期，新冠疫情在莆田突发，并蔓延至泉州、厦门等多个地区。为了缓解疫情封控区人民群众生活和物资供应的困难局面，9月14日，益海嘉里金龙鱼迅速通过金龙鱼慈善公益基金会，向泉州市泉港区捐赠粮油物资，并时刻关注疫情发展。9月26日，益海嘉里集团再次通过金龙鱼慈善公益基金会，追加捐赠粮油物资，支援厦门市同安区疫情封控区的受困群众。

抗洪救灾，康师傅第一时间运送物资驰援山西运城

康师傅控股



连日来，地处黄土高原的煤炭大省山西遭遇多日连续罕见暴雨。国家气象部门公开数据显示，山西境内降雨量几乎是每年10月正常降雨量的三倍之多，给灾区人民的正常生活和财产带来严重损失，以康师傅为代表的企业积极参与到此次抗灾支援中。在了解最新灾情和后勤保障物资的缺口后，康师傅当即决定

在政府部门的指导和帮助下，首批紧急调拨2,6940份方便面，利用自身业务运营和物流网络，连夜运往受灾最严重的运城市新绛县。

作为民族品牌企业，康师傅一直心怀救灾救难、“扶危济困”的企业社会责任。在通过媒体获悉山西灾情后，康师傅集团第一时间启动社会责任应急预案，与山西省政府单位联系，表达了希望尽企业所能，积极参与抗洪支援的意愿。

麦当劳中国首家低碳生活体验店落户广东揭阳万达广场 环保充电单车全国首发



2021年9月30日，麦当劳中国首家低碳生活体验店在广东揭阳隆重开业。麦当劳揭阳万达广场餐厅是麦当劳中国携手中国万达集团全新打造的一家倡导“低碳环保生活”理念的绿色餐厅。店内创新性配置了全国首发的环保充电单车，让更多消费者以身体力行的方式了解并参与绿色低碳行动。

作为麦当劳中国首家低碳生活体验店，地处揭阳榕城区现代化大型商业综合体的万达广场首层，周边公共交通便捷。餐厅引进了许多绿色创新的新应用，让消费者亲身体验低碳生活的好处，除此以外，揭阳万达广场餐厅作为一家绿色餐厅，使用认证环保材料，废弃建材可回收，采用高标准的室内空气质量管理系统和高效能的智能化能源管理系统。

倡导健康生活方式 百胜中国鼓励消费者选择更多蔬果



2021年9月13日，百胜中国控股有限公司宣布旗下肯德基、必胜客和塔可贝尔（Taco Bell）品牌将同步发起“蔬果100+行动计划——为平衡膳食加菜”的线上线下活动，为消费者提供更多蔬果菜品选择的同时，大力倡导均衡膳食，吃动平衡的健康生活方式。

此外，百胜中国和旗下品牌还将重磅推出一系列面向消费者的膳食营养科普活动，持续强化均衡膳食，吃动平衡的健康生活理念。例如，联合科普性营养信息平台“中国好营养”进行专场直播，为不同人群提供更好、更科学的饮食习惯和健康生活方式指导，助力共建国民营养计划。

此外，百胜中国和旗下品牌还将重磅推出一系列面向消费者的膳食营养科普活动，持续强化

君乐宝荣获我国慈善领域政府最高奖项“中华慈善奖”



9月5日，第十一届中华慈善奖表彰大会隆重举行，君乐宝凭借在抗击新冠肺炎疫情时期稳产保供、捐款捐物超亿元的突出表现，及积极创新精准扶贫模式助力脱贫攻坚，荣获民政部授予的第十一届“中华慈善奖”。

“中华慈善奖”是我国社会公益和慈善事业中最高级别的国家政府奖，旨在弘扬社会主义核心价值观和中华民族传统美德，表彰社会各界奉献爱心、回报社会的慈善善举。一直以来，君乐宝在抗击疫情、乡村振兴、爱心助学等领域回报社会，以赤诚之心为推动行业和社会发展积极作为，在公益慈善的道路上走出了铿锵有力的步调。

「可口可乐」新包装上市，简约易识别，设计“会说话”

可口可乐中国



近日，可口可乐公司在中国市场陆续推出了全新包装的「可口可乐」产品，这是自 2016 年发布“同一品牌”全球营销策略以来，又一次全球规模的包装升级。同时，「可口可乐」还首次在瓶身融入了“回收我”可持续包装标志，以直白与对话的方式鼓励消费者在饮用后把“我”——即饮料瓶进行回收，共同参与到可口可乐公司“天下无废”全球可持续包装愿景行动中。

近年来，可口可乐中国在全球“天下无废”可持续包装愿景的指引下，展开了一系列本土创新与实践，并已成功打造了饮料瓶循环再生系列的公众教育及社区闭环模式。

无限极 919 养生行走日，全球行走爱好者为公益迈步



9月19日，由中华中医药学会、无限极（中国）有限公司联合发起的“919 养生行走日”以线上+线下、全球联动的创新方式，在全球迈步。中国青少年发展基金会（青基会）是本次活动公益支持单位，在行走健身的同时，众多行走爱好者还一起为青基会“希望工程·无限极快乐足球”公益项目加油助力。

据悉，今年是无极“919 养生行走日”举办的第三届。与往年不同，今年活动采用线上+线下、全球联动的创新方式举行，规模也进一步扩大，吸引了包括中国大陆、中国香港、中国台湾、马来西亚、加拿大、泰国、菲律宾、哈萨克斯坦、韩国等行走爱好者共同参与。活动还得到公益行走俱乐部“万步荟”、调养家 App 的大力支持。



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：北京市丰台区南四环西路 128 号院诺德中心一期 4 号楼 9 层 912-913 (100071)

办公电话：010-63728412 (兼传真)



科信官方微信