

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工
作

资 讯

2022 年
10 月

内部资料
免费交流

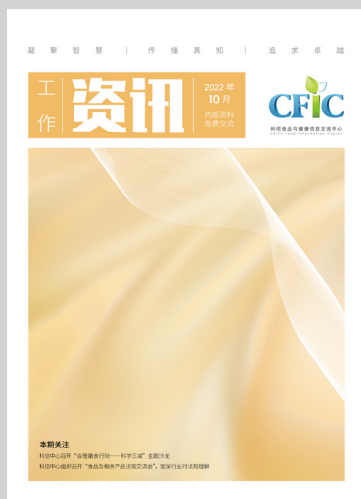


科信食品与健康信息交流中心
China Food Information Center

本期关注

科信中心召开“合理膳食行动——科学三减”主题沙龙

科信中心组织召开“食品及相关产品法规交流会”，加深行业对法规理解



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 912-913

邮 编：100071

电 话：01063728412（兼传真）

网 址：www.chinafic.org

CONTENTS 目 录

中心要闻 02

科信中心召开“合理膳食行动——科学三减”主题沙龙

科信中心组织召开“食品及相关产品法规交流会”，加深行业对法规理解

科信党建 12

“立足新起点 奋进新征程”科信中心圆满完成党支部换届选举工作

科信中心党支部做好“二十大”精神学习宣传贯彻工作

科信中心党支部积极参加民政部部管社会组织二十大精神宣讲会议

科普传播 19

婴幼儿食物过敏能否预防？

抗糖=戒糖？抗糖真能抗衰老吗？你以为的都是错的！

这些鱼可能含汞高，应慎选

为什么中外食品添加剂的标准会有不同？欧洲还允许添加一种中国禁用的“有毒物质”呢

法规政策 30

市场监管总局发布《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》

市场监管总局质量监督司相关负责人就《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》答记者问

市场监管总局关于发布《食品生产许可审查通则（2022 版）》的公告

市场监管总局关于公开征求人参等三种保健食品原料目录（征求意见稿）意见的公告

国家食品安全风险评估中心公开征求 1,6- 己二酸与 (e) -2- 丁烯二酸和 4,8- 三环 [5.2.1.0^{2,7}] 癸烷二甲醇的聚合物等 3 种食品相关产品新品种意见

国家食品安全风险评估中心关于公开征求聚天冬氨酸钾等 10 种食品添加剂新品种意见

行业动态 33

雀巢计划提供公开透明的产品组合营养价值信息

光明乳业荣获“2022 中国食品与健康示范企业”荣誉称号

蒙牛携手中国航天发布航天菌株

妙可蓝多发起中国奶酪产业共兴计划

圣元获质量管控卓越奖

2022 加多宝·学子情在行动



中心要闻

-
- 03 科信中心召开“合理膳食行动——科学三减”主题沙龙
 - 09 科信中心组织召开“食品及相关产品法规交流会”，加深行业对法规理解
-

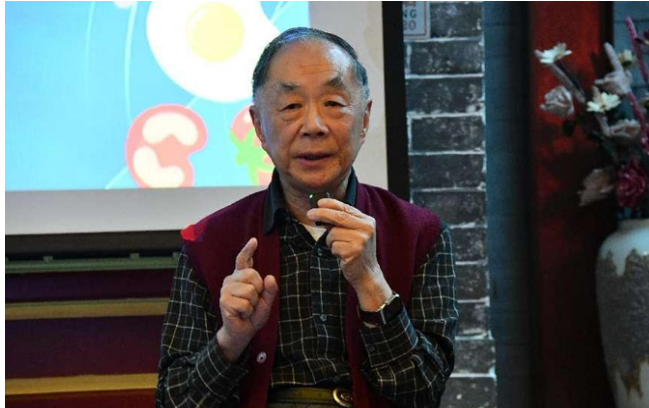
科信中心召开“合理膳食行动——科学三减”主题沙龙



沙龙现场

2022年10月23日，科信中心在京召开“合理膳食行动，科学三减”主题沙龙，沙龙围绕“脂肪应用与健康发展”进行了交流和讨论。

参加此次活动的有国家卫健委食品安全标准与监测评估司处长徐娇，中国工程院院士陈君石，国家食品安全风险评估中心主任李宁，中国健康促进与教育协会副会长兼秘书长孔灵芝，中国疾控中心营养与健康所副所长张兵，国家食品安全风险评估中心研究员刘爱东，中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲，中国粮油学会粮油营养分会秘书长贾健斌，中国卫生监督协会研究员严卫星，中国健康促进基金会健康传播与促进专项基金管理委员会副秘书长崔伟等专家及行业代表。



中国工程院院士 陈君石

陈君石院士指出，脂肪与健康是社会普遍关注的话题，包括总脂肪、饱和脂肪、反式脂肪、减油重点人群和场所等，当前需要综合社会各方意见形成科学共识，为未来的公众宣传打好基石。同时，食品行业应该围绕油脂应用、降饱和、减脂等大力创新，传播行业油脂应用典型案例。



国家卫健委食品安全标准与监测评估司处长 徐娇

国家卫健委食品安全标准与监测评估司处长徐娇指出，自《健康中国行动（2019—2030年）》发布以来，相关部门一直有计划地、稳步推进合理膳食行动的具体实施，受到了社会的广泛关注和他支持。未来在开展科学“减油”公众教育时，需要重点考虑如何让提高消费者获得感，给他们提供简单可行的“减油”措施和方法，从根本上切实解决消费者的诉求。



国家食品安全风险评估中心主任 李宁

国家食品安全风险评估中心主任李宁表示，目前我国居民摄入油盐糖的主要来源集中在餐饮业和家庭厨房，因此科学“减油”的重点也应该有所侧重。



中国疾控中心营养与健康所副所长 张兵

中国疾控中心营养与健康所副所长张兵介绍，过去三十年，我国居民总脂肪摄入量整体呈上升趋势，其中油脂和动物性食物是总脂肪的主要食物来源。由于膳食总脂肪和饱和脂肪的摄入量与多种慢性病的发病风险密切相关，应在关注膳食总脂肪摄入量的同时，重点关注脂肪类型，降低饱和脂肪摄入。



中国健康促进与教育协会副会长兼秘书长 孔灵芝

中国健康促进与教育协会副会长兼秘书长孔灵芝讲到，在开展科学“减油”宣教工作时，要精准洞察消费者真正关心的问题，根据不同人群的需求，有针对性地开展公众教育工作。



国家食品安全风险评估中心研究员 刘爱东

国家食品安全风险评估中心研究员刘爱东认为，科学“减油”需要企业和消费者共同协作，不宜妖魔化油脂的营养作用，要在坚持合理膳食理念的基础上，帮助公众科学认识脂肪，养成健康的脂肪消费习惯。



中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 刘爱玲

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲认为，在科学“减油”的公众宣传时，要根据重点人群、重点场所、重点食物进行区分，抓住关键核心知识点，以科学、精准、持续的准则，营造一个可以面向社会各个层面的宣教氛围。



中国卫生监督协会研究员 严卫星

中国卫生监督协会研究员严卫星讲到，脂肪与健康的关系也不能仅谈“减”，脂肪也是人体中不可缺少的营养物质，应该根据人群、饮食习惯、场景等差异，有针对性的开展后续的公众宣传工作。



中国粮油学会粮油营养分会秘书长 贾健斌

据中国粮油学会粮油营养分会秘书长贾健斌介绍，近年来动物油在食用油中所占的比例逐渐减少，植物油逐渐占据主导地位，国内家庭用植物油主要以大豆油、菜籽油、葵花籽油、花生油为主，而食品工业用植物油以棕榈油为主。除此之外，人造奶油、起酥油、氢化油等特种油脂也有广泛的应用需求。预计我国食品工业、餐饮业和家庭专用煎炸油每年将以 7-8% 的速度增加。



科信食品与健康信息交流中心主任 钟凯

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，油脂与健康的宣教是一项持续性工作，需要覆盖社会各个层面。为更好的开展此项工作，应以科学为准绳，出台一个综合的、有助于消费者理解的科学传播共识。同时在宣教过程中遇到不同人群、不同案例需要及时准确的调整传播的方式和方法。

科信中心组织召开“食品及相关产品法规交流会”，加深行业对法规理解



会议现场

为更好地帮助食品企业深入理解、贯彻落实食品相关政策法规要求，提高企业依法合规、科学管理水平，科信食品与健康信息交流中心（以下简称“科信中心”）于2022年10月下旬在京召开“食品及相关产品法规交流会”。国家市场监督管理总局食品安全协调司副司长李政、国家市场监督管理总局食品生产安全监督管理局综合处处长曹鑫和中国标准化研究院农业食品所副所长李强应邀出席会议并作主题分享。会议由科信中心理事长包大跃主持。



国家市场监督管理总局食品安全协调司副司长 李政

国家市场监督管理总局食品安全协调司副司长李政从制定背景、条款解读两个方面对《企业落实食品安全主体责任监督管理规定》进行了详细解读。他指出，食品安全首先是产出来的，责任在主体，责任在企业，但落实责任的核心是定人，要靠人来落实制度，用规定动作来落实责任。总局正在制定实施细则，指导地方监管机构进行监管。



中国标准化研究院农业食品所副所长 李强

中国标准化研究院农业食品所副所长李强从背景和意义、法规主要内容和下一步工作安排三方面对《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》进行了解读。他表示，制定《办法》是依法规范监管行为，建立健全食品相关产品监管新机制的迫切需要，是突出强调“两个责任”，强化食品安全监管履职担当的重要途径。下一步工作中，将组织规章宣贯，开展技术培训，指导地方落实要求，深化审批改革，从而推动全过程监督检查。



国家市场监督管理总局食品安全监督管理司综合处处长 曹鑫

国家市场监督管理总局食品安全监督管理司综合处处长曹鑫讲解了《食品生产许可审查通则》。她从《通则》的历史沿革、修订背景、修订内容、条款解读和贯彻实施进行了介绍。她表示，此次修订工作在全面总结食品生产许可工作和各地食品生产许可审查工作出现的新问题基础上，进一步简化许可审查程序，严格审查工作要求。



科信食品与健康信息交流中心理事长 包大跃

包大跃理事长在总结时表示，科信中心将继续充分发挥桥梁和纽带作用，利用自身平台优势，为行业组织法规标准培训，提高行业合规能力。



CFIC 科信党建

-
- 13 “立足新起点 奋进新征程” 科信中心圆满完成党支部换届选举工作
 - 15 科信中心党支部做好“二十大”精神学习宣传贯彻工作
 - 17 科信中心党支部积极参加民政部部管社会组织二十大精神宣讲会议
-

“立足新起点 奋进新征程” 科信中心圆满完成党支部换届选举工作



会议现场



投票选举环节

10月26日下午，根据《中国共产党章程》《中国共产党支部工作条例（试行）》等相关文件要求，按照部管社会组织综合党委的相关组织程序，科信中心党支部组织召开换届选举党员大会，选举产生了新一届党支部书记，圆满完成支部换届工作。5名党员参加了此次换届会议。

会上，首先由科信中心原党支部书记吴桐向大会作工作报告，全面总结回顾了党支部近年来工作情况，分析了党支部工作中的不足，并对今后的工作提出了意见建议，工作报告获得了全体党员的一致通过。随后按照党支部换届选举程序，会议表决通过了选举办法，宣布了候选人名单，推选了监票人、计票人、选票填写注意事项，最终会议通过无记名等额选举，投票产生了党支部新一届支部书记，并上报综合党委批准备案。

吴书记发言时指出，此次科信中心党支部换届，是在党的二十大胜利召开之际，科信中心积极落实部管社会组织综合党委“双向进入、交叉任职”要求，各项事业发展加速起步关键节点的一次重要政治活动。为确保此次换届平稳顺利，科信党支部提前半年就启动了换届筹备工作，召开党员大会，围绕换届选举程序和要求进行专题学习；换届过程中，民政部部管社会组织综合党委派专人与支部新一届候选人进行谈话，对选举程序进行全过程指导和监督，确保换届工作规范有序、平稳

顺利，为科信中心党支部建设工作提供有力的支持保障。

新当选的支部书记、科信中心理事长包大跃同志代表新一届党支部负责人作表态发言，并对下一步工作进行安排部署。他在发言中指出，此次换届工作注重突出形式与内容、思想和业务的紧密结合，使支部的政治核心与战斗堡垒作用进一步凸显，支部利用换届总结工作、梳理成绩与不足、挖掘思想根源、明确发展和前进方向，让整个换届工作成为教育管理党员的一堂生动思政实践课，达到了很好的党员教育管理效果。同时，他还提出希望全体党员和新班子在新的起点上，发扬和继承以往好经验、好做法的同时，着眼新时代新征程新任务，与时俱进，务实创新，充分发挥战斗堡垒作用和党员的模范带头作用，团结带领全体党员坚定信仰守初心，严守纪律讲规矩，立足主责主业，注重党建和业务的深度融合，积极探索党支部标准化、规范化建设，发挥党建引领作用，协助政府相关部门在疫情防控、健康中国建设、食品安全社会共治、乡村振兴战略等方面主动作为，不断提升党支部的组织力、战斗力和凝聚力。

与会党员也纷纷表示，通过参与这次换届工作，自己的身份意识、宗旨意识、使命意识更强了，一定要在未来的工作中发挥好先锋模范作用，用实际行动践行自己的入党初心和庄严承诺！

科信中心党支部做好“二十大”精神学习宣传贯彻工作



会议直播现场

10月27日，民政部党组召开直属机关干部会议，传达学习党的二十大精神，动员部署部机关学习宣传贯彻工作。民政部党组书记、部长唐登杰主持会议并讲话。科信中心党支部组织中心全体人员通过视频方式认真收看了会议直播。

会议强调，要把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，认真贯彻党中央部署，加强组织领导，坚持以上率下，迅速兴起民政系统学习宣传贯彻的热潮。部党组要带头学习宣传贯彻党的二十大精神，制定好学习宣传贯彻方案。要对标对表党的二十大各项决策部署，着力加强全局性、战略性、前瞻性研究，明确今后一个时期民政工作的职责使命、目标方向、思路任务、主要举措。



学习宣贯现场

会后，科信中心党支部包大跃书记带领中心全体人员，根据民政部唐部长关于部管社会组织学习贯彻党的二十大精神提出的意见，结合自身实际工作情况，再次对党的“二十大”报告进行了深入宣贯。包理事长在发言中指出，习近平总书记所作的报告，主题鲜明、思想深邃、气势磅礴，通篇闪耀着马克思主义中国化时代化新飞跃的真理光辉与伟大智慧。报告举旗定向，指引未来，向全党全国各族人民发出了全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的政治宣言和行动纲领。我们要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，牢记“国之大者”，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。作为一名国家食品信息交流工作者，深受鼓舞，更感到责任重大。我们要把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前最重要的政治任务。结合中心日常业务，通过“三会一课”、主题党日、读书会、红色观影、知识竞赛等多种形式，带动中心全员深入学习宣传和贯彻落实党的二十大精神，在学懂、弄通、做实上下大功夫、真功夫、实功夫，全面系统学习、准确领会把握二十大报告提出的重要思想、重要观点、重大战略、重大举措。切实把学习成果转化为科信中心高质量发展的生动实践和实际成效。

最后大家一致表示，要高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，坚定不移沿着习近平总书记指引的方向勇毅前行，在新的赶考路上不断交出优异答卷，推动我国食品信息交流工作水平再上新台阶。

科信中心党支部积极参加民政部部管社会组织二十大精神宣讲会议



宣讲会现场

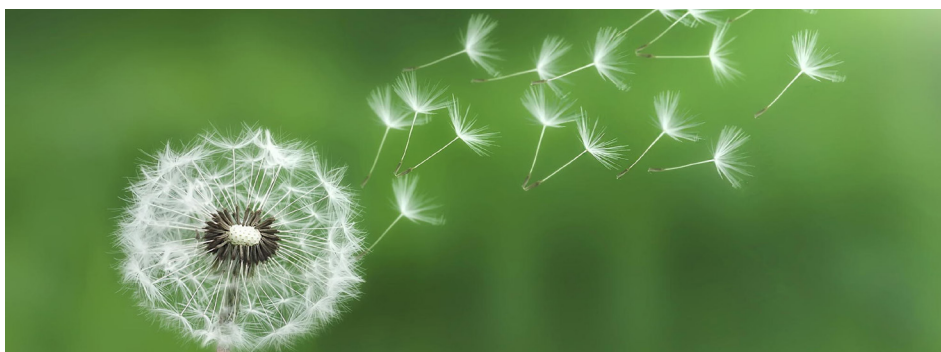
10月31日，民政部部管社会组织综合党委举办部管社会组织学习贯彻党的二十大精神宣讲会。部党组成员、副部长詹成付出席宣讲会并进行宣讲，强调部管社会组织要全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，迅速兴起学习贯彻党的二十大精神热潮。宣讲会由部管社会组织综合党委书记、社会组织管理局局长柳拯主持。科信中心党支部组织党员和积极分子通过视频直播形式参加此次会议。

詹部长从“深刻认识党的二十大的重大意义”“全面把握党的二十大精神”“努力把党的二十大精神转化为武装头脑、指导实践、推动工作的巨大动力”等三个方面进行了宣讲。同时他还提出，要以“九个深刻领会”为指导，全面学习领会党的二十大精神丰富内涵和核心要义，并围绕“五个牢牢把握”进行了宣讲。一是要“牢牢把握过去5年工作和新时代10年伟大变革的重大意义”，在新时代新征程上坚决捍卫“两个确立”、做到“两个维护”。二是要“牢牢把握新时代中国特色社

会主义思想的世界观和方法论”，不断开辟马克思主义中国化时代化新境界。三是要“牢牢把握以中国式现代化推进中华民族伟大复兴的使命任务”，谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章。四是要“牢牢把握以伟大自我革命引领伟大社会革命的重要要求”，锻造始终走在前列的中国共产党。五是要“牢牢把握团结奋斗的时代要求”，坚定不移地把党的二十大提出的目标任务落到实处。

詹部长还强调，部管社会组织要结合自身实际，坚持学思用贯通、知信行统一，从全面学习、全面把握、全面落实上下功夫，切实把党的二十大精神转化为武装头脑、指导实践、推动工作的巨大动力，把党的二十大精神落实到部管社会组织改革发展各方面、各领域和全过程，及时对标对表，及时校正偏差，在学习宣传贯彻党的二十大精神上自觉走在全国各级各类社会组织前列。

宣讲会结束后的交流环节，大家一致表示，詹部长的宣讲主题鲜明、内容丰富，思想性、指导性、针对性强，既站在历史和现实、理论和实践的高度，从五个方面深刻阐述了党的二十大重大意义，从习近平总书记提出的“五个牢牢把握”重要要求出发，全面系统宣讲了党的二十大精神，又结合部管社会组织实际，对部管社会组织用党的二十大精神武装头脑、指导实践、推动工作提出了三个方面的明确要求，是一堂高站位、宽视野，深刻生动的党课。我们要认真贯彻落实党的二十大精神和民政部党组关于部管社会组织党建工作部署，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚定捍卫“两个确立”，坚决做到“两个维护”，踔厉奋发、勇毅前行，以高质量党建引领社会组织高质量发展，不断坚定走好中国特色社会组织发展之路的政治自觉、思想自觉和行动自觉，奋力开创新时代部管社会组织事业发展新局面。



科普传播

-
- 20 婴幼儿食物过敏能否预防?
 - 23 抗糖=戒糖? 抗糖真能抗衰老吗? 你以为的都是错的!
 - 26 这些鱼可能含汞高, 应慎选
 - 28 为什么中外食品添加剂的标准会有不同? 欧洲还允许添加一种中国禁用的“有毒物质”呢
-

婴幼儿食物过敏能否预防？

原创：钟凯

婴幼儿阶段是人一生中最脆弱的时候，特别是0~1岁这个阶段，因为免疫系统刚开始建立，存在很多bug，比如对某些常见的物质过度反应，也就是妈妈们比较担心和在意的“过敏”。

过敏的症状常见的是呼吸道、胃肠道和皮肤方面的反应，比如黏膜水肿、腹痛腹泻、全身性皮肤红疹/皮炎等。由于婴幼儿还不会表达，因此常常哭闹得让家长着急上火。秋天正好是过敏高发期，可能不少家长正犯愁呢。

大部分的婴幼儿过敏并非食物引起，织物、洗护用品、尘螨、花粉等也是常见导致过敏的原因。但相当多的家长会首先怀疑食物，尤其是刚开始添辅食的时候。毕竟食物是看得见的，而环境致敏物往往更隐蔽。婴幼儿的食物过敏是否可以预防呢？以下归纳了网络上比较流行的“建议”。



母乳喂养？

过敏主要和基因、环境等因素有关，和母乳或奶粉喂养无关。综合现有的研究结果，母乳喂养并不会降低孩子食物过敏的风险或延缓过敏的发生。当然，也不会升高这一风险。但母乳喂养依然是全球各国推崇的最佳育儿方式，因为不仅对孩子好，对母亲好，初乳提供的免疫球蛋白也是婴儿免疫防护墙的重要组成部分。

限制妈妈的饮食？

目前多数权威学术组织的观点是：即使妈妈在备孕、孕期、哺乳期不吃容易导致过敏的食物，也不能让孩子免于过敏的风险。相反，由于这些饮食的限制，很可能导致妈妈的营养不均衡，对孩子弊大于利。

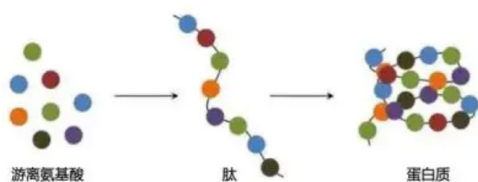
因此“应吃尽吃”，保持食物多样性和合理营养摄入才是正确选择。（网上很多孕妇饮食禁忌都是瞎扯，比如不能吃螃蟹）

喝水解蛋白配方？

目前市面上有大量的适度水解/深度水解配方奶粉，其营销宣传也深入人心，但有关这类产品

预防孩子过敏的研究结果并不一致，其中有相当一部分是由企业资助的。

十多年前，美国曾经建议用水解配方预防过敏，但现在的主流学术观点已经不再支持甚至是明确反对这一说法。当然，已经发生过敏的孩子还是要在医生指导下使用相关产品。



益生菌 / 益生元预防过敏？

婴幼儿的肠道菌群是一道防护屏障，益生菌和益生元当然是有益健康的东西。但到底哪种菌在发挥作用、有什么作用、有多大作用、相互之间如何协同等等，现在的科学研究还远远不够，而营销远远走在了科研的前面。

前面。

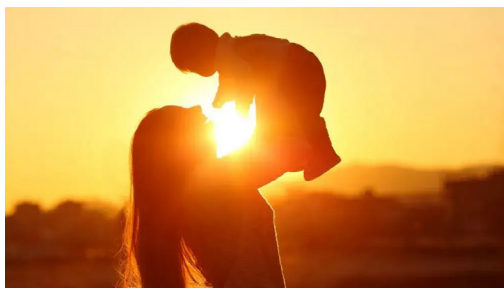
尤其是在预防过敏这方面，现有的研究并不足以给出实锤的证明，不仅是孩子自己吃，妈妈吃益生菌 / 益生元也不会降低孩子过敏的风险。因此益生菌益生元可以给孩子吃，但不要期望它们防过敏。



补充维生素 D？

中国人维生素 D 缺乏是比较常见的现象，无论成人还是孩子，孕妇乳母的维生素 D 缺乏比例也很高。婴幼儿可以在医生指导下适量补充维生素 D，同时也需要科学合理的晒太阳，增强皮肤维生素 D 合成。

不过，目前的科学证据并不支持维生素 D 对预防孩子过敏的作用。类似的还有多不饱和脂肪酸（比如 DHA、EPA 等），虽然发挥重要生理功能，也有些研究发现可能会降低过敏风险，但证据还不够充分。



早加辅食或者晚加辅食？

现有的科学证据表明，4 ~ 6 个月添加固体辅食是有助于降低孩子过敏风险的。早于 4 个月或晚于 6 个月，都会增加过敏风险。家长要抓住刚开始添加辅食的这段“脱敏”关键窗口期，但如果是过敏高风险的孩子（比如家族史），需要在专业医生指导下尝试“脱敏”。

另外需要强调，刚开始加辅食的时候要一个一个轮着来。一次加好多种东西，万一出现过敏反应，你都没法判断到底谁引起过敏。此外，尝试新食物也应从少量添加开始。比如一开始加的铁强化米粉，先每次喂个 2 ~ 3 勺试试，观察 2 ~ 3 天没啥不良反应再加量。

目前来看，似乎并没有太好的办法真正预防食物过敏，但避免频繁复发，还是可以的。

1. 不要盲目怀疑食物过敏而回避食物，也不要网上看了点百度、知乎、小红书就自行诊断，可



通过“回避/激发”的办法确认过敏原。如果对某个食物过敏，停止食用症状就会好转和消失，过2星期再次小量尝试又会出现过敏症状。一旦确认了过敏原，就需要在饮食中回避，比如临床上最常见的食物致敏原是牛（羊）奶、大豆、坚果、海产等。

2. 如果是母乳喂养的孩子，妈妈也需要回避孩子确定过敏的那些食物，因为过敏原可以通过母乳传给孩子。给孩子购买食品时，注意看标签上面的配料和

过敏原信息，初添加的辅食配料简单一点好。

3. 有些食物过敏可随孩子长大逐渐消失，比如牛奶、大豆过敏。通常可以间隔数周或数月后再次尝试接触，但最好在医生指导下进行。如果孩子饮食受到较大限制，需要注意向专业的营养医师咨询，避免营养不良。

（本文部分内容参考中国儿童食物过敏循证指南-2022）

抗糖=戒糖？抗糖真能抗衰老吗？ 你以为的都是错的！

原创：阮光锋

爱美之心，人皆有之。

最近几年，爱美的人们肯定都听说“抗糖化”，抗糖丸、抗糖口服液、抗糖面膜等等抗糖产品也是层出不穷，这些产品都宣称自己能防止皮肤衰老。

很多人在这些宣传下对“糖”是更加深恶痛绝，纷纷开始“抗糖饮食法”，甚至为了抗“糖”完全戒糖了。昨天央视做了一期节目专门探讨抗糖到底能不能抗衰老。

戒糖真的能抗糖吗？抗糖产品真的能抗衰老吗？今天我来跟大家聊聊抗糖那些事儿。

1. 什么是糖化？

糖化，全称叫做“非酶糖化反应”，指还原糖（如葡萄糖）在没有酶催化情况下，与蛋白质、脂质或核酸在经过缓慢的反应后，最终生成一系列的晚期糖化终末产物（AGEs）的过程。

糖化反应的产物 AGEs 会对我们的肌肤和身体都产生影响，带来的结果就是让皮肤更容易长皱纹、失去了光泽，暗黄长斑等等衰老表现，所以，一些商家顺势就推出了“抗糖化”的概念，并大作营销。

其实，“糖化”这个概念，最早是在食品烹调加工中发现的。如在很多食物中常见的“美拉德反应”，它是还原糖（如葡萄糖）和氨基化合物如蛋白质等在常温或加热时发生的反应，会生成棕色至棕黑色物质，同时产生独特的风味。很多人爱吃的红烧肉、烧烤、面包，都是它的功劳……

实际上，食物也会在烹调过程中产生同样的 AGEs 物质，而且数量比人体内产生的要多得多。动物食品当中，以及脂肪含量高的食品当中，都往往含有相当高水平的 AGEs。特别是那些炭烤、烧烤、炖烧、油炸、干煸等烹调方法，所产生的 AGEs 水平特别高。

不过，食品加工中的“美拉德反应”可是在高温条件下反应所得，我们人体内不可能达到这么高温，所以，人体内的糖化反应是缓慢进行的，衰老的表现也是缓慢发生的。

2. 抗糖=戒糖吗？

在看到“抗糖”的概念时，很多人理所当然地就会把“抗糖”理解成就是“戒糖”、“限糖”、“减糖”、“控糖”，就认为是要少吃糖。

其实，这种理解完全大错特错。

“戒糖”、“限糖”、“减糖”、“控糖”的糖，主要是指饮食中的单糖和二糖，并不是指碳水化合物，

通常包括我经常给大家说的“添加糖”或者“游离糖”。

“添加糖”是指人为添加到食品中的单糖或者双糖，比如蔗糖、红糖、冰糖、果糖、麦芽糖、果葡糖浆等等。而“游离糖”的范围除了添加糖，还包括食品中“天然”存在、跟添加糖一样会被快速吸收的糖，比如果汁、蜂蜜等。

而市场上火爆的“抗糖化”“抗糖产品”中抗的糖，其实是人体内的“糖基化”这个反应所产生的糖基化反应产物 AGEs。但实际上，戒糖对体内糖化反应并没有直接的影响。

3. 戒糖，身体就不会发生糖化了？

分析清楚戒糖和抗糖的区别后，我想大家都清楚了。其实，我们说的戒糖，和商家说的抗糖，根本不是一个概念。实际上，就算我们戒糖，人体内依然会进行糖化反应。因为我们吃的碳水化合物，比如淀粉，进入人体后一样会转化成葡萄糖，体内的糖化反应依然会不停地进行着。这是生命的必然。

只要你还活着，糖化反应就不会结束，衰老也会继续缓慢地进行着。这是自然规律，从我们出生的那一刻起，人体就已经开始慢慢衰老了。

4. “抗糖”产品，真的能抗衰老？

目前市面上的抗糖化产品多种多样，什么抗糖化液、丸、片等（口服），抗糖化面膜（外用）等，都说自己可以减少 AGEs 的合成或者促进 AGEs 代谢，加上各路明星代言站台，个个都是断货王。但是这些东西真的有用吗？

“糖化反应”确实可能是造成皮肤衰老的原因之一。但是，糖化并不是皮肤衰老的唯一原因。事实上，糖化并不是老化的主要因素，只占其中很小一部分。导致皮肤老化的原因非常多而且复杂，比如熬夜、晒伤、年龄增长，都会伴随着皮肤老化。

市场上的抗糖产品真的可以帮助我们抵御糖化反应吗？实际上，现在并没有某个抗糖化药物或保健品是真正通过国家药品监督管理局（NMPA）批准的，因此我们完全可以对现有相关产品的有效性打个问号。

目前市售抗糖丸产品所含的主要成分都是一些抗氧化的物质、植物提取物，或者就是胶原蛋白。这些植物提取物、抗氧化物质，其实多吃点蔬菜水果也能方便获得，没必要花那么多钱。

5. 哪些因素会使皮肤衰老？

会使我们皮肤衰老的因素很多，按照类别通常可以分为两大类：（1）外源性老化：包括紫外线、吸烟、空气污染、外伤等，其中占比最重的是“紫外线”，它是皮肤的头号杀手。糖化反应只占非常小的一部分。（2）自然老化：包括遗传因素（衰老基因生效）。这个每个人的差异很大，你们想想，郭德纲和林志颖还是同龄呢。

6. 延缓皮肤衰老，应该这样做！

(1) 防晒

导致皮肤老化最主要的因素是“紫外线”。为了防止老化，平时一定要注意防晒，避免紫外线损伤，可采取打遮阳伞、穿戴防晒衣帽和太阳镜，以及涂抹防晒霜等措施达到防晒的目的。

(2) 避免空气污染，远离烟草烟雾

烟尘、废气、工业排放物和汽车尾气等也会加速皮肤的衰老，建议大家要尽量远离这样的环境，在家里可以使用空气净化器。另外，戒烟并远离二手烟。

(3) 不要熬夜

熬夜会加剧皮肤损伤，尽量不要熬夜工作、熬夜打游戏或者熬夜刷刷，规律作息。

(4) 控制添加糖和游离糖摄入

控制添加糖和游离糖可以有效控制体重，预防肥胖，减少高血压、高血脂等慢性病风险，对预防衰老也是有顺带的好处的。现在国家也提出减糖的呼吁了，所以减少添加糖和游离糖摄入还是应该的。

这些鱼可能含汞高，应慎选

原创：马冠生

在食品安全问题上，铅、镉、汞等重金属一直备受关注，其中汞是在鱼类中最为关注的一种重金属。我们摄入的汞主要就来自鱼类。汞，俗称水银，是常温常压下唯一以液态存在的金属。食品中的汞有两种形式：无机汞和有机汞，分别是汞的无机化合物和有机化合物，它们都对人体有害，但有机汞的毒性更强。



鱼类中的汞便主要是一种毒性很高的有机汞——甲基汞。

甲基汞的健康危害

甲基汞是脂溶性物质，在胃肠道吸收率非常高。吸收后的甲基汞能穿过血脑屏障，蓄积在脂肪含量高的脑组织中，逐渐引起脑功能受损，造成感觉、视觉、听觉、语言、运动等多种功能障碍。日本曾发生的水俣病就是甲基汞中毒引起的神经损害综合征。儿童长期摄入甲基汞会明显影响学习记忆能力、反应速度和敏捷程度等。甲基汞不仅能穿过血脑屏障引起脑神经功能受损，还能穿过胎盘屏障，直接损害胎儿健康，尤其是对胎儿发育中的大脑伤害最大。研究发现，孕妇摄入甲基汞后，在母亲还没有表现出任何症状的时候胎儿可能就已经有了神经系统损伤。

高汞鱼类要少吃

不同鱼类的甲基汞含量水平各异，一般大型肉食性鱼类甲基汞含量相对较高，原因是汞能通过食物链进行富集，通常在一个水体中，浮游生物、小型草食性鱼类、大型肉食性鱼类体内的甲基汞浓度逐级增高。

汞含量较高的鱼类包括鲨鱼（Shark）、剑鱼（Swordfish）、鲭鱼（King mackerel）、红鱼（Orange roughy）、方头鱼（Tilefish）、枪鱼（Marlin）、金枪鱼（Tuna）、旗鱼（Sailfish）等。



汞含量较低的鱼类包括鲶鱼（Catfish）、鳕鱼（Cod）、罗非鱼（Tilapia）、比目鱼（Flounder）、沙丁鱼（Sardine）、三文鱼（Salmon）、梭鱼（Pickrel）等。

孕妇儿童风险高

正如上面所说的，发育中的大脑对甲基汞的毒性作用更敏感。因此，孕妇和儿童甲基汞暴露的风险更高，需格外注意，除了避免食用上述高汞鱼类品种外，

还应控制鱼类食用量。

2017年美国环保署和食药局（EPA-FDA）建议育龄女性、孕妇、哺乳期女性和儿童这些敏感人群每周食用鱼类2~3份（8~12盎司，相当于227~340克），也就是半斤左右，低龄儿童还应该在此基础上减量。

由于鱼类既含有丰富的营养，又存在甲基汞污染，因此越来越多的研究致力于评估食用鱼类的风险和受益，虽然目前还没有明确和统一的结论，但可以肯定的是，吃鱼并非越多越好，在均衡膳食的基础上，适量吃些汞含量较低的鱼类，才是明智的做法。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，每周最好吃鱼2次或250~500克。

为什么中外食品添加剂的标准会有不同？欧洲还允许添加一种中国禁用的“有毒物质”呢

原创：云无心

前几天被问到“为什么中国和国外的食品添加剂标准会有所不同”。这是一个很多人都有问题。在许多人的潜意识中，总是觉得“中国标准低于国外标准”“好产品都出口了，不好的产品才卖给我们吃”。

其实，不仅仅是“中国和国外的食品添加剂标准有所不同”，不同的“外国”之间食品添加剂的标准也有所不同。

这是为什么呢？这里从食品添加剂的基本常识说起。

在现代食品加工中，食品添加剂几乎是不可或缺的。即便是宣称“无添加”的食品中，往往也只是不添加某些特定种类的食品添加剂，而不是任何食品添加剂都不使用。

按照国家标准的定义：食品添加剂是“为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食品用香料、胶基糖果中基础剂物质、食品工业用加工助剂也包括在内。”

2.1 食品添加剂

为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食品用香料、胶基糖果中基础剂物质、食品工业用加工助剂也包括在内。

国外的食品添加剂，也是同样的概念。

而且，世界各国的食品添加管理都采用“白名单制度”，也就是说：一种物质，只有经过政府监管部门批准列入许可名单，才能作为“食品添加剂”使用，而且使用范围和用量要按照所批准的使用规范来。

在食品添加剂的审批中，有两条基本原则：

1. 该添加剂在批准的用法、用量下，不会对消费者的健康造成危害；
2. 该添加剂的使用会为食品带来积极的好处。

前一条，是“安全性”；后一条，是“必要性”。

对于一种可能使用的添加剂，安全评估的实验数据是各国共享的。不过，试验会有很多，有针对动物的，也有针对试验人群的，而法规需要保护的，是所有人。这就需要整理数据，并且选定一个“安全系数”来排除人与动物的差异、以及人与人之间的差异，从而得到针对人的“安全剂量”。这个数据整理的工作，以及安全系数的选择，都要基于人为操作，不同国家也就有可能不同。

公众关注的，其实是添加剂在食品中的使用标准。这个标准是基于前面说的安全剂量和人们可能的食用量来计算的。如果一种食品在一个国家通常的食用量很大，那么在其中允许的用量就比较小，反之，如果吃得很少，那么允许的量就可以大一些。

而对于必要性的评估，人为的主观选择就更强。比如，美国认为面粉增白剂过氧化苯甲酰加到面粉中是有必要的，所以允许使用；而中国认为没有必要，所以禁止了它的使用。再比如，日本认为金箔加到食品中是有意义的，所以允许使用；而中国认为没有必要，所以就没有批准。

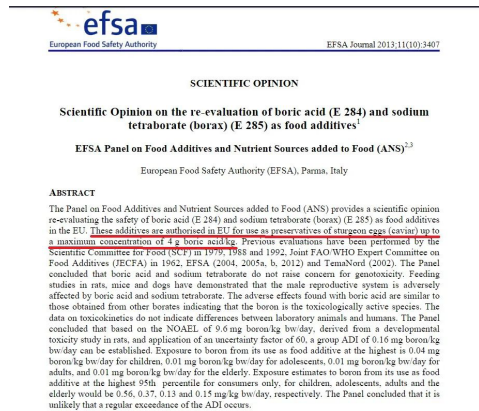
对于食品生产厂家来说，销往哪个国家的产品，就需要遵守哪个国家的法规。这跟双标、歧视没有什么关系，就是简单的商业逻辑：客户需要什么，厂家就生产什么。

关于传统食品、食品添加剂以及不同国家的标准，有个挺有意思的例子。

有个东西叫硼砂，医学上用来消毒的。中国以及东南亚一些地方在传统食品中会用到它，比如做粽子、米粉等等。

但是它的毒性还是比较强的，所以国家标准把它作为“非法添加物”明确打击。若干年前，有人卖“硼砂粽子”被查处，商家还很委屈“这是我们的传统食品，怎么就成毒食了？”

虽然是“传统做法”，但禁用硼砂对于中国食品行业影响不大。不管是粽子还是米粉，硼砂的作用都不难被安全的添加剂所替代。所以，“打击非法添加硼砂”没有遇到什么阻力。至于喜欢传统的“硼砂粽子”“硼砂米粉”的人，只要不销售，自己做了自己吃也不会被抓起来处罚。



欧洲人喜欢吃鱼子酱。鱼子酱的传统加工工艺中要用到硼砂，替换成其他添加剂之后就“不正宗”了。EFSA（欧洲食品安全局）进行了评估，结论是“鱼子酱中允许不超过4g/kg的硼砂，人们摄入的硼砂不至于达到有害剂量”。所以，欧洲继续允许鱼子酱中使用硼砂。

不过，一贯在食品添加剂标准上比欧洲宽松的美国，采取了跟中国一样的“全禁”政策。于是，欧洲的“正宗鱼子酱”，就无法卖到美国。美国也有“正宗鱼子酱爱好者”反对FDA的决策，但是未果，只好吃“不正宗的鱼子酱”或者“到欧洲去吃正宗鱼子酱”。

现在，中国也有不小的鱼子酱生产量。

如果内销，自然是不能用硼砂；

如果出口美国，也是不能使用硼砂；

如果要出口欧洲，而欧洲客户又要“正宗鱼子酱”，你认为该不该“双标”卖给他们“有毒鱼子酱”呢？



CFIC 法规政策

- 31 市场监管总局发布《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》
- 31 市场监管总局质量监督司相关负责人就《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》答记者问
- 31 市场监管总局关于发布《食品生产许可审查通则（2022 版）》的公告
- 32 市场监管总局关于公开征求人参等三种保健食品原料目录（征求意见稿）意见的公告
- 32 国家食品安全风险评估中心公开征求 1,6- 己二酸与 (e) -2- 丁烯二酸和 4,8- 三环 [5.2.1.0^{2,7}] 癸烷二甲醇的聚合物等 3 种食品相关产品新品种意见
- 32 国家食品安全风险评估中心关于公开征求聚天冬氨酸钾等 10 种食品添加剂新品种意见

市场监管总局发布《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》

日前，市场监管总局发布《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》（以下简称《办法》），进一步贯彻党中央、国务院决策部署，督促企业落实食品安全主体责任，强化属地监管人员的监管责任，加强食品相关产品质量安全监督管理，保障公众身体健康和生命安全。

信息来源：产品质量安全监督管理局 2022年10月9日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/fgs/202209/t20220930_350531.html

市场监管总局质量监督司相关负责人就《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》答记者问

为贯彻落实《中华人民共和国食品安全法》有关规定，督促企业落实食品安全主体责任，保障食品相关产品质量安全，2022年10月8日，市场监管总局印发《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》（以下简称《办法》）。市场监管总局质量监督司相关负责人就涉及《办法》的相关问题回答记者提问。

信息来源：市场监管总局 2022年10月9日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/202210/t20221009_350601.html

市场监管总局关于发布《食品生产许可审查通则（2022版）》的公告

现发布修订后的《食品生产许可审查通则（2022版）》，自2022年11月1日起施行。

信息来源：食品生产安全监督管理局 2022年10月21日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spscs/202210/t20221021_350963.html

市场监管总局关于公开征求人参等三种保健食品原料目录（征求意见稿）意见的公告

为进一步推进保健食品备案工作，根据《中华人民共和国食品安全法》，市场监管总局组织制修订了人参等三种保健食品原料目录（征求意见稿），现面向社会公开征求意见，意见建议反馈截止时间为2022年11月25日。

信息来源：特殊食品安全监督管理局 2022年10月25日

https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202210/t20221025_351013.html

国家食品安全风险评估中心公开征求1,6-己二酸与(e)-2-丁烯二酸和4,8-三环[5.2.1.0^{2,7}]癸烷二甲醇的聚合物等3种食品相关产品新品种意见

根据《食品相关产品新品种行政许可管理规定》和《食品相关产品新品种申报与受理规定》要求，1,6-己二酸与(E)-2-丁烯二酸和4,8-三环[5.2.1.0^{2,7}]癸烷二甲醇的聚合物等3种食品相关产品新品种已通过专家评审委员会技术评审（具体情况见附件）。现公开征求意见，请于2022年11月21日前将书面意见反馈至我中心，如在截止日期前未反馈相关意见，视为无不同意见。

信息来源：国家食品安全风险评估中心 2022年10月28日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=CE3AF143BB2AA30699195E640853C39DC86983ED2176AC88>

国家食品安全风险评估中心关于公开征求聚天冬氨酸钾等10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》，食品添加剂新品种聚天冬氨酸钾，蛋白酶等4种食品工业用酶制剂新品种，食品用香料新品种2-己基吡啶，2'-岩藻糖基乳糖等2种食品营养强化剂新品种和环己基氨基磺酸钠（又名甜蜜素）等2种扩大使用范围的食品添加剂的申请，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2022年11月28日前将相关意见反馈至我中心邮箱（zqyj@cfsa.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 2022年10月28日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=97005957CF1E064A8A5727F78691F9A9644CB2A87894BA02>



CFIC 行业动态

- 34 雀巢计划提供公开透明的产品组合营养价值信息
- 34 光明乳业荣获“2022 中国食品与健康示范企业”荣誉称号
- 35 蒙牛携手中国航天发布航天菌株
- 35 妙可蓝多发起中国奶酪产业共兴计划
- 36 圣元获质量管控卓越奖
- 36 2022 加多宝·学子情在行动

雀巢计划提供公开透明的产品组合营养价值信息



雀巢于近日作出新承诺，将力求为全球人类的日常生活带来平衡膳食。雀巢将以2022年年度财报为起点，在其中公布旗下全球产品组合的营养价值。2023年，雀巢还将开始在14个国家和地区使用当地政府承认的食品包装正面标识系统公布其在该地销售的产品组合的营养价值信息。雀巢认为信息透明是建立信任的关键，这也是雀巢作出这一承诺的初衷。雀巢长期以来一直致力于帮助人们将多样化的食品与饮料作为平衡膳食的组成部分；新的承诺将使雀巢在这个方面更进一步。

藉由此次承诺，雀巢将进一步发展扩大其特定细分市场的产品组合，包括：营养丰富的植物基产品和儿童产品。雀巢将充分发挥研发能力，并借助先进的营养度量系统，不断提升食品与饮料的营养价值。另外，雀巢还将进一步扩展可负担且营养丰富的食品和饮料。2021年，雀巢共提供了1246亿份可负担的营养强化产品，至少包含以下一种用于强化公共健康的微量营养素：铁、碘、维生素A和锌。

光明乳业荣获“2022中国食品与健康示范企业”荣誉称号



《2022 食品行业品牌美誉度指数年度报告》分析认为，光明乳业作为中国乳业屈指可数的“百年老字号”，在牧业、生产、销售、物流、配送等全产业链环节下足功夫，以实力作答中国乳业高质量发展标准。作为百年乳企，在发展历程里，光明乳业曾荣获上海市最高质量荣誉“2020年度上海市市长质量奖（组织）”，成为该奖项自2008年设立以来首家获奖的食品企业；旗下光明

优倍鲜奶、光明随心订服务先后获得“上海品牌”认证。今年上海疫情期间，作为上海乳制品的供应底板，光明乳业全力保障市民的乳制品供应，打通社区配送“最后一公里”，不仅稳住了业绩，也在保供稳价过程中发挥着百年乳企应有的温度。凭借在疫情中竭尽全力保障上海市民“奶瓶子”不断供的突出贡献，光明乳业在“大上海保卫战”中荣获“突出贡献集体”荣誉称号，使得光明乳业品牌好感度倍增，获得了较高的品牌声量和良好的品牌声誉。

蒙牛携手中国航天发布航天菌株



2022年10月27日，中国航天事业连续19年战略合作伙伴蒙牛集团与中国航天基金会在京举办航天菌株发布会。会上，双方联合发布了我国自主研发的“2016国人1号菌株”和“2016国人2号菌株”，这两株益生菌均为太空培育型菌株，是国内首个在太空停留超过1个月的菌株，打造了航天与食品行业创新融合的新标杆。

据了解，这两株益生菌均为蒙牛自主研发的菌株，于2016年10月17日，搭载神舟十一号载人飞船进入太空，在太空翱翔33天后，随飞船顺利返回。蒙牛对返回后菌株进行长期研发培育，成功分离出这两个航天菌株。

2023年，即将迎来蒙牛与中国航天事业合作20周年，蒙牛将继续携手中国航天，大力弘扬航天精神，肩负起中国乳业振兴的国家队责任，以全产业链高质量发展维护国家粮食安全，以航天品质营养中国要强，全面助力国人生活品质提高和健康中国建设。

妙可蓝多发起中国奶酪产业共兴计划



由中国奶业协会主办，上海妙可蓝多食品科技股份有限公司承办的2022年中国奶酪发展高峰论坛在山东省济南市召开。会上，中国奶业协会发布了《奶酪创新发展助力奶业竞争力提升三年行动方案》（以下简称《方案》），该方案确定了奶酪行业发展总体目标：到2025年全国奶酪产量达到50万吨，全国奶酪零售市场规模突破300亿元。奶酪产量不断增长，市场规模持续扩张，标志着奶酪正在进入中

国人的餐桌，逐渐成为日常饮食的重要组成部分。根据欧睿数据，2021年我国奶酪的出货量已经达到25万吨，零售额也实现131亿人民币，而未来5年，零售额和出货量的复合增速仍然将保持双位数的增长，高于世界平均水平，因此中国的奶酪市场迎来了行业发展的黄金10年。

该《方案》共包括4大部分，分别为实施背景、总体要求、重点任务和保障措施。阐述了当前我国奶酪市场的发展趋势以及面临的挑战和机遇，明确了指导思想，提出了：一要创新驱动，重点突破；二要需求拉动，多元发展；三要统筹联动，协同并进等三项基本原则。此外，该方案强调奶酪是调优乳品结构、增加乳品消费、促进奶业振兴的重要抓手。并确定了奶酪行业发展总体目标：到2025年全国奶酪产量达到50万吨，全国奶酪零售市场规模突破300亿元。

圣元获质量管控卓越奖



近日，在由中国食品报社主办的第七届中国食品企业社会责任年会。本次会议的主题为“率先垂范，争做先锋”。作为一家乳制品生产企业，圣元从奶源筛选到生产过程的层层质检，到物流再到销售，整个环节共设置了1126项质量控制点。经过全自动生产系统加工的奶粉，在出厂前会进入检测中心，按照国家要求的64项检验指标进行检测，还要额外进行企业自己设置的32项风险预警指标检测，确保生产的每一听/袋产品质量都可控、可追溯。正是因为拥有如此严格的质量控制体系，圣元被本次大会授予“2021年度产品质量管控卓越奖”。

正是因为拥有如此严格的质量控制体系，圣元被本次大会授予“2021年度产品质量管控卓越奖”。

2022 加多宝·学子情在行动



10月27日，由共青团中央青年发展部指导，中国青年报社主办，加多宝集团协办的“圆学子奋斗梦 造未来栋梁才——团团微就业·大学生人才发展护航行动暨2022学子情启动仪式”在中国青年报社启动。加多宝携手中国青年报，深度联合团团微就业项目，将持续21年的“加多宝·学子情”项目再度升级，全面开启高校毕业生人才护航行动。

升级后的2022年加多宝·学子情将全新启航，深度联合共青团服务青年就业平台“团团微就业”、各地人力资源社会保障局、多家优质企业和百所高校，共同打造毕业生服务平台，为学子们提供各领域的岗位推荐、见习就业机会，助力人才走向合适自身的岗位。



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 912-913 (100071)

办公电话：010-63728412 (兼传真)



科信官方微信