

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工
作

资讯

2022 年
2-3 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”第一期主题沙龙



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 03

科信中心召开“合理膳食行动——科学三减”第一期主题沙龙

科信党建 10

科信中心党支部召开 2021 年度组织生活会

科信中心参加部管社会组织 2022 年全面从严治党、党风廉政建设和反腐败工作视频会议

科信中心积极参加十九届六中全会精神专题党课学习活动

科普传播 19

2021 年最热的健康食品是什么？你肯定每天都在吃！

看完 315 晚会讲的“土坑酸菜”，你还会吃“老坛酸菜”吗？

奶粉“惊现”活虫！是粉的错还是虫的错？

海洋中的这种蔬菜，营养也不少

为什么蔬菜焯水会更绿？

猪肉也有健康优势！吃对了就能补营养

法规政策 35

韩正主持召开国务院食品安全委员会第四次全体会议并讲话

国家市场监管总局办公厅关于印发食品生产经营监督检查有关表格的通知

国家市场监管总局关于公开征求《市场监管总局关于加强保健食品标志管理的公告（征求意见稿）》意见的通知

国家市场监管总局关于暂时调整受理咨询工作安排的通知

国家市场监管总局关于发布《食品中爱德万甜的测定》等 5 项食品补充检验方法的公告

国家市场监督管理总局关于公开征求《食品生产企业风险分级管理办法（征求意见稿）》意见的通知

国家市场监督管理总局坚守安全风险 强化消保解民忧

国家市场监管总局等四部门要求统筹做好 2022 年春季学校新冠肺炎疫情防控和食品安全工作

国家市场监督管理总局一图读懂 | 关于统筹做好 2022 年春季学校新冠肺炎疫情防控 and 食品安全工作的通知

国家市场监管总局构建现代化市场监管体系 提升市场综合监管效能

国家卫健委关于关山樱花等 32 种“三新食品”的公告

国家卫健委解读《关于关山樱花等 32 种“三新食品”的公告》(2022 年第 1 号)

国家卫健委食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求《食品中低聚半

乳糖的测定》等 17 项食品安全国家标准和修改单（征求意见稿）意见的函
海关总署关于《国境口岸卫生许可管理办法（征求意见稿）》公开征求意见的通知
国家食品安全风险评估中心新食品原料阿拉伯木聚糖公开征求意见
国家食品安全风险评估中心公开征求“三新食品”目录及所适用的食品安全国家标准意见
国家食品安全风险评估中心李宁成功当选国际食品科学院院士
国家食品安全风险评估中心公开征求 1,3- 苯二甲酸与 1,3- 苯二甲胺和己二酸的聚合物等 2 种食品相关产品新品种的意见

行业动态

42

雀巢太太乐深化绿色物流行动,以低碳运输奔赴理想生活
伊利诞生中国首个“零碳牛奶”
温暖在路上,光明在行动,光明力量驰援一线
光明乳业为市疾控中心送上 709 份爱心礼包
达能中国饮料正式进入零糖气泡赛道
达能中国再捐 650 万元物资支持抗疫
飞鹤以顶尖科研实力领跑中国乳业
蒙牛持续保障武汉方舱医院乳品供应
驰援上海,圣桐特医在行动
昆仑山矿泉水 3000 万港币援港
同心守“沪”助力疫情防控 加多宝驰援上海在继续
星巴克启动“星绣未来”乡村女性经济赋能与非遗传承项目
君乐宝追加捐赠 7500 万元奶粉,累计捐赠款物超亿元
君乐宝简醇酸奶全系产品获低 GI 食品真实品质认证
无限极荣获“2021 年广东省健康企业”称号
无限极受邀出席湖南省茯苓食品安全地方标准专家评审会议



CFIC 中心要闻

04 科信中心召开“合理膳食行动——科学三减”第一期主题沙龙

科信中心召开“合理膳食行动——科学三减”第一期主题沙龙

2022年3月19日，科信中心在京召开“合理膳食行动，科学三减”主题沙龙，本次沙龙围绕“健康食品标签标识发展方向”进行了交流和讨论。

参加此次沙龙活动的有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，国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司处长徐娇，中华预防医学会健康传播分会主任委员、原卫生部疾控局副局长孔灵芝，中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强，国家食品安全风险评估中心研究员刘爱东，北京市卫健委食品安全标准处副处长苏承馥，中国卫生监督协会研究员严卫星，亚洲食品工业协会（FIA）科学与法规事务总监江伊凡，中华预防医学会健康传播分会副秘书长崔伟等专家及行业代表。



国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司处长 徐娇

国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司徐娇处长指出，世界卫生组织早在20世纪八十年代就提出了食品包装正面标识体系（Front of Pack Labelling, FOP），目前全球多个国家和地区在逐步推行，这也是国际上的大势所趋。FOP对方便消费者选择食品有一定帮助，但对消费者饮食习惯和健康的影响、对行业的影响等还存在一些未知。为更好地推进FOP的实施，应广泛发挥社会力量组建FOP相关研究团队，从多方面开展FOP认知、效果评价等研究，为未来的政策制定和公众教育打下基础。



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介绍了我国食品营养标签标准的进展及国际正面标识标签相关情况。他讲到，目前全世界有 40 多个国家使用 FOP，且多数是自愿标识。食品包装正面标识虽然简单易懂，但也会减少消费者对食物其它营养信息的了解，并不能帮助消费者实现合理膳食的目标。为更好地推行食品包装正面标识，要以营养素度量法体系（Nutrient Profiling Model, NP）为基础，积极开展消费者对营养标签的认知、正面标识体系建立、对消费者食物选择及健康影响的监测和效果评价等方面的研究。



讨论交流环节

与会专家及行业代表围绕 FOP 建立、效果评价、实施方向及公众影响等话题进行了讨论和交流。



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指出，FOP 在我国实施应用是一个综合协调的过程，需要在社会各方达到一定共识的前提下稳步进行。



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认为，目前首要的是加强对我国消费者的营养健康认知教育，再结合实际探索出更适合我国的 FOP。



中华预防医学会健康传播分会主任委员、原卫生部疾控局副局长 孔灵芝

中华预防医学会健康传播分会主任委员、原卫生部疾控局副局长孔灵芝讲到，目前我国消费者在选购预包装食品时仍存在对标签看不懂、标识找不到等问题，所以 FOP 的推行需要一个过程。



中国疾控中心营养与健康所所长 丁钢强

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强讲到，FOP 在制定和实施过程中要尊重消费者自主选择权，也要避免对食品行业产生负面影响。



北京市卫健委食品安全标准处副处长 苏承馥

北京市卫健委食品安全标准处副处长苏承馥认为，食品标签标识关系消费者知情权，对消费者选择预包装食品有一定帮助。



交流讨论

来自行业的代表对 FOP 营养标签的国际进展、公众认知情况进行了报告。报告指出 FOP 标签可有效帮助消费者对产品营养价值进行归类，但对转变消费者购买行为、饮食习惯的影响收效甚微。



中国工程院院士 陈君石

陈君石院士在总结时指出，FOP 的呈现形式多样且各有利弊。在推动 FOP 时，建议在广泛研究的基础上，遵循自愿原则，制定符合我国国情的 FOP 政策，并积极开展营养标签标识的宣传教育工作，提高消费者阅读使用的能力。



CFIC 科信党建

-
- 11 科信中心党支部召开 2021 年度组织生活会
 - 14 科信中心参加部管社会组织 2022 年全面从严治党、党风廉政建设和反腐败工作视频会议
 - 17 科信中心积极参加十九届六中全会精神专题党课学习活动
-

科信中心党支部召开 2021 年度组织生活会



民政部社会组织管理局登记服务处温梦副处长莅临指导

根据《中国共产党组织工作条例》《中国共产党支部工作条例（试行）》《中国共产党党员教育管理工作条例》等规定和《民政部机关党委（人事司）关于认真召开 2021 年度基层党组织组织生活会和开展民主评议党员的通知》要求，3 月 18 日下午，科信中心党支部召开了 2021 年度组织生活会并开展民主评议党员。此次组织生活会以深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，学习贯彻党的十九届六中全会精神为主题，紧紧围绕深入领会党的百年奋斗重大成就和历史经验来进行，全体党员对照党中央和习近平总书记的号召和要求，对照新时代合格党员标准，对照入党誓词，对照革命先辈和先进典型，联系实际进行党性分析，盘点收获、检视问题、深刻剖析，达到了预期目标。民政部社会组织管理局登记服务处副处长、部管社会组织综合党委第三党建工作站党建联络员温梦列席并作指导。科信中心党支部书记吴桐主持会议。



会议现场

会前，科信中心党支部在集中学习和党员自学基础上，组织党员进行了专题学习研讨，深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神，认真学习党的十九届六中全会精神特别是《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》等全会文件和辅导材料，学习党章和《中国共产党组织工作条例》等党内法规，学习党史学习教育总结大会精神，坚持原原本本学、全面系统学、深入思考学、联系实际学、融会贯通学，深刻把握和领会党百年奋斗的重大成就、历史意义、历史经验，深化对新时代党的创新理论的理解和掌握，深刻领悟加强党的政治建设这个鲜明特征和政治优势，深刻认识党同人民休戚与共、生死相依的血肉联系，增强全面从严治党永远在路上的坚定和执着，增强锚定既定奋斗目标、意气风发走向未来的勇气和力量。同时组织开展支部书记和党员之间、党员和党员之间深入的谈心谈话，每名党员结合自身相关情况，撰写了组织生活会发言提纲，认真进行对照检查，并从检视出来的具体问题中，剖析主观上、思想上的根源。

会上，吴书记向第三党建工作站党建联络员及支部全体党员报告 2021 年度党支部工作情况，剖析了党支部委员会围绕履行党章规定的职责任务，落实党中央和上级党组织部署要求，完成党史学习教育、专项整治以及上年度组织生活会等情况，查找剖析问题和不足，每名党员进行了对

照检查和相互批评，并对支部以及党员进行了民主评议。

温梦处长在听取了党员发言后，对本次组织生活会进行了点评：一是会前准备充分，会议程序规范，通过座谈、谈心等多种形式充分听取了党员及群众的意见，为此次会议召开奠定了良好的基础。二是党员认真查找了存在的问题，明确整改方向，剖根溯源，明确整改措施，真正做到“红脸出汗”。三是查摆问题与实际工作结合密切，真实尽到了互相提醒的责任和义务，达到会议预期目标。她还强调，用好组织生活制度对支部同事的工作、生活都有帮助，大家坦诚布公，有利于形成舒畅的干事环境。希望科信中心党支部继续保持积极进取的态度，不断增强责任意识、效率意识，抓好检视问题的整改落实，巩固好此次组织生活会成果并积极转化，不断丰富“三会一课”等党的组织生活形式，不断增强党支部的凝聚力和战斗力。确保组织生活会的成果产生最大的效用！

科信中心参加部管社会组织 2022 年全面从严治党、党风廉政建设和反腐败工作视频会议



会议现场

3月30日，民政部部管社会组织综合党委召开会议，深入学习习近平总书记在十九届中央纪委六次全会上的重要讲话和全会精神，落实民政部全面从严治党、党风廉政建设和反腐败工作部署要求，结合部管社会组织工作实际和特点规律，部署部管社会组织2022年全面从严治党、党风廉政建设和反腐败工作，扎实推进全面从严治党向部管社会组织延伸。部管社会组织综合党委书记柳拯出席会议并讲话。科信中心党支部负责人及党员从业人员以视频形式参会。



认真做好听会记录

会议认为，习近平总书记的重要讲话，深刻总结新时代党的自我革命的成功经验，深刻阐述全面从严治党取得的历史性、开创性成就，产生的全方位、深层次影响，对纵深推进全面从严治党、迎接党的二十大胜利召开作出战略部署。讲话立意高远、思想深邃、内涵丰富，是推进新时代党的建设新的伟大工程的根本遵循，具有很强的政治性、指导性、针对性，为加强党对社会组织的领导，夯实部管社会组织党建基础，完善全面从严治党体制机制指明了方向和路径，必须认真学习领会，狠抓贯彻落实。要按照民政部全面从严治党、党风廉政建设和反腐败工作部署要求，把学习贯彻全会精神与学习习近平总书记关于党的自我革命战略思想结合起来，与学习贯彻党的十九届六中全会精神和巩固拓展党史学习教育结合起来，切实把思想和行动统一到党中央的决策部署上来，统一到部党组工作安排的驻部纪检监察组要求上来，深刻认识社会组织领域反腐败斗争的形势任务，深刻把握社会组织特点与规律，充分发挥全面从严治党的政治引领作用，为推动部管社会组织高质量发展提供坚强政治保障。

会议指出，社会组织是党的工作和群众工作的重要阵地，必须加强党对社会组织的领导，旗帜鲜明讲政治，夯实部管社会组织全面从严治党各项工作基础。一是深入学习习近平中国特色

社会主义思想和全会精神，认真落实好“第一议题”制度，积极探索部管社会组织自我革命的有效途径，巩固拓展党史学习教育成果，充分发挥部管社会组织在服务国家、服务社会、服务群众、服务行业中的积极作用，坚决捍卫“两个确立”、做到“两个维护”。二是充分发挥部管社会组织党组织政治核心作用，发挥全面从严治党在推动部管社会组织坚决落实党的路线方针政策和党中央决策部署、保障部管社会组织创新发展、强化部管社会组织内部治理中的作用，推进全面从严治党向社会组织延伸，发挥政治引领保障、促进改革完善作用。三是坚持严的主基调不动摇，落实全面从严治党主体责任，围绕“人、财、物、事”等关键环节进一步建立健全权力运行监督管理和风险防范制度，健全内控机制，盯紧负责人选任、经费收支、资金使用、项目运作、对外合作、承办政府购买服务以及分支机构、所属实体等重点领域和重大事项，持续纠“四风”树新风，积极营造风清气正的政治生态。综合纪委要加强对部管社会组织的监督，加大执纪问责力度，推动社会组织负责人依法依规依章履职。四是加强风险防范和问题整改，切实提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，树牢风险防范意识，结合实际开展风险排查。要守土有责、守土负责、守土尽责，认真落实意识形态工作责任，强化思想阵地建设，规范主办报刊、“一讲两坛三会”、涉外活动等管理，严格落实重大事项报告制度，坚决打好防范风险主动仗。坚持从严从实，统筹疫情防控，继续做好部管社会组织巡察工作，以全面从严治党的成效引领推动部管社会组织高质量发展，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

科信中心积极参加十九届六中全会精神专题党课学习活动

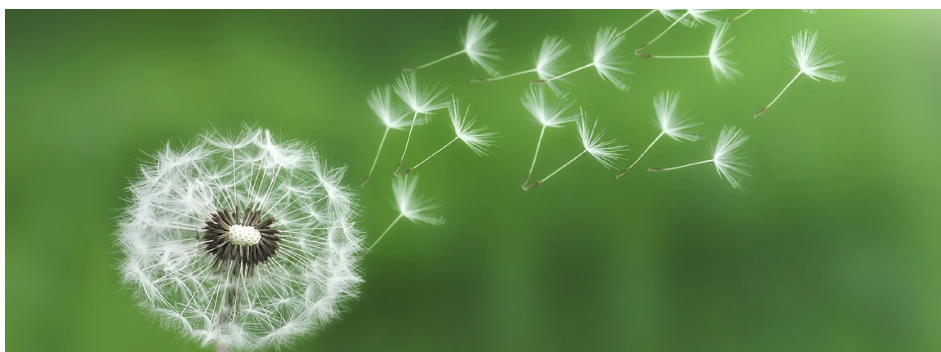


为深入学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神，引导广大党员、从业人员深刻领会精神实质，准确把握实践要求，切实把思想和行动统一到全会精神上来，不断推进新时代社会组织事业高质量发展。2022 年 1 月 13 日下午，民政部部管社会组织综合党委第三党建工作站和北京市社工服务机构第二联合党委通过线上形式联合举办了深入学习党的十九届六中全会精神专题党课。第三党建工作站指导员、联络员和 19 家部管社会组织，以及北京市社工服务机构第二联合党委所属社会组织负责人、党组织负责人、党员、入党积极分子等 100 余人参加了学习。

中国慈善联合会副会长、原民政部社会组织服务中心党委书记刘忠祥以《〈中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议〉学习体会》为主题讲授专题党课。结合中国共产党百年历史，分析了党的十九届六中全会决议产生的时代背景和历史意义，围绕《中共中央关于党的百年奋斗重

大成就和历史经验的决议》主要内容，特别是习近平新时代中国特色社会主义思想的核心内容及其在马克思主义发展史上的重要地位，进行了全面、系统、深入地解读。强调党和人民事业发展需要一代代中国共产党人接续奋斗，必须抓好后继有人这个根本大计。要坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想教育人，用党的理想信念凝聚人，用社会主义核心价值观培育人，用中华民族伟大复兴历史使命激励人，培养造就大批堪当时代重任的接班人。

通过学习，大家一致认为，学习贯彻党的十九届六中全会精神是当前社会组织一项重要的政治任务，要进一步联系实际，把抓好党的十九届六中全会决议的学习作为强化理论武装的重要任务，突出重点，强化落实，把全体党员和从业人员的思想统一到全会精神上来。从党的百年奋斗历史中汲取经验智慧，以史为鉴，埋头苦干，把党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力贯穿到社会治理体系和治理能力现代化建设中，融入到社会组织发展全过程，继续把党史总结学习教育宣传引向深入，将学习成果转化为推动社会组织高质量发展的强大动能，为迎接党的二十大胜利召开贡献力量。



科普传播

-
- 20 2021 年最热的健康食品是什么？你肯定每天都在吃！
 - 23 看完 315 晚会讲的“土坑酸菜”，你还会吃“老坛酸菜”吗？
 - 27 奶粉“惊现”活虫！是粉的错还是虫的错？
 - 29 海洋中的这种蔬菜，营养也不少
 - 31 为什么蔬菜焯水会更绿？
 - 32 猪肉也有健康优势！吃对了就能补营养
-

2021年最热的健康食品是什么？你肯定每天都在吃！

原创：阮光锋



今年1月，丁香医生发出了一份“国民健康大调查”的问卷，共计有六万多读者参与了调研。在汇总分析了所有的数据后产出了《2022 国民健康洞察报告》。

在这份报告中，我负责了对饮食营养部分的解读。看报告原始数据的时候，有几个数据让我印象深刻：

1. 饮食变健康了！

第一，令人欣慰的是：疫情带来的偏“宅”生活中，仅有一成人认为自己饮食习惯变得更不健康，有半数人认为自己饮食习惯变得更健康了。

2. 身材困扰成问题！

第二，在各类健康困扰中，人们对身材的关注首次超过皮肤，排名第二，这其中主要是肥胖相关的身材困扰。

3. 无糖饮料最热！

第三，2021 的食品热词是“无糖饮料”，人们提到买得最多的品类是无糖饮料。而很多人开始选择“无糖饮料”，其实也跟身材困扰有关，不少人因为认为“无糖饮料”能减肥、能帮助自己缓解身材困扰。

所以我写下了下面的思考和建议：

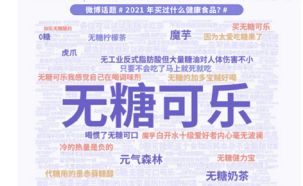
无糖饮料与健康饮食

连续4年的调查结果显示，饮食健康一直都是人们十分关注的话题。本年度，人们对饮食健康的期待依然很高，而且，超过一半的人饮食习惯也有变好。不过，人们对饮食健康的自我评价与期待值还有一定的 gap，可以推测，人们普遍还是希望自己的饮食健康水平能够在稳住的同时，还能继续提升。不过，大家对饮食健康也依然存在误区。比如，部分人还是更看重口味，在他们看来，好吃才是更重要的，火锅、麻辣烫等也会被他们当做“健康食品”。火锅、麻辣烫本质是加了调料的水煮菜。相比于煎炸爆炒，水煮菜热量还是比较低的，可根据自己的喜好进行挑选搭配，做到食材多样、荤素均衡，只要注意不要太咸、太油，还是可以很健康的。不过很多人吃火锅、麻辣烫的时候都喜欢加大碗麻酱、辣椒酱……就不太健康了。

可喜的是，在过去一年，人们的饮食口味总体来说还是越来越倾向于低盐低糖低油低辣的“四低”



1.3 身材困扰首次超过皮肤，眼睛困扰有所上升
2021 年人们平均有 4.8 个健康困扰，其中健康困扰 TOP3 为情绪问题（47%）、身材不好（43%）和皮肤状态不好（41%）。与 2021 年相比，身材问题、眼睛问题有所上升，其中身材困扰首次超过皮肤状态，眼睛问题逐年上升。



饮食，这与目前国家健康中国行动（2019-2030）提出的“三减”（“减盐减油减糖”）方向和目标也是吻合的。



这其中，人们最先想到和响应的是减糖。

调查发现，越来越多的消费者开始戒掉奶茶、零食、可乐等含糖饮料。无糖可乐、无糖奶茶、无糖柠檬茶等等无糖饮料则成了人们购买最多的“健康食品”。

无糖饮料，就是用代糖做成的饮料。代糖（sugar substitutes）是指除糖以外另一种可为食物添加甜味的物质，又叫甜味剂，常见的阿斯巴甜、甜蜜素、赤藓糖醇等。它们只需要很少的量就可以产生足够的甜度，且几乎不含热量，也不直接参与人体代谢，有助于帮助人们在享受美味的同时减少糖的摄入。

对于想要减糖又不希望损失甜味的人来说，选择用甜味剂代替糖的无糖食品和饮料确实是一个很好的方案。

很多人担心甜味剂的安全性，有的人甚至认为一些甜味剂，比如阿斯巴甜有致癌的隐患。实际上，所有的甜味剂在允许使用之前，都要经过严格的安全性评价，认为是安全后才会允许使用。只要是批准使用的甜味剂，合理使用都是安全的，不会对人体产生危害。

虽然无糖饮料是人们选择“健康食品”的首选，但也要提醒大家：健康可不是戒掉奶茶、喝点无糖饮料那么简单。

首先，糖并不是一无是处。

糖属于碳水化合物，是人体所需的七大营养素之一。糖能给人体提供能量，也是构成人体抗体、酶、细胞、内脏器官等组织的成分，它能保证脂肪充分氧化，构成体内糖原。而且，糖也是膳食中重要调味料和很多食品中的重要配料，对于满足舌尖上的需求具有重要作用。

人们经常认为糖不健康，但这其中的关键在于“量”，过量摄入糖才会对健康不利。《中国居民膳食指南》（2016）建议普通成年人每天添加糖摄入量不超过 50 克。

而根据最新的《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》结果显示，中国三岁及以上城市居民平均每人每日摄入 9.1 克糖，糖的供能比也远低于世界上很多其他国家。可见，我们绝大多数人的糖摄入量并没有超过健康推荐量，不用对糖过于恐慌。

其次，控糖、减糖也不要忽略家庭厨房。

人们提到“减糖”，以为戒掉奶茶、喝点无糖饮料就可以了，经常忽视了大家烹制一日三餐的厨房。

《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示，中国居民每日摄入糖的来源依次是：烹调用食糖（28.2%）、含糖乳制品（24.2%）、焙烤食品（19.9%），饮料（17.7%）。可以看出，烹调用食糖才是我们摄入糖的主要来源。

因此，平时要特别注意日常家庭饮食健康，家里做饭、饮食也要注意减少糖的用量，适应和培

养清淡口味，糖醋排骨、红烧肉这些糖用得多的食物都要注意少吃，喝咖啡、吃豆腐脑尽量少放糖，从而减少糖的摄入。

很多人担心糖吃多了会导致体重增加、造成肥胖，继而增加身材和容貌焦虑。实际上，导致肥胖的主要原因是总能量收支不平衡，并不都是糖的祸。预防肥胖的关键是均衡饮食，保持能量平衡，并通过身体活动把多余的能量消耗掉。



总的来说，健康跟平时的生活方式息息相关，建议大家注意三点：

1. 均衡饮食，平衡营养。

平时除了戒掉奶茶、喝无糖饮料，还要再合理地安排每天的饮食，可以参考我国膳食宝塔的推荐，尽量做到食物多样化、营养均衡，保证身体所需要的多种营养。

2. 采用健康烹调方法。

建议多用蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式，少用煎炸的方法；做饭菜尽量少放糖，限油壶、限油勺都学着用起来。

3. 规律运动，吃动平衡。

除了改善饮食，也要尽量多多运动，每周至少进行 5 天、累计 150 分钟的中等强度身体活动，比如每天慢跑半个小时，或者 6000 步，具体可以根据个人情况来，动起来总比不动好。

《中国人群身体活动指南（2021 年）》也指出，运动的基本理念和原则是：动则有益，多动更好，适度量力，贵在坚持。

看完 315 晚会讲的“土坑酸菜”，你还会吃“老坛酸菜”吗？

原创：阮光锋

今年的 315 晚会如期而至，被曝光的一幕幕真相，有的让人笑出了鼻涕，有的让人不寒而栗，有的让人恶心反胃。



不信？你滑动看看今日汇总

1. 微信里顶着美女头像甜甜叫好哥哥，背后竟是抠鼻大汉。记者调查发现，多个头部主播经纪公司给美女主播配多个“运营”，运营多为男性，因为“男人最懂男人”，日常顶着女主播的头像甜言蜜语骗粉丝打钱，有些粉丝的学费都被骗走。

2. 翡翠直播水分多，赛博赶集如演戏。为了提高利润空间，主播会用危地马拉翡翠以次充好，在

云南的直播间里假装自己在缅甸，一人演卖家一人演买家讨价还价，甚至假装自己在边境走私翡翠。

3. 互联网好评公司收费刷评论，在搜索引擎上搜出的前几页基本都是人工刷出来的。他们自问自答，雇水军点赞，甚至直接删除差评网页，收费从几万到几十万不等，放出各种假好评。

4. 校门口小摊摆出的赌博骗局，让小学生把持不住。这些“抽奖”以现金或流行玩具做诱饵，吸引小学生一次又一次抽奖，其实中奖率极低，还有一些需要集卡才能兑奖的游戏根本就集不齐。

5. 最受欢迎的老坛酸菜竟是土坑酸菜。这些酸菜叶子发黄，没有经过清洗，被直接堆在挖好的土坑里。坑里有树枝、田螺、羽毛，甚至工人丢进来的烟蒂，但这些杂质在酸菜被打碎后并看不出来。康师傅、统一方便面都有中招。

6. 市面上的红薯粉条多为以次充好的复合粉。这些假粉主要的成分是木薯粉，还混入了玉米淀粉，而且生产环境恶劣，卫生没有保障。

7. 电线电缆生产公司偷工减料，减少铜线根数、降低电线电缆绝缘外皮耐热标准，导致电线容易熔断燃烧，给我们的日常生活带来危险。

8. 无资质医美培训班导致惨剧。玻尿酸注入血管里造成患者大面积脑梗、左眼失明，整鼻子造成面部毁容，所谓的整形医生只是在公寓楼里接受短暂不正规培训就大量上岗，号称自己是专业人士。

要说这次晚会中让人印象最深刻的案例，应该就是老坛酸菜的塌房了：所谓“老坛酸菜”，其实是“老坑酸菜”“毒坑酸菜”！

在地上挖个大坑，把脏兮兮不新鲜的青菜倒进去，再一股脑倒进水和盐，盖上土，三个月之后



就做成了；

从坑里捞酸菜的时候，人们穿着鞋或光着脚直接踩在酸菜上，抽完的烟头也随便扔进酸菜里；

到了工厂里也不省心。随便过过水就算洗了、往小包装里加不明液体、可劲儿加防腐剂……

这老坛酸菜还能吃吗？“土坑酸菜”到底有什么问题？

全程避开食品安全良好生产规范

这次 315 晚会曝光的“土坑酸菜”，最大的问题就是酸菜的制作全程，都不符合食品安全良好生产规范要求。

为了让大家吃到安全的食物，生产任何一种食品都有相应的生产规范要求，必须按规范来操作。比如在收原料这个步骤，原料需要达到什么样的安全标准、菌落数量是否合规，这些都是最基本的要求。从视频来看，他们显然没有达到。

到了制作食物的车间里，对车间的卫生条件也是有要求的。抛去理性的检测不谈，光从大家恶心反胃的反应上来看，“土坑酸菜”的诞生过程怕是没有一点合格的。

当“毒坑酸菜”吃下肚

我们来谈谈大家最关心的问题：吃了这样的“土坑酸菜”，会对健康造成什么样的危害？

首先是酸菜里的杂质污染。晚会中提到，“土坑酸菜”里可能混入了树叶、田螺，甚至还混入了烟头这类生活中的垃圾。这点自不必说，树叶、烟头根本不是食物，没人会吃，还可能有细菌、重金属等有毒有害物质。

其次，发酵“老坛酸菜”的土坑，本身就可能是个“毒坑”，可能有多种环境污染物。土壤污染的情况在我国并不少见，排放污水、燃烧垃圾、不合规使用的农药化肥、空气中沉下来的污染物，都会成为土壤的污染源。我们会看到一些新闻，说受污染的土地中种出了不利于健康的农作物，就是土壤污染的表现。如果在这样的土坑中发酵酸菜，还一埋就是三个月，土壤中的重金属、多氯联苯、多环芳烃类等污染物就有趁虚而入、再被消费者吃下肚子的可能性。

我要安全又好吃的酸菜！

生活中不能没有鲜爽可口的酸菜，那要怎么才能饱口福的同时，又不伤害自己的身体呢？

第一，和选购其他食品差不多，要购买安全合格的酸菜，还是得尽量去正规的平台，比如大型超市、正规农贸市场。这些场所对食品安全的把控，怎么也要比路边小贩称重零售的严格。

第二，到了这些购物场所之后，记得挑选大品牌的酸菜——大品牌为了自己的名誉、为了规避经济风险，还是会把产品做得比较好的。当然，这次也有大品牌翻车了，品牌一定要自律啊！

第三，买酸菜的时候，一定要注意一下酸菜的包装——最起码得是完好的！如果是塑料袋包装的酸菜，包装胀气就别买了。买回家打开后要是闻到不属于酸菜的味道，我也劝你不要吃。异味往往是杂菌污染的标志。

《云中漫步》电影片段



不要迷信“土法食物”

很多人觉得“土坑酸菜”用脚踩特别恶心。其实，“土坑酸菜”就是一种“土法酸菜”。在没有现代化设备、没有卫生常识的时候，人们经常都是光脚去青菜上面踩，好让脚上的乳酸菌去做发酵的工作。

不仅酸菜如此，酿酒也是这么干的。比如，中国传统白酒、欧洲赤葡萄酒，也离不了赤脚踩这一道工序。欧洲甚至还流传着“最顶级的葡萄酒少女赤脚踩出”这样的传说。

这些在过去都是常规操作，没啥恶心不恶心的。只是现在我们有条件吃更健康的酸菜了，就实在没必要迷恋“土法酸菜”这一口了。

类似的“土法食物”“古法食物”还有不少。

小作坊生产的“土法榨油”，听上去醇香无比，实际上油料作物（尤其是花生）很容易被黄曲霉毒素污染。这种霉菌污染并不容易被人用肉眼识别出来，危害却非常大：它是一级致癌物，尤其易导致肝癌；短期大量摄入，也有导致急性肝损伤的可能性。

自制的“土法臭豆腐”则有带来肉毒毒素的风险。这是一种剧毒物质，中毒死亡率高达 20% 到 40%！此外，肉毒毒素中毒的源头常常还有家庭自制的豆瓣酱、甜面酱、腌鱼、腊肠、火腿等。

总归一句话：“土法食物”“古法食物”尽管听着淳朴诗意，但既然大家都生活在 21 世纪了，还是享受现代科技带来的健康吧。

奶粉“惊现”活虫！是粉的错还是虫的错？

原创：钟凯

今天是“惊蛰”，俗语说“春雷响，百虫出”，随着天气逐渐转暖，与虫害有关的食品投诉数量也将肉眼可见地增长，比如“某某奶粉惊现活虫”。



如果你到百度搜索，各大品牌的婴儿奶粉都曾“惊现”活虫。按理说，婴儿奶粉生产线的管理水平是远远高于一般食品行业的。虫子是如何钻了“空子”的呢？

从生产环节来讲，奶粉工厂都必须具备防虫措施，包括工厂选址，控制厂区内温湿度，控制空气流向，安装风帘阻挡飞虫进入等。

不仅如此，奶粉生产线自动化程度很高。我看过的几条生产线几乎是全密闭的，你就是想往里面扔点东西都很难下手，虫子几乎没有机会进入。

同时，按照国家标准的要求，婴儿奶粉里的水分不得超过 5%，很多奶粉比这还干。不仅如此，为了保证产品货架期，奶粉包装里面通常会填充二氧化碳或氮气等惰性气体。在这样的干燥缺氧环境下，虫子活不下去，虫卵孵化不了，更不可能繁殖出后代。



因此，如果消费者确实在奶粉中发现了活虫，极有可能是储存不当造成的，比如外包装破损、盖子没盖严、袋子没封口，取放的过程中小虫趁你不注意溜进去等等。

事实上，奶粉里常见的虫子往往也是家庭中典型的仓储害虫，如锯谷盗、赤拟谷盗等，多见于家里的米、面、杂粮。而投诉高发的季节主要集中在夏秋季，正是家中害虫最活跃的时候。

不仅是奶粉，其实其他食品的虫害投诉也是一样的规律，比如巧克力、饼干糕点等。这些食品都有一个共同的特点——香甜美味有营养，虫子最爱。

讲到这里，可能有人会问，活虫可以自己溜进去，死虫又是怎么进去的呢？

虽然虫子可以在奶粉包装破损或打开后乘虚而入，但它万万想不到奶粉罐内缺水的环境并不适合生存，想逃又找不到出口，最后被困死在奶粉的沙漠中。

当然，如果产品已经完全暴露在空气中，储存环境又比较潮湿的情况下，虫子还是有可能生存下来，甚至能在里面繁衍后代。这也是为什么有些消费者会发现生虫的奶粉中有结块或者絮状物的原因。

所以，奶粉生虫不是虫子太狡猾，主要是人太粗心。那么，家长如何避免虫子入侵奶粉呢？



1. 开封取用前仔细查看外观。罐体或包装袋即使只有微小的破损，也不建议给孩子食用。纸箱易吸潮，生霉生虫，整箱买回家的最好去掉纸箱。

2. 奶粉随取随用，及时盖盖。袋装奶粉如无封口设计，建议另找可密封的罐子装起来，防潮也防虫。

3. 奶粉存放的地方保持整洁干净，不要和米面、零食等易生虫食物混放，也不要存放在靠近水池或绿植的地方，避免在取用过程中有虫子掉进去。

4. 取放奶粉的地方不要在灯下，因为灯光容易吸引小飞虫。

最后要说的是，大家要到正规商超、母婴连锁店、品牌的官方网店等正规渠道购买。这些渠道的物流、仓储和运输更有保障，能减少因暴力运输导致的包装破损。

海洋中的这种蔬菜，营养也不少

原创：马冠生

《中国居民膳食指南（2016）》提倡要多吃蔬果，最好能做到顿顿有蔬菜、天天有水果，每天吃蔬菜 300 ~ 500 克，水果 200 ~ 400 克。这是由于蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物的重要来源，对维持人类健康，降低慢性疾病的发生风险等具有重要作用。



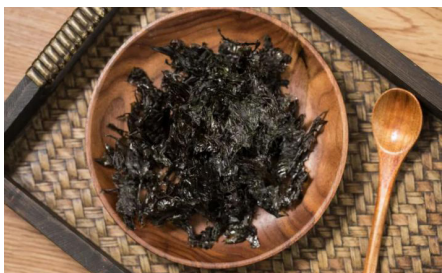
说到蔬菜，我们往往想到的是陆地上的蔬菜。其实，海洋中还有一大类蔬菜——海藻。我们平常吃的海带、紫菜、裙带菜、石花菜等都属于海洋藻类。接下来，我们就来了解一下海藻的营养。

海藻具有独特的风味和营养价值。在亚洲，海藻作为蔬菜长期食用，研究显示海藻含多种营养素和有益健康的生物物质，主要包括：

1. 碳水化合物

海藻中含有大量的碳水化合物，如海藻多糖、膳食纤维等，占干重的 20% ~ 70%，是海藻的主体成分。

海藻多糖多为纤维素、葡聚糖、褐藻酸、岩藻聚糖、D-葡萄糖醛酸和琼胶、卡拉胶、淀粉等；浒苔、孔石莼的赖氨酸含量较高，均高于玉米、稻谷、高粱等。许多黏性可溶性多糖，比如果胶、瓜尔胶有利于降低胆固醇和降低血糖，对人体健康有益。



此外，海藻多糖对人体抗血栓、抗凝、抗癌、抗病毒、抗炎、抗菌等生理作用都有影响，还具有较强的抗氧化活性。

2. 蛋白质和氨基酸类

各种海藻的含氮化合物含量随种类、生长季节和海区的不同差异较大，除一些特殊种类以外，一般海藻中蛋白质的含量都较低，在 8% 左右。

某些红藻如紫菜和某些绿藻如浒苔和袋藻膜等中蛋白质的含量很高，最高可达 40%。虽然一般海藻蛋白质含量较低，但是其氨基酸模式与大豆蛋白质基本一致，属于优质蛋白，被机体利用的程度高。

藻类蛋白大多具有降压、调节血脂平衡及促进免疫系统的功能。

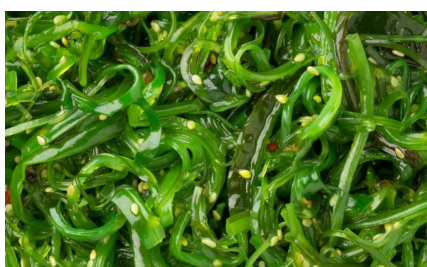
3. 脂类和脂肪酸

脂类和脂肪酸仅占海藻干物质的 1% ~ 5%。海藻中的脂类和脂肪酸多为不饱和脂肪酸，是多不饱和脂肪酸的重要的优质来源，主要是亚麻酸、次亚麻酸和二十碳五烯酸 (EPA) 等必需脂肪酸。

多不饱和脂肪酸对预防心血管疾病、骨关节炎和糖尿病有显著作用，有利于人体健康。

4. 矿物质

海藻中矿物质含量极为丰富，它富集了海水中几十种常量元素和微量元素。各种矿物质和微量元素约占干重的 20% ~ 30%，其中碘含量占 0.4% ~ 0.7%，钙含量约占 1.3% ~ 5.0%，磷约占 0.08% ~ 0.18%。



5. 维生素

海藻中含有丰富而种类齐全的维生素，尤其是 B 族维生素的良好来源，还是类胡萝卜素的天然生产者。

其中以红藻的紫菜类以及绿藻中维生素含量最为丰富。如维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B12 等。维生素 C 可以增强免疫防御系统，激活肠道吸收铁离子、帮助捕获自由基；维生素 E 可预防血栓形成等。

6. 生物活性物质

海藻除了能提供人体必需的营养素之外，还富含多种生物活性物质，如多酚类（褐藻中含量最高）、萜类、甾醇类、硫杂环类等物质。这些生物活性物质具有抑制肿瘤、抗氧化、保护心血管、增强免疫等作用，可以促进健康。

从营养的角度来看，海藻的主要特性是其富含矿物质（碘、钙）、可溶性膳食纤维、多糖、蛋白质、脂类、多酚、维生素等，具有很好的营养价值。一般人群都可以食用。

为什么蔬菜焯水会更绿？

原创：云无心

大家都注意到过这种现象吧：绿叶蔬菜焯一下水，颜色会变得更加鲜绿。



不过大家是否想过：为什么会有这样的变化呢？

分子美食学的创始人埃尔文·蒂斯给出过解释：细胞中间有空隙，存在着一些空气。放入沸水中，这些空气受热膨胀逸出，但没有离开蔬菜，会有一些附着到叶绿素表面，在水中形成了一个微小的“放大镜”，相当于增加了叶绿素的视觉效果。

在微博上发了这段内容之后，有位网友问：烫熟以后要赶紧捞出放冰水里，是什么道理呢？

这得从蔬菜的绿色如何形成说起。

蔬菜的绿色来源于叶绿素。叶绿素中有卟啉，卟啉是“一类”分子，由几十个碳、氢和氮原子形成一个大环。叶绿素中的卟啉中间有一个镁离子，光线照射在叶绿素上，有镁离子坐阵的卟啉会吸收其他颜色的光，只让绿色光反射回去，所以我们看到的就是绿色。

蔬菜烫熟后如果不降温（放到冰水里或者摊开放凉），就相当于继续加热。长时间加热会导致一部分细胞破裂，释放出其中的物质来。这些“细胞内容物”中有酸性物质，在水中离解出氢离子。氢离子会去跟卟啉中的镁离子抢地盘。虽然镁离子是卟啉环中的土著，战斗力也要更强，但是架不住氢离子多而且没完没了胡搅蛮缠，总有一些落荒而逃的。失去了镁离子坐镇的卟啉也就失去了“完全吸收非绿色光”的能力，有更多颜色的光线反射出来就混合成了其他的颜色。

六大茶类中最小众的那种叫“黄茶”，其中的关键一步就是主动促进这个反应发生，让茶失去绿色，称为“闷黄”。

蔬菜烫熟后赶紧捞出放入冰水，会产生两个结果：一是迅速降温避免细胞破裂，二是通过把释放出来的氢离子稀释到更多水中，免得它们去纠缠卟啉抢夺镁离子的地盘。

煮菜的时候，如果水多，也不容易变黄，原因就是释放的氢离子很快被稀释，减少了它们跟镁离子较劲的机会。

猪肉也有健康优势！吃对了就能补营养

原创：范志红

很多人认为，鸡肉、牛肉都是健康的，但猪肉是低档的，营养价值低的，其实未必如此。

如果选材正确、烹调正确、搭配合理，那么猪肉不仅是一种营养价值很好的食材，而且可以对营养膳食做出不小的贡献。

先说说猪肉中的蛋白质。

认为猪肉蛋白质少，是说某些部位含量低一些，并不是所有猪瘦肉含量都低。

肉类的蛋白质含量和脂肪含量是此消彼长的。一块肉里，脂肪多了，蛋白质必然就会低。反之脂肪少了，蛋白质含量一定低不了。

里脊、通脊等纯瘦猪肉的蛋白质含量可以达到 20%，和牛肉、鸡肉同一水平。去皮腿肉的蛋白质含量也能达到 18% 以上。但是，五花肉的蛋白质含量仅有 10% 左右，因为肥肉比例太大了，甚至瘦肉纤维的缝里都堆积了脂肪。

猪颈肉之所以被人拥捧，就是因为脂肪含量高，而且与瘦肉交织在一起难以区分，所以它的蛋白质含量只有 8%。

具体蛋白质含量是多少，还要看猪的品种，肥育的程度，没法一概而论。就像鸡里面有育肥鸡，也有跑地鸡；牛肉里有蛋白质含量高的瘦牛肉，也有蛋白质含量低的雪花牛肉。

总之，如果只是想补充蛋白质，吃瘦猪肉也是没有问题的，并不是只能吃牛肉或鸡胸。

再说说猪肉中的脂肪。

猪肉整体来说，脂肪含量是比牛肉、羊肉要高一些，但也分不同部位和不同育肥方式，不可一概而论。



比如说，猪里脊肉和通脊肉的脂肪含量只有 6%-8%，和鸡腿肉相当。鲜嫩好吃的牛肉部位，比如上脑、牛腩、肋条等，哪个脂肪含量都够高，能达到 18%-30%，比去皮的猪后臀尖、猪肘棒、猪腿肉还要高。

至于那些眼睛一望而见白花花脂肪，煮出来锅里一层油，煎起来吱吱冒油的肥牛肉、肥羊肉、雪花牛肉，脂肪含量都是

高得惊人的，超过 30%，上不封顶。

动物肉中的脂肪酸组成，因饲料不同和活动量不同差异很大。无论猪肉、牛肉和鸡肉，道理都一样。其中的饱和脂肪酸含量从 30% 到 50% 不等。

从脂肪酸比例来说，普通瘦猪肉中脂肪的大致情况是饱和 40%，单不饱和 50%，多不饱和 10%。当然，如果喂它更多的绿叶蔬菜和亚麻籽，那么多不饱和脂肪酸会上升。

牛羊肉呢，饱和脂肪酸更多一点，多不饱和脂肪酸更少一点。具体比例也与吃什么饲料和运动量有关。

所以，从脂肪含量这个角度来说，猪瘦肉比肥牛、肥羊甚至更好一些。

然后说猪肉中的维生素。

瘦猪肉中含有 8 种 B 族维生素，其中维生素 B1 含量特别高，这是个极大的优点。无论牛肉、羊肉还是鸡肉、鸭肉，其他肉类在这项指标上对猪肉都望尘莫及。（人家本来就有高维生素 B1 的基因优势，再加上饲料中有丰富的维生素供应量。）

按我国食物成分表，100 克瘦猪肉中的维生素 B1 含量是 0.5mg 左右，而瘦牛肉、羊肉、鸡肉都到不了 0.1mg。

可能有人会问：维生素 B1 到底有什么用呢？缺了会怎么样呢？

问着了。这种维生素真的值得多吃点。

维生素 B1 是能量代谢中超级重要的辅助因素。它对肌肉力量，对心脏功能，对大脑活动，对积极情绪……都是必需的。

如果缺乏 B1，没干什么事就感觉疲劳不堪，情绪沮丧，思维迟钝，肌肉疼痛或麻木，也可能出现心跳异常、心脏扩大、消化不良、水肿等情况。严重时就是多发性神经炎了。若不及时补充维生素 B1，就会丧失工作能力，甚至极端情况可能会要命。

维生素 B1 的主要来源是全谷物、豆类、瘦猪肉、奶类、动物的肝肾心等内脏等。花生瓜子等坚果油籽类也含有维生素 B1，但意义没那么大，因为它们吃的总量不多，一旦吃多了热量又会超标。



很遗憾的是，蔬菜水果中，维生素 B1 含量不高。多数中国人膳食中的维生素 B1，最大的份额来自于主食和猪肉。前面说了，其他肉类也有这种维生素，但含量远低于瘦猪肉。在我配营养减肥食谱的时候，如果不配点猪肉，主食中又没有大比例的全谷杂豆，那么这一天的维生素 B1 几乎没有希望达标。

维生素 B1 在 B 族维生素当中，算是第二娇气的（第一名是叶酸）。它的烹调损失比较大，特别怕碱，特别怕油炸这种高温，还容易溶于水流失。

比如说，很多人在炒肉炖肉的时候，为了让肉的口感更嫩，保水性更强，常常会加碱（复合嫩肉粉里也常常含有食用碱），这就会让维生素 B1 的损失明显加大。在煮小米粥、糙米粥的时候加碱，粥是容易煮烂煮粘，但维生素 B1 也会损失惨重。

比如说，花生本来是含有不少维生素 B1 的，但油炸花生就不能帮助我们补充 B1 了。过度烤制的坚果油籽，维生素 B1 的损失都很大。炸油条的时候，面团里的维生素 B1 几乎被赶尽杀绝。所以吃煎炸食品不仅会吃进去太多过度加热的坏脂肪，还会造成维生素缺乏的问题。

比如说，很多人买的明明是经过处理，把灰尘砂石已经去除干净的大米和杂粮，非要再淘洗好几遍，甚至拼命揉搓，把粮食表面的维生素 B1 等营养成分都扔进淘米水损失掉了。要知道维生素 B1 主要存在于粮食的外层，碾磨成精白米、精白面时，已经损失了 80% 的维生素 B1。再努力淘米和揉搓之后，就把

仅存的那一点又损失多半了。

因为吃精白米饭特别容易缺乏维生素 B1，而蔬菜水果中的维生素 B1 含量又很低，所以米饭配合瘦猪肉菜肴是一个合理的搭配。爱吃白米饭的中国人，同时也爱吃炖猪肉、炒肉丝，不失为明智的营养组合。

最后说猪肉中的铁含量。

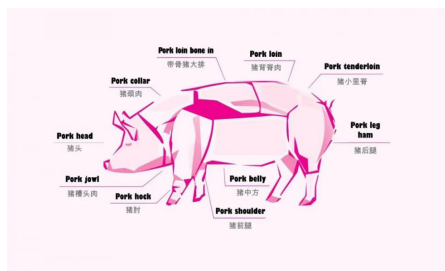
猪牛羊肉虽然都属于红肉，但它们的“红”度有差异，猪肉属于其中最“白”的一种。从视觉上就能看出来，无论牛肉、羊肉还是驴肉，肉的颜色都比瘦猪肉“红”。

肉类的红色，与其中的血红素铁含量密切相关。猪肉的颜色没那么深红，是因为其中的血红素铁含量明显低于更加深红的牛羊肉，只是比鸡胸肉深一些。

对于需要补铁的人来说，自然是血红素铁含量越高越好了。但反过来说，血红素铁少点，也未必就是缺点。对于没有缺铁性贫血的人来说，血红素铁摄入量太高，反而会促进炎症反应，这正是多吃红肉不利健康的重要原因之一。

比如说，患高血压的人，容易长痘痘的人，正有伤口发炎的人，皮肤有疖肿的人，正有细菌感染问题的人，都被建议少吃牛羊肉。相比而言，如果吃的是瘦猪肉，会相对安全一些。

记得有位医学专家对我说过，她发现伤口感染的病人吃羊肉之后变得更严重，而吃猪肉就没有明显的加重。她认为，传统养生认为猪肉“性平”，而羊肉“性热”，可能与促进炎症反应的效果有些关系。



不过，猪肉虽有优点，也要看怎么选、怎么吃。

先说说不同部位的差异。

很多人歧视猪肉的原因，是它热量高。实际上，虽然五花肉热量超级高，但纯瘦猪肉的热量并不比鸡腿肉高多少。在一头猪身上，里脊和通脊通常是最低脂的，后臀、前臀去掉肥肉之后也是瘦肉。肘棒去掉皮也是上好的瘦肉。

不过，人们最爱吃的，总会是那些脂肪高、口感嫩、香味浓的部位，比如梅肉、猪颈肉、排骨肉甚至五花肉，比如肥羊片、肥牛片，比如羊排，比如牛肋，比如雪花牛肉……这并不是肉类的错，而是人类的口味和选择倾向于这些肉，于是这些香浓的肉类价格更高，饲养人员也更乐于生产这样的肉。

所以，关键不是什么动物的肉，而是你选择动物的什么部位，你想要什么样的口感。高蛋白低脂肪的肉，必然是比较“柴”的。要柔嫩多汁又香浓，那只能是高脂肪的肉。

再说烹调方式的影响。

一道菜肴的热量，在很大程度上取决于烹调方式。如果吃少油烹调的瘦猪肉，热量并没有多高；如果吃油煎、油炒的肉菜，以及放了很多肥肉的丸子，那热量必然很高，就不能怪到猪肉头上了。既然能为了健康低脂吃煮鸡胸、烤鸡胸、卤牛腱子，为什么不能吃烤猪里脊、卤猪肘子（去皮）呢？

实际上，还可以通过烹调来降低猪肉的脂肪含量。比如说，通过炖煮的方式，把肉里的一部分油煮出来，然后分离除去。也可以用粉蒸等方式，把肉里的脂肪蒸出来。这样，肉中的脂肪含量就降低了。

用不粘锅来炒瘦肉片的话，其实用不了多少油，不会让热量增加太多。多余的一点油还可以控出来，用来拌凉菜或拌面条，都是很香的。

需要提醒的是，炒肉时适合用植物油。因为毕竟猪肉中的脂肪有一半的饱和脂肪酸，多不饱和脂肪酸少，所以适合用富含多不饱和脂肪酸的油来搭配。

第三个要说明的，就是猪肉与其他食材的配合。

猪肉的一大好处，就是烹调方法多样，而且适合与多种食材混合烹调。

膳食指南推荐我们每天吃 40-75 克肉（去皮、去肥肉、去骨的量），这点肉很多人都觉得不太过瘾。如果直接吃大肉块，真的就是三五块而已。但如果切成丝、切成片，和其他食材配着吃，那就不嫌少了，可以用少量的肉来获得吃肉的快乐。

现在超市里都有切好的冰鲜瘦肉丝、瘦肉片，买回家直接烹调很方便。

先炒出一碗肉丝或肉片，分装成两三份，放冰箱里冷藏或冷冻。在做饭的时候，可以取出一份来，配合各种蔬菜炒着吃，又省事，又好吃。



这样就能保证每一餐的肉类总量都控制在健康范围之内，又能享受到肉的香味和口感。

如果想在少吃肉的基础上增加蛋白质，还有一个好方法，那就是用猪肉配点豆腐干。比如说，原来做肉丝炒芹菜，现在做肉丝豆腐干丝炒芹菜。猪肉富含维生素 B1，但钙少；豆腐干富含钙，但维生素 B1 少。

两者都是蛋白质的好来源。用肉丝和豆腐丝一比一地混合炒菜，既得到了肉的香气，也增加了豆制品的丰富钙质和植物蛋白质。

最近猪肉价格持续下跌，已经到了亲民水平上。相比于牛羊肉价格要便宜得多。趁这个机会，不如经常吃点瘦猪肉，补点维生素 B1 吧。



CFIC 法规政策

- 36 韩正主持召开国务院食品安全委员会第四次全体会议并讲话
- 36 国家市场监管总局办公厅关于印发食品生产经营监督检查有关表格的通知
- 36 国家市场监管总局关于公开征求《市场监管总局关于加强保健食品标志管理的公告（征求意见稿）》意见的通知
- 37 国家市场监管总局关于暂时调整受理咨询工作安排的通知
- 37 国家市场监管总局关于发布《食品中爱德万甜的测定》等 5 项食品补充检验方法的公告
- 37 国家市场监督管理总局关于公开征求《食品生产企业风险分级管理办法（征求意见稿）》意见的通知
- 38 国家市场监督管理总局坚守安全防风险 强化消保解民忧
- 38 国家市场监管总局等四部门要求统筹做好 2022 年春季学校新冠肺炎疫情防控 and 食品安全工作
- 38 国家市场监督管理总局一图读懂 | 关于统筹做好 2022 年春季学校新冠肺炎疫情防控 and 食品安全工作的通知
- 39 国家市场监管总局构建现代化市场监管体系 提升市场综合监管效能
- 39 国家卫健委关于关山樱花等 32 种“三新食品”的公告
- 39 国家卫健委解读《关于关山樱花等 32 种“三新食品”的公告》（2022 年第 1 号）
- 40 国家卫健委食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求《食品中低聚半乳糖的测定》等 17 项食品安全国家标准和修改单（征求意见稿）意见的函
- 40 海关总署关于《国境口岸卫生许可管理办法（征求意见稿）》公开征求意见的通知
- 40 国家食品安全风险评估中心新食品原料阿拉伯木聚糖公开征求意见
- 41 国家食品安全风险评估中心公开征求“三新食品”目录及所适用的食品安全国家标准意见
- 41 国家食品安全风险评估中心李宁成功当选国际食品科学院院士
- 41 国家食品安全风险评估中心公开征求 1,3- 苯二甲酸与 1,3- 苯二甲胺和己二酸的聚合物等 2 种食品相关产品新品种的意见

韩正主持召开国务院食品安全委员会第四次全体会议并讲话

中共中央政治局常委、国务院副总理、国务院食品安全委员会主任韩正 17 日主持召开国务院食品安全委员会第四次全体会议并讲话。会议深入学习贯彻党的十九届六中全会和中央经济工作会议精神，贯彻落实习近平总书记有关重要讲话和指示批示精神，总结 2021 年食品安全工作，审议有关文件，研究部署 2022 年重点工作。

信息来源：国务院

2022 年 2 月 17 日

http://www.gov.cn/guowuyuan/202202/17/content_5674341.htm

国家市场监管总局办公厅关于印发食品生产经营监督检查有关表格的通知

为落实《食品生产经营监督检查管理办法》（国家市场监督管理总局令第 49 号，以下简称《办法》），依据食品安全相关法律、法规、规章和食品安全标准等有关规定，现将《食品生产经营监督检查要点表》（以下简称《检查要点表》）和《食品生产经营监督检查结果记录表》（以下简称《结果记录表》）印发给你们。

信息来源：食品生产安全监督管理局

2022 年 3 月 11 日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spscs/202203/t20220311_340370.html

国家市场监管总局关于公开征求《市场监管总局关于加强保健食品标志管理的公告（征求意见稿）》意见的通知

为进一步贯彻落实“四个最严”要求，规范保健食品标志管理，维护消费者合法权益，依据《中华人民共和国食品安全法》及其实施条例等规定，市场监管总局组织制定了《市场监管总局关于加强保健食品标志管理的公告（征求意见稿）》，现面向社会公开征求意见。意见反馈截止日期为 2022 年 4 月 21 日。

信息来源：特殊食品司

2022 年 3 月 21 日

https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202203/t20220321_340617.html

国家市场监督管理总局关于暂时调整受理咨询工作安排的通知

为落实疫情防控要求，减少人员流动聚集，阻断疫情传播扩散渠道，自本通知发布之日起，对特殊食品和中药保护品种受理相关工作做如下调整。

信息来源：审评中心

2022 年 3 月 23 日

http://www.cfe-samr.org.cn/tzgg/202203/t20220323_4227.html

国家市场监督管理总局关于发布《食品中爱德万甜的测定》等 5 项食品补充检验方法的公告

根据《中华人民共和国食品安全法实施条例》和《食品补充检验方法工作规定》有关要求，《食品中爱德万甜的测定》《柑橘和苹果中顺丁烯二酸松香酯等 5 种化合物的测定》《饮料中香豆素类化合物的检测》《豆制品中碱性嫩黄等 11 种工业染料的测定》《甘蔗及甘蔗汁中 3-硝基丙酸的测定》等 5 项食品补充检验方法已经市场监管总局批准，现予发布。

信息来源：食品安全抽检监测司

2022 年 2 月 11 日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202202/t20220211_339657.html

国家市场监督管理总局关于公开征求《食品生产企业风险分级管理办法（征求意见稿）》意见的通知

为推进食品生产企业食品安全风险分级与信用风险分类管理，优化监管资源配置，提升监管效能，市场监管总局起草了《食品生产企业风险分级管理办法（征求意见稿）》，现向社会公开征求意见。

信息来源：国家市场监督管理总局

2022 年 2 月 17 日

https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202202/t20220217_339806.html

国家市场监督管理总局坚守安全防风险 强化消保解民忧

近期国务院印发的《“十四五”市场监管现代化规划》（以下简称《规划》），是未来五年创新和完善市场监管，推进市场监管现代化的宣言书、方向标和路线图。《规划》的一项重点任务，就是聚焦产品安全监管和消费者权益保护，对“十四五”时期构建和完善产品设施安全可靠、人民群众放心消费的安全大市场作出了整体部署，为产品安全监管和消费者权益保护工作指明了方向。

信息来源：综合规划司

2022 年 2 月 17 日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202202/t20220217_339781.html

国家市场监管总局等四部门要求统筹做好 2022 年春季学校新冠肺炎疫情防控 and 食品安全工作

为统筹做好学校和幼儿园（以下统称学校）常态化疫情防控和 2022 年春季学期学校食品安全工作，2 月 18 日，市场监管总局办公厅联合教育部办公厅、国家卫生健康委办公厅、公安部办公厅印发《关于统筹做好 2022 年春季学校新冠肺炎疫情防控 and 食品安全工作的通知》（以下简称《通知》）。

信息来源：市场监管总局

2022 年 2 月 18 日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/202202/t20220217_339807.html

国家市场监督管理总局一图读懂 | 关于统筹做好 2022 年春季学校新冠肺炎疫情防控 and 食品安全工作的通知

信息来源：食品经营安全监督管理局

2022 年 2 月 18 日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202202/t20220217_339808.html

国家市场监管总局构建现代化市场监管体系 提升市场综合监管效能

近日，国务院印发《“十四五”市场监管现代化规划》（以下简称《规划》），围绕“大市场、大质量、大监管”一体推进市场监管体系完善和效能提升，推进市场监管现代化。《规划》从基础制度、体制机制、工具创新、长效机制、基础能力五个方面，对构建现代化市场监管体系进行了整体安排，既有理论的科学性和现实的针对性，又有系统的逻辑性和着眼长远的战略性。制度、体制、机制、工具和能力是监管的基本要素，也是监管效能的决定要素，五者构成的监管体系符合监管科学理论和我国监管工作实践。基础制度和基础能力是监管效能的根基，体制机制是监管效能的支柱，监管工具是监管效能的触角，它们联结贯通、相互作用，共同促进和支撑监管效能提升。

信息来源：综合规划司

2022 年 2 月 19 日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxs/202202/t20220219_339832.html

国家卫健委关于关山樱花等 32 种“三新食品”的公告

根据《中华人民共和国食品安全法》规定，审评机构组织专家对关山樱花等 2 种新食品原料、磷脂酶 A1 等 11 种食品添加剂新品种、以六甲基二硅氧烷和六甲基二硅氮烷为原料的氧化硅涂层等 19 种食品相关产品新品种的安全性评估材料进行审查并通过。

信息来源：食品安全标准与监测评估司

2022 年 3 月 1 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202203/edcfce214e74438cb44ad94d64967b0c.shtml>

国家卫健委解读《关于关山樱花等 32 种“三新食品”的公告》（2022 年第 1 号）

信息来源：食品安全标准与监测评估司

2022 年 3 月 1 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s5854/202203/151665d07c0b4a1c92422cd77b94fb1a.shtml>

国家卫健委食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求《食品中低聚半乳糖的测定》等 17 项食品安全国家标准和修改单（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《食品中低聚半乳糖的测定》等 17 项食品安全国家标准和修改单（征求意见稿），现向社会公开征求意见。请于 2022 年 5 月 10 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：食品安全标准与监测评估司

2022 年 3 月 31 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202203/c07a4985339442979b00b7167dc3a6dc.shtml>

海关总署关于《国境口岸卫生许可管理办法（征求意见稿）》公开征求意见的通知

为进一步规范国境口岸卫生许可核发工作，维护国境口岸公共卫生安全，海关总署起草了《国境口岸卫生许可管理办法（征求意见稿）》（见附件）。现面向社会公开征求意见。社会公众可通过以下途径和方式提出修改意见和建议。

信息来源：海关总署

2022 年 3 月 18 日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302452/302329/zjz/4248122/index.html>

国家食品安全风险评估中心新食品原料阿拉伯木聚糖公开征求意见

受国家卫生健康委员会委托，根据《食品安全法》和《新食品原料安全性审查管理办法》的规定，阿拉伯木聚糖申报新食品原料已通过专家评审委员会技术审查，现公开征求意见，请于 2022 年 4 月 14 日前将意见反馈至我中心，逾期将不予处理。

信息来源：国家食品安全风险评估中心

2022 年 3 月 14 日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=EDB822C8415D8D4C0CB4177AF8D9E3242FACA2C81E30531F>

国家食品安全风险评估中心公开征求“三新食品”目录及所适用的食品安全国家标准意见

按照国家卫生健康委食品司要求，我中心梳理了 2009 年《食品安全法》颁布实施以来公告的“三新食品”目录及所适用的食品安全国家标准，并通过“三新食品”适用标准审查会审查。现就相关内容公开征求意见，请于 2022 年 4 月 25 日前将书面意见反馈至我中心，同时提供电子版材料，逾期视为无不同意见。

信息来源：国家食品安全风险评估中心

2022 年 3 月 28 日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=C115014DF9B56F08B2267F6B76327B4398A6C16DB52757CD>

国家食品安全风险评估中心李宁成功当选国际食品科学院院士

日前，国际食品科技联盟 (International Union of Food Science and Technology, IUFoST) 公布了国际食品科学院 (International Academy of Food Science and Technology, IAFoST) 新增院士名单，国家食品安全风险评估中心主任李宁成功当选。

信息来源：食品安全标准与监测评估司

2022 年 2 月 24 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7886/202202/64f717f93adf46dbb66fe338278375.shtml>

国家食品安全风险评估中心公开征求 1,3- 苯二甲酸与 1,3- 苯二甲胺和己二酸的聚合物等 2 种食品相关产品新品种的意见

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，1,3- 苯二甲酸与 1,3- 苯二甲胺和己二酸的聚合物等 2 种食品相关产品新品种（具体情况见附件）已通过专家评审委员会审查，现公开征求意见。请于 2022 年 2 月 27 日前将书面意见反馈至我中心，逾期将不予处理。

信息来源：国家食品安全风险评估中心

2022 年 2 月 08 日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=4485EEE71BD3F6FDCB6AB11ABF59A1B4>



- 43 雀巢太太乐深化绿色物流行动,以低碳运输奔赴理想生活
- 43 伊利诞生中国首个“零碳牛奶”
- 44 温暖在路上,光明在行动,光明力量驰援一线
- 44 光明乳业为市疾控中心送上 709 份爱心礼包
- 45 达能中国饮料正式进入零糖气泡赛道
- 45 达能中国再捐 650 万元物资支持抗疫
- 46 飞鹤以顶尖科研实力领跑中国乳业
- 46 蒙牛持续保障武汉方舱医院乳品供应
- 47 驰援上海,圣桐特医在行动
- 47 昆仑山矿泉水 3000 万港币援港
- 48 同心守“沪”助力疫情防控 加多宝驰援上海在继续
- 48 星巴克启动“星绣未来”乡村女性经济赋能与非遗传承项目
- 49 君乐宝追加捐赠 7500 万元奶粉,累计捐赠款物超亿元
- 49 君乐宝简醇酸奶全系产品获低 GI 食品真实品质认证
- 50 无限极荣获“2021 年广东省健康企业”称号
- 50 无限极受邀出席湖南省茯苓食品安全地方标准专家评审会议

雀巢太太乐深化绿色物流行动，以低碳运输奔赴理想生活

雀巢  Nestle

2022 年，太太乐持续聚焦绿色物流方面的创新实践，与同位于上海江桥的重塑科技合作，在 2022 年 2 月 24 日正式引进首辆氢能汽车。该车归属于我司物流部门合作方上海东达物流有限公司，并将作为上海市内运输的轻型氢能卡车进行网点配送。作为首家试点启用氢能卡车配送的调味品企业，未来太太乐将会持续布局中长途重型氢能卡车，积极响应并倡导绿色物流。氢能卡车相比同吨位燃油卡车，氢能卡车除了节能环保的优势外，驾驶平稳、噪声低、动力足、提速快，舒适度也更高。氢被认为是 21 世纪理想的清洁能源。

氢燃料电池汽车在行驶过程中只排放水，因此被称为“终极环保车”，同时也被喻为近乎完美的车用能源“终极形式”。

伊利诞生中国首个“零碳牛奶”



2 月 12 日，伊利正式发布了中国首款“零碳牛奶”，伊利金典 A2 β -酪蛋白有机纯牛奶获得了全球知名国际检验认证集团——必维集团（Bureau Veritas）颁发的碳中和核查声明（PAS 2060），实现了全生命周期的碳中和。伊利董事长潘刚表示，这是伊利继“零碳工厂”取得认证之后，为实现“社会价值领先”所迈出的重要一步，也是伊利践行国家“双碳”目标的又一重大突破！作为行业龙头，伊利要勇担时代重任，

践行社会责任，将“碳中和”作为企业技术创新、绿色发展的抓手，积极影响、带动产业链上下游的合作伙伴，共同实现绿色、低碳、可持续的发展。

温暖在路上，光明在行动，光明力量驰援一线



近期，西安的疫情情况备受关注，严峻复杂的形势牵动着全国人民的心。作为百年乳企，光明乳业时刻关注，在迅速了解到西安的疫情防控状况后，全面启动内部应急机制，积极安排物资捐赠事宜，筹备 30000 箱光明牛奶紧急送往西安，千里奔赴旨在帮助西安人民获得更加充足的营养补给。目前，首批驰援物资已经顺利送达至西安红十字会，第二批物资也将于近日抵达西安，并将

陆续送往西安市 60 所中专院校、西安市急救中心、西安市交警队等隔离人员和一线抗疫机构。

光明乳业为市疾控中心送上 709 份爱心礼包



近日，上海疫情防控形势严峻复杂，为了保障人民群众的生命安全，市疾控中心的抗疫工作者夜以继日地奋战在流调、隔离点等抗疫一线。作为与城市发展同频共振的百年乳企，光明乳业积极承担企业社会责任，在光明食品集团的指导下，积极发挥光明随心订的配送优势，联合兄弟单位为市疾控中心的抗疫工作者开展“三送”服务，用爱和温暖驰援一线。

3 月 15 日早上，709 份爱心礼包由光明随心订送奶员顺利送至市疾控中心抗疫工作者的家属手中。而在顺利完成配送工作的背后，光明乳业则面临着送奶员严重紧缺的困境。因配合防疫，目前全市共有 303 名送奶员正在临时管控社区中“足不出户”。为了圆满完成本次配送任务，光明乳业实行党员带头，全员补位策略，所有人拧成一股绳，劲往一处使，全力以赴确保配送任务按时完成。光明乳业人不惧疫情，用爱和温暖让前方的一线抗疫人员解除后顾之忧，投入到疫情阻击战中。

达能中国饮料正式进入零糖气泡赛道



近日，达能中国饮料就高调宣布切入零糖气泡饮料赛道，并推出全新重磅产品——“灵汽”气泡饮，这将是达能继脉动维生素饮料之后打造的一款火爆大单品，有望再掀起年轻健康饮品消费新风尚。全新上市的灵汽气泡饮，其不仅采用零糖配方，更添加维生素C、维生素B6及烟酰胺这几种营养元素，满足了年轻人的健康诉求。

达能中国再捐 650 万元物资支持抗疫



3月以来，全国多个城市疫情频发，牵动着全国人民的心。达能中国再次积极行动，向疫情较为严重的10个城市，包括吉林、泉州、上海、天津、西安、唐山、深圳、东莞、长春、潍坊等地捐赠总值超过650万元人民币的维生素饮料和婴幼儿配方奶粉，为各地受疫情影响的民众及抗疫一线工作人员再次献出一份力。

其中，达能中国饮料捐赠超过12万箱共计180多万瓶脉动维生素饮料，为工作在防疫一线的医护人员、

社区机构工作者、志愿者和需要帮助的居民群体及时提供健康水饮。

达能生命早期营养捐赠“诺优能3蕴荟”、“爱他美3”奶粉超过400箱。对于配方奶粉喂养的宝宝来说，口粮一日不可断，此次捐赠的奶粉将及时送到受疫情影响区域的群众手里，为宝宝们提供营养保障，解决口粮燃眉之急。

自2020年以来，达能已累计捐赠近3000万元物资支持抗疫。去年，达能中国为广州抗疫前线派发了十多万瓶脉动维生素饮料，并通过无人机空投为封控区内宝宝及时送出奶粉救急。

飞鹤以顶尖科研实力领跑中国乳业

飞鹤奶粉



近日，飞鹤在国际期刊上发表了一项针对配方食品中营养素组合物研究成果，显示采用新的营养素组合物可提升多种微量元素的生物利用率，未来或可为配方奶粉开发优化提供理论支撑。

就在不久前，飞鹤等多家校企单位联合申报的国家“十四五”重点专项“婴配乳品新型核心配料规模化制备技术创新及示范”获批，将进一步实现活性乳铁蛋白、脱盐乳清粉等关键原材料的自主掌控，突破行业的“卡脖子”难题。

据了解，仅在2021年，飞鹤就在国际顶级期刊、国内核心期刊等发表了39篇文章，学术成果产出名列中国乳企前茅。

蒙牛持续保障武汉方舱医院乳品供应

蒙牛®



近日，根据卫健委公布的信息，目前武汉已经建成16家方舱医院，实际开放床位13000多张，累计收治患者12000人。在医患的共同努力下，方舱医院做到了0感染0死亡0回头，还实现了“床等人”。为了让更多的患者早日“出舱”，蒙牛也用自己的方式献上了一份力量。截至目前，蒙牛在疫情期间的捐赠总额已经累计达到7.4亿元，每日，有上万蒙牛人把牛奶送到了全国31个省区市、350多个地级市、1800多个区县的约10000家医院及其他防疫机构。

同心守“沪” 助力疫情防控 加多宝驰援上海在继续

JDB
加多宝集团



今年3月以来，上海市疫情呈现快速发展态势，严峻的疫情挑战牵动全国人民的心。继3月23日将800箱加多宝凉茶精准送达上海交通大学医学院附属瑞金医院后，4月1日，加多宝再次克服疫情阻隔等各种困难，将共计550箱加多宝凉茶送达复旦大学附属中山医院南院和上海市儿童医院，慰问奋战在抗疫一线的医护工作者，助力疫情防控，共同守“沪”人民健康。

昆仑山矿泉水 3000 万港币援港

JDB
加多宝集团



近日，香港第五波疫情来势汹汹，每日新增确诊病例急升，公立医院系统超负荷运行，医疗资源和隔离点等严重紧缺。香港防疫抗疫工作牵动着党和国家的心。

社会各界积极响应、纷纷伸出援手，昆仑山矿泉水有限公司捐3000万港币驰援香港，力挺防疫抗疫工作。昆仑山矿泉水有限公司副总裁谭镇国介绍：这次3000万的捐款，其中1500万将由香港特区政府帮助配置到有需要的抗疫工作和物资上，其余1000万和500万分别支援全港社区抗疫连线和香港义工联盟。”

驰援上海，圣桐特医在行动



近日，上海疫情防控形势严峻，人们的生活物资保障面临很大压力，宝宝的“口粮”也出现了不同程度的“粮荒”。得知消息，圣元人第一时间组织人力、物力，克服重重困难，将宝宝和医务人员急需的营养品——圣桐特医旗下系列奶粉和优博金爱嘉奶粉捐送到上海。

圣桐特医将一批专为早产 / 低出生体重宝宝研制的优博安能特殊医学用途配方粉、优博启能特殊医学用途婴儿营养补充剂，以及专为过敏体质宝宝研制的优博敏佳特殊医学用途婴儿乳蛋白部分水解配方食品等，通过上海儿童健康基金会捐赠到上海有需求的医院。

星巴克启动“星绣未来”乡村女性经济赋能与非遗传承项目



3月23日，北京星巴克公益基金会宣布，向友成企业家扶贫基金会定向捐赠635万元人民币，共同启动“星绣未来”乡村女性经济赋能与非遗传承项目。项目计划遴选出50名女性非遗带头人，在3年内帮扶她们及其合作社共1250位女性开展非遗创业。项目还将重点支持15支乡村女性创业团队，通过赋能、孵化、推广等方式，助力其就业、创业，促进非遗产业的可持续发展，加速非遗文化的传播。

“星绣未来”创新地结合了乡村女性赋能和非遗新经济。项目将联合起政府、高校、星巴克等多方力量，招募拥有手工技艺的乡村女性，提升其非遗产品的设计水平及商业推广能力，并重点培养有潜力的带头人，打造出具有市场竞争力的产品和品牌。同时，项目还将开展非遗进高校、进社区、进星巴克门店的活动，让更多人感受非遗之美。

君乐宝追加捐赠 7500 万元奶粉，累计捐赠款物超亿元



近期，君乐宝乳业集团通过中国红十字基金会追加捐赠价值约 7500 万元的奶粉，为湖北等疫情严重地区购买不便的婴幼儿、孕产妇等人群提供营养支持。至此，君乐宝累计捐赠款物总额已超 1 亿元。

据了解，君乐宝本次捐赠主要通过由人民网、中国红十字基金会、中国营养学会共同发起的“人民战‘疫’——关爱母婴健康”公益活动平台进行。有需要的人群可通过活动平台自行申领，君乐宝将根据需求将奶粉免费寄送到家。每个用户最多可以领取 3 罐奶粉，满足约一个月的用量。

君乐宝简醇酸奶全系产品获低 GI 食品真实品质认证



近日，“0 添加蔗糖品类领导者”君乐宝简醇全系 9 款产品获得低 GI 食品真实品质认证证书。食品真实品质认证（FA 认证）是科技部食品真实性技术国际联合研究中心推出的创新型食品表达体系，在传统自愿性产品认证模式基础上结合技术、标准、人才等优势资源，严格按照国家认证认可监督管理委员会相关要求开展的自愿性产品认证。君乐宝简醇酸奶系列产品经过严格的型式试验、产品 GI 值检测、工厂检查，成功获得 FA 认证证书。

无限极荣获“2021 年广东省健康企业”称号



日前，广东省江门市爱国卫生运动委员会组织专家对申报 2021 年健康企业的单位进行抽查复评，并公布 14 家入选企业名单，无限极成功入选，荣获“2021 年广东省健康企业”称号。

根据《广东省健康企业建设工作方案》附件发布的广东省健康企业技术评估评分表，评估内容包括组织管理、健康环境、健康管理与服务、健康文化、创建特色、创建效果、加分项等七个方面，由三级指标组成，60 分及以上为达标。在内部小组全程审核和疾控中心专家指导下，无限极各部门历经一个多月的资料收集、汇报及编写，经区级、市级有关单位专家对相关文件审核与现场环境评审后，公司最终获得 85.3 分，顺利获得入选资格。

无限极受邀出席湖南省茯苓食品安全地方标准专家评审会议



2022 年 3 月 4 日，湖南省茯苓食品安全地方标准第二次专家评审会议在湖南长沙顺利召开。本次食品安全地方标准专家评审会旨在进一步了解各方意见，做好标准修订工作，审议并原则通过标准，为茯苓质量安全保驾护航。无限极（中国）有限公司作为参编单位受邀出席并与湖南省卫生健康委员会领导、多所高校食品科技领域资深专家及行业内知名企业和协会代表一起开展标准修订工作。



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