

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工
作

资 讯

2023 年
1 月

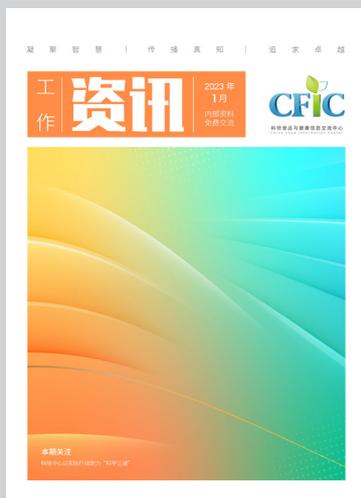
内部资料
免费交流



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

本期关注

科信中心以实际行动助力“科学三减”



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

科信中心以实际行动助力“科学三减”

科信党建 07

科信中心党支部书记参加 2022 年度部管社会组织党组织书记抓党建工作视
频述评会议并发言

科信中心党支部深入学习《习近平总书记 2023 年新年贺词》

科普传播 11

新冠居家自愈注意什么？

男子外卖吃到“淋巴肉”！“淋巴肉”真的有害吗？

生鸡蛋和溏心蛋也能吃？吃之前要明白这些道理

伤“心”的反式脂肪，也许就藏在你常吃的食物里

均瑶矿泉水溴酸盐超标，喝了会怎样？

法规政策 24

国家卫健委关于印发《食品安全国家标准 食品中 2,4- 滴丁酸钠盐等 112 种
农药最大残留限量》的公告（2022 年第 6 号）

国家卫生健康委办公厅关于印发成人高脂血症食养指南（2023 年版）等 4
项食养指南的通知

国家食品安全风险评估中心公开征求己二酸与 2- 乙基 -2-（羟甲基）-1,3-
丙二醇和 4-（1,1- 二甲基乙基）苯甲酸酯的聚合物等 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征求《食品安全国家标准 食品营养强化剂
使用标准》（征求意见稿）意见的函

国家食品安全风险评估中心蓝莓花色苷等 4 种新食品原料公开征求意见
市场监管总局 2022 年婴幼儿用塑料奶瓶等 13 种食品相关产品质量安全国
家监督抽查情况通报

市场监管总局关于 13 批次食品抽检不合格情况的通告

市场监管总局关于规范食品快速检测使用的意见

国家食品安全风险评估中心关于征求《食品安全国家标准 预包装特殊膳食
用食品标签通则》（征求意见稿）意见的函

市场监管总局关于发布《粮食及其碾磨加工品中 T-2 毒素的快速检测 胶体

金免疫层析法》等 10 项食品快速检测方法和 2 项食品补充检验方法修改单的公告
市场监管总局关于征求《广告绝对化用语执法指南（征求意见稿）》意见的公告
市场监管总局关于 11 批次食品抽检不合格情况的通告
市场监管总局办公厅关于明确再制干酪和干酪制品生产许可有关事项的通知
市场监管总局特医食品标识指南出台 行业发展更加规范
市场监管总局关于发布《特殊医学用途配方食品标识指南》的公告
市场监管总局关于公开征集 2023 年第一批食品补充检验方法和食品快速检测方法的公告
市场监管总局关于发布 2023 年产品质量国家监督抽查计划的公告
海关总署公告 2022 年第 136 号（关于婴幼儿配方食品、再制干酪等产品进口执行食品安全国家标准检验相关要求的公告）

行业动态

32

太太乐获“绿色工厂”称号
伊利首次开放全球产业链 展现中国乳业的世界级品质
百事公司积极参与“软塑新生”项目
联合利华首座调味品“灯塔认证”食品工厂
无限极受邀出席广东全省高质量发展大会
纽迪希亚发布《营养风险儿童早期营养与成长趋势洞察报》
中国飞鹤获评“2022 年度两化融合标准应用先进单位”
圣元荣获乳协颁发两项大奖
康师傅发布《绿色行动案例宝典》
麦当劳中国第十三次荣获“中国杰出雇主”认证
百胜中国持续加码员工关爱,成就 ESG 雇主典范



CFIC 中心要闻

04 科信中心以实际行动助力“科学三减”

科信中心以实际行动助力“科学三减”



会议现场

2023年1月12日，科信食品与健康信息交流中心（以下简称：科信中心）在京召开“合理膳食 科学三减”项目交流会。会议由科信中心主任钟凯主持。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、标准三室主任张俭波、应用营养一室主任刘爱东、中国疾病预防控制中心慢病和老龄健康管理处王静雷、中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强、北京市卫生健康委员会食品标准处二级巡视员郭子侠、中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝、中国卫生监督协会研究员严卫星、科信中心理事长包大跃等参加了此次会议。



与会发言嘉宾



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从推进健康中国整体规划布局、营养标准法规体系建设、营养健康产业发展、人群营养健康干预与宣教等方面介绍了我国营养健康工作布局。她认为，合理膳食行动是健康中国行动中的第二大专项行动，是维护全生命周期健康和防控重大疾病中各大行动的基础之一，未来要持续广泛开展营养宣教，提升居民营养健康素养水平。



中国疾病预防控制中心慢病和老龄健康管理处副研究员 王静雷

介绍了全民健康生活方式行动与“三减三健”的科学内涵与实践。他认为，“三减三健”是全民健康生活方式行动的重要部分，为了更好的实现健康中国行动目标，全社会高质量、精准化共同推动“三减三健”尤为重要。



科信食品与健康信息交流中心科学传播部主任 阮光锋

科信中心科学传播部主任阮光锋介绍了 2022 年度“合理膳食 科学三减”以糖为重点开展的多种形式的科普宣传活动及效果跟踪，并汇报了 2023 年度围绕糖、脂肪等话题开展科学传播的工作规划。与会专家、行业代表对 2022 年度“合理膳食 科学三减”项目成果给予充分肯定，并对未来的工作提出了意见和建议。



中国工程院院士 陈君石

陈君石院士在总结发言时指出，“合理膳食 科学三减”相关的科学传播工作很重要，未来应持续地开展，要充分挖掘现有素材的潜能，提升传播的可持续性，同时丰富传播形式、拓展传播渠道，为消费者提供更具指导性的建议。



CFIC 科信党建

-
- 08 科信中心党支部书记参加 2022 年度部管社会组织党组织书记抓党建工作视频述评会议并发言
 - 10 科信中心党支部深入学习《习近平总书记 2023 年新年贺词》
-

科信中心党支部书记参加 2022 年度部管社会组织党组织书记抓党建工作视频述评会议并发言



线上会议现场

1月13日下午，部管社会组织综合党委组织召开2022年度部管社会组织党组织书记抓党建工作视频述评会议。民政部党组成员、副部长柳拯对述职情况进行点评并作总结讲话。部管社会组织综合党委委员、综合纪委委员，部管社会组织业务联系司局有关负责同志，各部管社会组织党组织书记及各党建工作站指导员参加会议。科信中心等8家单位党支部书记依次述职。



包大跃书记进行线上述职发言

科信中心包大跃书记在述职发言时指出：2022年科信中心党支部坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心聚魂，认真落实新时代党的建设总要求和新时代组织路线，为推动科信中心工作全面进步、全面过硬、实现高质量发展提供了坚强政治保证。将认真学习宣传贯彻党的二十大精神融入日常、抓在经常，坚持自学与集中学习相结合，定期组织与中心理事单位进行党建联学联做，引导和帮助行业、企业规范健康发展。全年共组织集中学习10次，研讨交流4次，党员撰写心得体会5篇；召开4次全体党员大会、4次专题党课学习、1次组织生活会，开展1次民主评议党员工作。2022年11月14日，科信中心按照“双向进入、交叉任职”要求，完成了党支部换届工作。2023年，科信中心党支部将继续按照综合党委部署要求和工作安排，求真务实、开拓创新，以高质量党建引领中心工作实现高质量发展。

随后，柳部长对科信中心党建工作特点进行了高度评价：一是能够持续抓实抓细理论武装，落实“第一议题”制度。将学习习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神，作为2022年党建工作首要政治任务，重谋划、强推进、抓落实，不断创新学习方式，丰富学习载体，压实学习责任，注重成果转化。二是注重意识形态工作。中心能够认真落实意识形态工作责任制，定期开展食品安全主题宣传活动，针对网上出现的实时食品安全谣言、行业焦点问题，主动采取应对措施，带头批评错误观点，积极的正面引导网络舆情，及时澄清事实真相，得到了业界和媒体的这个充分认可。三是加强党员队伍建设。中心鼓励入党积极分子跟随党务骨干深入项目一线，深入贯彻落实“让党旗在行业领域高高飘扬”精神。在党建专项行动中加强了重点人员、重要部门和关键岗位的廉洁教育，不断提高了党员从业人员党性修养和服务群众的能力，把讲政治融入到日常工作与生活，在潜移默化中教育和培养队伍。

同时，柳部长也对科信中心党建工作提出两点建议：一是要持之以恒的抓好党建工作制度的贯彻与执行，着力推动党的方针政策在中心的落实，把党建成果真正体现到指导和促进食品安全事业发展上。二是要进一步加强党支部建设，深入贯彻全面从严治党要求，特别是二十届中央纪委二次全会上重要讲话精神，进一步严肃党内政治生活，着力培养专兼职党务骨干，做好入党积极分子考察和培养，切实增强中心的党建工作力量。

科信中心党支部深入学习《习近平总书记 2023 年新年贺词》



2023年1月11日下午，科信中心党支部组织全员召开2023年第1次主题党日活动，对习近平主席2023年新年贺词进行再观看、再学习。会议由支部书记包大跃主持。

在组织全员集中观看了国家主席习近平2023年新年贺词视频影像后，包大跃书记在发言中指出，习近平总书记发表的新年贺词，饱含深情、催人奋进，贺词中许多句子直抵人心，为我们接续奋斗提供了力量。2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，要不断加强学习，紧密围绕习近平总书记的重要讲话和党的二十大精神开展学习，营造深入学习贯彻党的二十大精神浓厚氛围。包书记还强调，中心党员干部要深入学习领会习近平总书记的重要讲话精神，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，继续保持高昂的工作势头。同时，要坚持发扬彻底的自我革命精神，深入推进全面从严治党，贯彻落实党的二十大决策部署，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家新篇章。

大家也都纷纷表示，习近平主席新年贺词温暖人心、充满力量、令人鼓舞、催人奋进，字字句句饱含着对祖国对人民的深情厚爱，对中国未来发展美好前景的坚定信心以及对全党全国各族人民的殷切嘱托，为我们的工作进一步指明了方向、注入了强大动力，激励我们担负时代重任、不忘初心使命，不负韶华、继续奋斗。我们要用心感悟习近平主席新年贺词的深刻内涵，将学习贺词精神与学习党的二十大精神紧密结合，脚踏实地，埋头苦干，不负时代，不负华年，更加奋发有为，推动新时代我国食品信息交流工作高质量发展！



CFIC 科普传播

-
- 12 新冠居家自愈注意什么？
 - 14 男子外卖吃到“淋巴肉”！“淋巴肉”真的有害吗？
 - 16 生鸡蛋和溏心蛋也能吃？吃之前要明白这些道理
 - 20 伤“心”的反式脂肪，也许就藏在你常吃的食物里
 - 22 均瑶矿泉水溴酸盐超标，喝了会怎样？
-



新冠居家自愈注意什么？

原创：钟凯

疫情进入第3年，随着超强传染力的奥密克戎变异株流行，强力管控走到了尽头。各种防控政策正在以惊人的加速度退出，在可见的未来，核酸和绿码都将成为历史的遗迹。“健康第一责任人”听起来有点甩锅，但照顾好自己，确实是自己的事情。新冠不可怕，从现在起，每个人都要做好被感染的心理准备、身体准备、物资准备和知识储备。最近互联网上已经掀起了新的学习热潮，个人防护指南、用药清单、抗原自测指南等等层出不穷，我也自学了一下。现在把最关键的部分摘出来，那就是感染了且有症状，在家如何自愈。算是自学的简单归纳，仅供参考。（下图不靠谱、别信）



1. 典型病程

成人感染一般3天内出现症状，初期出现咽部不适、干咳，随后出现发烧（可能高烧39℃以上）、排汗、排痰、困乏、嗅觉迟钝、食欲减退、咽喉疼痛和肌肉酸痛等，偶有呕吐腹泻等胃肠反应，后期可能出现咳嗽加剧现象。病程一般5-7天，之后逐渐恢复活蹦乱跳。儿童感染一般当天出现症状，初期以发烧为主，高烧较常见，一般2-3天逐步退烧。随后咳嗽、排痰、鼻塞、流涕，也常伴随胃肠道症状。之后逐渐恢复，玩耍时可能还有点咳，但基本上没啥异常了。

此外，接种疫苗并打了加强针的人通常病程更短、病情更轻。部分老年人，尤其70岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂。

关于是否需要就医，目前看到的说法很多，一般建议是发烧2-3天不退或者持续高烧，伴有憋气、呼吸困难等其他严重症状时需要去医院。

考虑到目前变异株的毒力较低，防疫放松后必有一波感染高峰，健康成年人真没必要发烧就去医院，去了也未必看得上病，还不如在家里舒服。还是把有限的医疗资源留给那些更需要帮助的高危老人和孩子吧。（目前死亡病例几乎都是为基础病的高龄老人）

2. 用药

新冠属于自限性疾病，药物只是针对性缓解症状。不要盲目服用预防药物，也不要乱吃药（如抗生素），尤其是肝肾功能不全的人不要吃成分不明的复方药。有3类药物比较常用，可以常备，分

别是镇痛退热、镇咳祛痰、缓解鼻塞流涕。丁香医生那儿已经做了很好的归纳，我就不班门弄斧，直接照搬了。大家在参考使用时，一定要注意看清注意事项。（建议存图发家庭群）

退烧、镇痛				
常见药物	一般人群	儿童及青少年	孕妇	哺乳期
布洛芬	✓	6岁以上可用	✗	咨询医生
对乙酰氨基酚(扑热息痛)	✓	3月龄以上可用	孕妇可用	咨询医生

以上药物:

1. 大部分退烧药同时具有镇痛功能，可缓解咽喉疼、头痛、肌肉酸痛等症状；
2. 一般建议体温高于 38.5 摄氏度时，根据个人的情况服用退烧药；
3. 上面 2 种药物，需要时使用 1 种即可；
4. 用药时需要特别注意：不要喝酒；肝、肾、心脏不完全者慎用；

缓解鼻涕/鼻塞					
缓解鼻涕	一般人群	儿童及青少年	孕妇	哺乳期	特殊情况
伪麻黄碱	✓	<2岁不用	咨询医生	✗	不建议糖尿病患者、高血压等患者使用
羟甲唑啉	✓	2~6岁咨询医生	咨询医生	咨询医生	

止咳、消痰					
止咳药物	一般人群	儿童及青少年	孕妇	哺乳期	特殊情况
福尔可定(处方药)	✓	咨询医生			1. 严重高血压、冠心病、心律失常、八级、肝肾功能不全、绝对不可过量服用； 2. 绝对不可过量服用； 3. 最多连续服用3天； 4. 用药后多喝水，避免脱水； 5. 服药期间避免饮酒、驾驶等操作。

具备多种功能的复方制剂				
通用名	解热镇痛	缓解鼻塞	镇咳	缓解鼻涕
美敏伪麻溶液	✓	✓	✓	✓
对乙酰氨基酚口服溶液/混悬液	✓			
氢溴酸伪麻黄碱片(日片)	✓	✓	✓	✓
氢溴酸伪麻黄碱片 II (夜片)	✓	✓	✓	✓
复方氢溴酸伪麻黄碱缓释胶囊	✓	✓	✓	✓
酚麻美敏片	✓	✓	✓	✓
氢溴酸伪麻黄碱片	✓	✓	✓	✓

注意事项:

1. 复方制剂吃一种就行了，避免药物叠加使用过强导致的毒副作用。
2. 6岁以下儿童**不推荐**自行使用复方制剂。
3. 很多复方制剂中含有咖啡因，而咖啡因可通过胎盘，也可出现在母乳中，哺乳期的妇女、妊娠期妇女慎用含有咖啡因成分的药物；
4. 如果服药 3~7 天，感冒症状仍未缓解，请咨询专业的医生；
5. 如你正在吃其他药品，特别是处方药，吃药之前最好问医生，防止药物相互作用产生不良的影响；
6. 有些中药方剂和中成药对于缓解上呼吸道感染症状有一定作用，可以酌情选用，但尽量不要重复用药，以免过量。

3. 饮食

实际上新冠患者和普通人的饮食并没什么太大差异，感冒了怎么吃，新冠就怎么吃。我看网上不少专家的建议就是口味适当清淡一些，不那么油腻，保证充足优质蛋白即可。但由于鼻塞、高烧等原因容易导致食欲不振，所以我个人的观点，只要病人没有胃肠道不适，稍微口味重一点也没啥问题，喜欢吃啥就吃啥，吃进去总比不吃好吧，吃饱了（免疫系统）好干活嘛。家里没有人照顾的话，可以储备一些方便食品，或者通过外卖解决。保持充足的饮水很重要，机体旺盛的代谢是对抗病毒的重要武器，大量饮水就是给身体加点“润滑剂”。不过需要提醒一点，高烧的病人容易大量流汗，部分患者可能昏睡时间较长，一整天也不怎么吃东西，这些人可能需要适当补充电解质。

可以买点医用补液盐备着，也可以买点电解质水或其他富含电解质的饮料备用。其他的，膳食补充剂没有必要吃，比如维生素、矿物质等，乱七八糟的提取物、精华素也别吃了，没用。好好休息，静待康复就行了。

以上，仅供参考。

新冠疫情尚未结束，也许永远不会结束，但生活还得继续。不知道你现在准备好没有，反正我也不知道我准备好没有。也许只有真正直面新冠并战胜它的时候，心中的疑问、担忧、焦虑、不安才会一扫而光吧。这一天总会来的，终有一天，我们都是杨（阳）过。

男子外卖吃到“淋巴肉”！“淋巴肉”真的有害吗？

原创：阮光锋

最近，一名来自湖北黄石的夏先生在社交媒体上发布视频表示，自己点了份外卖，其中青椒炒肉的肉片疑似用的淋巴肉。

当记者针对此事进行采访时，夏先生表示，自己收到的外卖青椒炒肉里面的肉（怀疑）用的是淋巴肉，联系商家退款竟遭到店家威胁，他录了音。并将录音公布了，随后当地市场监管部门介入调查。

什么是淋巴肉？吃了会有危害吗？如何分辨淋巴肉？



1. 什么是淋巴肉？

“淋巴肉”通常是指未摘除淋巴组织的肉类，比如未剔除颈部淋巴结的猪牛羊“血脖肉”和喉气管肉。

淋巴结是动物体内免疫系统的重要组成部分，它是动物体内清除病原体的器官，可以过滤淋巴、吞噬侵入动物体内的病原微生物等有害物质。

一般来说，在动物宰杀时，淋巴结中的病菌、病毒等还来不及被清除，在后续的烹饪中也难以保证被彻底杀灭；也可能因为加热不彻底或者操作不规范，导致污染其他食物，如果人不小心食用，就可能感染疾病，带来健康风险。所以，在肉品正式上市前，都要经过严格的检验检疫，剔除有害部位，降低食用风险。

以猪肉为例，在屠宰时就会将甲状腺、肾上腺和病变淋巴结等非食用部分摘除，也就是常说的“去三腺”过程，这个过程也就基本将有害的淋巴结剔除了。据我国《生猪屠宰产品品质检验规程》规定，对检出的病变淋巴结和脓肿要进行修割处理。

牛肉、羊肉、禽肉等基本也都是如此。一般来说，通过正规渠道在市场上采买的肉不会是淋巴肉，所以上述商家使用的是不是淋巴肉，有待相关部门给出最后的检验结果。

2. 食用淋巴肉的危害有多大？

流入市场的肉类，首先必须要经过检验检疫的，在屠宰过程中会有一个摘三腺的过程，把甲状腺、肾上腺以及有病变的淋巴结摘掉，经过这些检验加工处理的肉类是可以放心食用的。

即使不小心吃到了淋巴肉，也不意味着就一定有害。

首先，并不是所有淋巴结都有害。

实际上，“去三腺”过程强调去除的也是病变淋巴结。而正常的淋巴结在做熟之后吃的风险也不大。

通常情况，只有动物本身有病+大量病变淋巴结里边的病原体没有杀灭+大量食用，这三个条件同时发生，人们才可能面临感染病原的风险。对于绝大多数人来说，吃淋巴肉而感染疾病的风险是非常小的。

其次，动物和人的淋巴组织是遍布于全身的，正常的淋巴是无法彻底摘除的。

广义上的淋巴肉指的是那些带有比较明显淋巴结的肉，而动物身体的其余部分也可能含有少量淋巴结。比如猪体内就有几百个淋巴结，遍布全身各处，无法完全去除，如果需要全部去除，还会破坏胴体的完整性，增加生肉被环境污染的风险。因此只要吃过猪肉，绝大多数人可能都吃过淋巴结。

不过，正规猪肉在屠宰进入市场前都要经过检验检疫，只要检验检疫合格，有淋巴结的肉和其他部位肉没有本质区别，是可以放心食用的。

3. 如何分辨淋巴肉？

网上也有人推荐一些分辨淋巴肉的技巧，比如摸一摸是否有颗粒感、是否粘手、闻一闻是否有腥臭味、看颜色是否有光泽等，但这些方法其实都难以准确分辨，而且操作起来也不方便。

比如，因为肉种类不一样、储存时间、储存条件，甚至是销售场所光线的问题，肉的色泽都会有差异；大家买肉的时候都用手去摸一摸、拿起来闻一闻就更不实际，本身用手摸就有交叉污染风险，不符合食品安全的良好操作规范要求；即使肉有腥臭味了，也不一定是因为淋巴肉，其他细菌污染导致腐败也会有异味。

其实，我们应该做的还是：

1. 尽量去正规的超市、市场及电商平台购买肉类。目前市售的肉类，摘除三腺已是标准操作，大家只要是在正规商超、市场渠道购买就不用太担心，按照正确的烹饪方式做熟做透后再食用，不会有健康危害。

2. 不要购买来历不明的肉类，尤其是不要贪便宜。私屠滥宰、暗中交易、走私的肉类中的没有去除三腺，或者有病变等情况的可能性要大得多，大家千万不要购买，也不要因为贪便宜而冒险。

3. 不放心的肉，不买。当然，如果买肉的时候，大家没把握，对肉的颜色或者味道等觉得不放心，那也可以选择不购买，换其他地方买。

生鸡蛋和溏心蛋也能吃？吃之前要明白这些道理

原创：范志红

最近网上很多人在讨论生食鸡蛋的问题。有些专家说，生食鸡蛋的营养价值不如熟食鸡蛋高。也有专家说，生食鸡蛋有安全风险。

但是很多消费者说：我在吃寿喜烧的时候用生鸡蛋蘸着涮肉吃，真的特别滑爽好吃，还感觉胃里很舒服！

也有人说：西方人做甜点的时候常会用到生蛋清，口感特别细腻好吃。

还有人说：我家乡有偏方，嗓子肿了喝点生鸡蛋，消肿效果很好……

更多网友认为：生鸡蛋我可以不吃，但溏心蛋的美味我真的不能放弃。是不是只要蛋清熟了就可以，蛋黄不凝固也没问题？

实际上，这个话题，涉及了好几个方面的问题。每个专家答复的重点不一样，所以说法也有所不同。

第一个问题：吃鸡蛋时的食品安全

鸡蛋是从鸡的泄殖孔里生出来的，蛋壳极易受到致病菌的污染，特别是沙门氏菌这种致病菌。欧美常有大批鸡蛋因为污染沙门氏菌，造成细菌性食物中毒，而被召回或销毁。

沙门氏菌感染可不是小事，轻则出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠炎症状，重则出现全身感染、疲劳虚弱、寒战发烧、肝脾肿大乃至菌血症。

因此，我多次在电视节目和科普文章中提醒消费者，对于没有经过蛋壳消毒的鸡蛋，一定要非常小心。打鸡蛋之后蛋壳千万不要乱放，要直接扔进厨余垃圾桶。摸了蛋壳之后，也要马上用洗手液和流水来洗手。

生食鸡蛋目前还没有国家层面的相关标准，但已经有企业按照日本同类产品的生产程序推出了可生食鸡蛋，而且已经被部分消费者所接受。

按这些产品的介绍，可生食鸡蛋的主要特点是，在生产过程中采取各种措施来避免鸡蛋受到致病菌的污染：鸡蛋生出来的时候就没有致病菌污染，鸡饲养的环境和饲料中也没有致病菌污染，然后包装运输过程中也不能有致病菌的污染。当然，实现这些要求，的确会带来成本的上升。

这类产品是否能达到安全标准，目前还没有国标，也没有强制性检测。由于专家不能给企业的鸡蛋品质打包票，所以发言通常都会比较谨慎。多数专家建议，为了保险起见，还是把鸡蛋做熟吃比较好，特别是婴幼儿、孕妇和病人。毕竟从世界范围来看，因为吃生鸡蛋相关产品或美食，出现沙门氏菌感染而入院的人，每年都为数不少。

可生食鸡蛋并不承诺含有更为丰富的营养成分，它们的主要优势是食品安全特性。

不过，即便买来的是合格的可生食鸡蛋，确实能达到企业宣称的各种标准，也要避免后续的污

染问题。

比如说，超市最好把可生食鸡蛋和其他未经消毒的普通鸡蛋分区销售，可生食鸡蛋的包装盒最好能有个小封条。因为不能排除这种可能，有少数消费者会打开盒子，摸摸鸡蛋表面，造成交叉污染。

消费者购买之后，如果把可生食鸡蛋和生鱼、生肉、生蔬菜等放在一起，有可能会发生交叉污染，从而使蛋壳沾染到有害细菌。在超市装袋时，就要把它和生食物分开装袋。回家之后，要及时冷藏，而且在冰箱里要和非可生食的鸡蛋分开存放，和各种生食物分开存放。

此外，在吃生鸡蛋之前，也要先洗干净手，再去打鸡蛋，因为我们的手也可能被致病菌污染。搅拌蛋液的碗筷也是必须保持洁净的，不能接触过生的食物。

如果企业的产品品质可靠，后续各方面也都能做得很好，能尽量消除食品安全风险，那么生鸡蛋是可以偶尔享用的，溏心蛋就更没有问题了。

第二个问题：营养素的生物利用率

鸡蛋是一种价廉物美又容易烹调的食物，是自然界的营养恩赐。它是优质蛋白质的最佳来源，又含有人体所需的12种维生素。除了维生素C，其他所有维生素都能在鸡蛋中找到。

中国人的维生素A摄入量普遍不足，而鸡蛋黄是维生素A的良好来源，同时还能提供维生素D、维生素E和维生素K，以及维生素B1、B2、B6、烟酸、泛酸、生物素、叶酸、B12等。

此外，蛋黄中含有叶黄素和胡萝卜素，加上其中的维生素A和维生素B2，都对眼睛的健康非常有益。

顺便说一句，如果吃鸡蛋时扔掉蛋黄，那真是太暴殄天物了。绝大多数的维生素、矿物质和保健成分都在蛋黄里。

不过，鸡蛋中的蛋白质，只有在做熟了之后吃，生物利用率才能达到95%以上。如果吃生鸡蛋，那就只有一半左右了。

这是因为，生蛋清中含有多种妨碍蛋白质消化吸收的成分。比如卵黏蛋白就会抑制人体内蛋白酶的活性，妨碍蛋白质的吸收利用。同时，生蛋清中还含有抑制维生素生物利用的成分，其中最有名的是生物素结合蛋白(avidin)，它一旦遇到鸡蛋黄或食物中其他的生物素，就会和它牢固地结合在一起，让人体无法吸收利用生物素。

生物素作为一种B族维生素，之所以默默无闻，就是因为它不那么容易缺乏，而且它在烹调加工中损失不太大。如果其他B族维生素不缺的话，通常我们不需要担心生物素缺乏。

造成生物素缺乏的最好方式，就是长期吃生鸡蛋清。缺乏生物素会掉头发，还会出现皮肤损伤。

这些妨碍营养素吸收利用的蛋清成分，本身也是蛋白质，在加热变性之后就会失去妨碍消化的作用。所以，健康人都可以轻松获取熟鸡蛋中的各种营养成分。

总之，如果你吃鸡蛋的目标是为了补充蛋白质和维生素，那么吃熟鸡蛋是正确的，至少蛋清要凝固。

蛋黄是否凝固倒是不重要，因为蛋黄即便生吃，其中的营养素也是能够被人体利用的。如果不



考虑安全性的话，蛋黄加热时间短一些甚至更好。因为蛋黄中含有大量胆固醇和磷脂，它们在长时间受热后有可能发生不同程度的氧化。卵磷脂和胆固醇都是建设人体细胞膜的重要成分，也是大脑细胞的重要成分。但氧化胆固醇和氧化的磷脂就不利于健康了。



所以，吃溏心蛋本身不是个坏习惯，对获取鸡蛋中的营养是有益无害的。关键是要保证食品安全，避免致病菌的危害。

第三个问题：保健食疗作用

虽然生鸡蛋的营养素利用率比较低，但如果你吃鸡蛋的目标不是获得营养素，而是其他食疗作用，那么可能需要用到生鸡蛋。

本公众号此前已经有文章解释过，吃生蛋清虽然不利于营养价值，但可以获得其中的一些抗氧化蛋白质成分。蛋清中的溶菌酶、卵黏蛋白、卵转铁蛋白、抗生物素蛋白等成分，具有抗氧化、抗炎症和抗菌的作用。

生吃鸡蛋的时候，这些蛋白质有可能在通过咽喉时发挥抗炎作用，也可能因为其固有的抗消化酶性质，进入到肠道之中，起到调整肠道菌群从而压制炎症反应的作用。同时，鸡蛋黄中的维生素A和维生素D，对保护黏膜健康也是有帮助的。

民间有喝冲鸡蛋、鸡蛋茶乃至生鸡蛋来给咽喉消炎的做法，如用热茶冲鸡蛋、用绿豆水冲鸡蛋，或者用热水冲鸡蛋等，有可能是基于这样的道理。

但是，这种食疗在什么情况下使用最为合适，如何操作才能获得足够的疗效，其中的细节目前还没有研究清楚，有待于进一步的科学阐释。故而这里并不推荐大家经常使用。

如果确实要使用这种食疗方法，可以不考虑鸡蛋中蛋白质的消化吸收率，但是必须要保证食品安全性，避免引入致病菌。否则，炎症没有消除，再加上细菌性食物中毒，那就很麻烦了。

第四个问题：美食习惯和口感享受

很多人爱上生鸡蛋的口感，是因为吃了日式料理寿喜烧。肉片在生蛋液中涮一下，或者做甜点时加入生蛋清，并不是为了增加营养，而是改善口感，吃起来更加滑爽。

实际上，偶尔吃一次生鸡蛋，还不至于带来生物素缺乏问题。需要连续吃半个月一个月的才有那种风险。当然，也不至于带来蛋白质缺乏问题（吃寿喜烧的时候吃了那么多肉……）

日本人有生鸡蛋拌纳豆配米饭的吃法，大部分中国人感觉难以接受，但这种吃法也没有造成严重的营养缺乏问题，毕竟日本人也不是天天、顿顿这么吃的。

偶尔为了美食而吃生鸡蛋的时候，需要考虑的问题只有食品安全这一项了。所以餐饮店和甜品店必须做好生鸡蛋原料的细菌管理，为消费者的健康负责。

总之，很多问题，包括要不要吃可生食鸡蛋的问题，并没有一个一刀切的标准答案，没有一个十全十美的解决方案。

大部分时候，我们必须权衡利弊。在安全和营养之间，在安全和美食之间，在营养和美食之间……反复地纠结。此外，还可能需要为品牌鸡蛋的价钱而纠结。

最后总结一下：

1. 可生食鸡蛋类产品，只是在食品安全这方面有优势，并不代表其营养价值更高。但是制作这种鸡蛋会增加生产成本。

2. 如果你吃鸡蛋的主要目标是获得蛋白质和维生素，而且日常习惯于熟吃鸡蛋，那么购买可生食鸡蛋的性价比较低。

3. 如果确实想吃生鸡蛋，那么可以选择可生食鸡蛋。但还要注意，在购物后、储藏中和烹调过程中避免接触生鱼生肉生蔬菜，以及其他可能带有致病菌的食物，以避免交叉污染。

4. 由于蛋清中含有天然抗营养成分，蛋清没有受热凝固时，蛋白质消化率较低，维生素利用率也低，特别是生物素这种B族维生素不能被人体利用。

5. 生蛋清中含有多种抗菌、抗氧化、抗炎的蛋白质成分。它们加热后会失去生物活性。

6. 只要蛋清受热凝固，即可保证鸡蛋的营养素利用率。蛋黄不凝固不影响营养成分的吸收利用。甚至，减少蛋黄受热，有利于避免其中胆固醇、磷脂、脂溶性保健成分的氧化。

7. 对溏心蛋的各种担心，主要是因为食品安全考虑。怕加热不够，不能消灭所有的致病菌。然而，因为蛋清中含有多种抗菌成分，致病菌穿过蛋清进入蛋黄的可能性较小。制作蒸煮蛋或水泼蛋时，即便蛋黄没有完全凝固，致病菌的风险也并不高。

8. 如果偶尔吃生鸡蛋是为了食疗，或者为了美食而吃，就不要顾忌营养成分的问题了。最重要的是保证食品安全。

9. 再贵的鸡蛋，也就3块钱一个，比一盒薯片便宜，比一包饼干便宜，比很多甜饮料便宜，而蛋白质和维生素的营养价值比它们高多了。所以，如果你的经济水平已经达到鸡蛋自由的程度，就不用太纠结了，买得起就买好了。但是，请做到第3点的要求哦！

伤“心”的反式脂肪，也许就藏在你常吃的食物里

原创：马冠生

从化学结构上来看，脂肪是由一个甘油分子和连接在上面的3个分子的脂肪酸组成，甘油的分子结构比较简单，而脂肪酸的种类和碳链的长短却各不相同，因此，脂肪的作用主要取决于脂肪酸的种类和结构。

脂肪的分类

根据脂肪酸的结构，脂肪可以分为4类，也就是饱和脂肪、单不饱和脂肪、多不饱和脂肪和反式脂肪。

4类脂肪的食物来源

饱和脂肪：动物性食物中的脂肪，棕榈油、椰子油等。主要作用是为人提供能量，它可以提供胆固醇和中性脂肪。

单不饱和脂肪：橄榄油、菜籽油、花生油和坚果等。单不饱和脂肪具有降低“有害健康”的低密度脂蛋白胆固醇，增加“有益健康”的高密度脂蛋白胆固醇的作用。所以，单不饱和脂肪可以预防动脉硬化。

多不饱和脂肪：玉米油、黄豆油和葵花油等。多不饱和脂肪具有预防血液中胆固醇水平增高、改善高血压、预防动脉硬化的作用。

反式脂肪：人造黄油、人造奶油、起酥油、蛋黄派、珍珠奶茶、炸薯条、薯片、炸面包圈、糕点、饼干、冰淇淋、咖啡伴侣等食物。

反式脂肪与健康

以前从膳食中吃到的反式脂肪的量很少。近年来，随着人造脂肪的增加，从膳食中吃到反式脂肪也增加，所以研究者对反式脂肪和健康的开始关注。

人造反式脂肪是对植物油进行氢化改性过程中产生的一种不饱和脂肪酸，多为固态或半固态，熔点较高。1902年，德国化学家诺门发明了人造反式脂肪，并取得专利。人造反式脂肪比液态天然



植物油好储存，价格又比天然动物脂肪低，并且保质期较长、口感好，受到大家的欢迎，成为食品工业和消费者的宠儿，被广泛应用。

但是近几十年的研究发现，反式脂肪会增加低密度脂蛋白胆固醇的水平，同时还会提升甘油三酯和脂蛋白的水平，这3点都与心脏病相关。它还能降低起保护作用的高密度脂蛋白的水平，会让血小板更加黏稠，容

易形成血栓，导致心脏病等。相比其他食物，反式脂肪会带来2倍、3倍，甚至是4倍的严重危害，会导致心脏病发病率升高。为了增进心血管健康，世界卫生组织和联合国粮农组织建议，尽量控制膳食中的反式脂肪酸，最大摄入量不超过总能量的1%。按1%的总能量折算，一人一天的限量在2克左右。



国家食品安全风险评估专家委员会在2011年开展了为期两年的“我国居民反式脂肪酸摄入水平及其风险评估”项目。评估报告指出，加工食品是我国城市居民膳食反式脂肪的主要来源，占总摄入量的71.2%；通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量占膳食总能量的百分比仅为0.16%，北京、广州这样的大城市居民也仅为0.34%，远低于联合国粮农组织和世界卫生组织

建议的每人每天摄取反式脂肪酸不超过摄取总热量1%的限值。而美国反式脂肪酸供能比是我国大城市的8.3倍。与美国相比，我国食品中反式脂肪的含量并不像公众想象的那么多，被称为“餐桌上的定时炸弹”或许有些夸张。但值得注意的是，尽管我国居民的反式脂肪酸摄入量低于欧美国家，我国仍然有0.4%的城市居民摄入量超过世界卫生组织的建议值。

我国关于反式脂肪使用的规定

随着经济和食品企业的发展，以及生活方式的转变，我国含反式脂肪的加工食品（如西式快餐、薯片等）消费量应该还会有所增加，因此政府、专业人士和居民都应该给予关注，有效减少经膳食摄入的反式脂肪供能比。目前，我国针对控制反式脂肪也采取了措施。《中国居民膳食指南》中建议反式脂肪酸每天摄入量不超过2克。2013年1月1日实施的《预包装食品营养标签通则》中明确规定，如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂，必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。

婴儿配方奶粉等食品标准还规定，不应使用氢化油脂。部分国家标准对反式脂肪酸的最高限量也做了规定。除了政府进一步出台相关的政策，食品企业的配合、食品加工技术的研发以及对公众健康知识的宣教，也是减少反式脂肪摄入的有效手段。

一点提示

一种物质对健康的影响取决于量的多少、食用的频度和时间的长短，如果你经常吃进去量比较多的反式脂肪，长期下去肯定会对健康带来损害。因此，对于反式脂肪的问题，我们不需要大惊小怪，以前吃进去的也没办法吐出来。但重要的是，需要看看自己的饮食中是否经常吃含反式脂肪的食物，今后如何拒绝或减少吃这些食物。

均瑶矿泉水溴酸盐超标，喝了会怎样？

原创：云无心

湖北市场局发布公告，两批次天然矿泉水被检出溴酸盐超标。

湖北均瑶恩赐天然矿泉水有限公司生产的两批次矿泉水不合格

标称生产企业名称	标称生产企业地址	被抽样单位名称	被抽样单位地址	食品名称	规格型号	商标	生产日期/批号	不合格项目 检验结果 标准值	检验机构
湖北均瑶恩赐天然矿泉水有限公司	湖北省英山县杨柳湾镇三门河村	随州银泰新世纪购物广场有限公司新生活超市文峰店	随州市舜井大道南端	饮用天然矿泉水	518mL/瓶	岩心水润及图形商标	2022-08-02	溴酸盐 0.018mg/L <0.01mg/L	湖北省食品质量安全监督检验研究院
湖北均瑶恩赐天然矿泉水有限公司	湖北省英山县杨柳湾镇三门河村	随州银泰新世纪购物广场有限公司新生活超市文峰店	随州市舜井大道南端	饮用天然矿泉水	350mL/瓶	岩心水润及图形商标	2022-07-10	溴酸盐 0.017mg/L <0.01mg/L	湖北省食品质量安全监督检验研究院

信息来源：湖北省市场监督管理局

检出值分别为 0.017 和 0.018 毫克 / 升，而国标限值为不超过 0.01 毫克 / 升。

先说结论：

1. 从监管角度，检测超标，那么应该下架、召回、整改。
2. 从消费者个人角度，如果家里有，可以去退货，不过就这个超标程度，喝过几瓶也不至于对健康有什么危害，不用纠结焦虑。

这不是矿泉水中第一次被检出溴酸盐超标。

真正天然的水中几乎是没有溴酸盐的。但是，会有一些以其他状态存在的溴元素。商业销售的矿泉水需要存放很长时间，如果不进行杀菌处理，时间一长矿泉水就成了一瓶细菌培养液了。以前是用漂白粉杀菌，但漂白粉含的杀菌副产物研究比较充分，许多人对它有质疑。

食品工业上一直致力于寻找更好的杀菌方式来替代漂白粉（或其他含氯产品）杀菌。臭氧杀菌就是目前应用得比较多的一种。臭氧的杀菌效果很出色，但是也能把水中的溴元素氧化成溴酸盐。这就是饮用水中溴酸盐的来源。

所以，矿泉水中的溴酸盐不是添加的，它超标的矿泉水也不是“假矿泉水”。它是一种灭菌副产物，其含量与水质（决定了水中本来的溴含量）和加工过程（臭氧处理流程和用量）有关。水中的溴酸盐一旦产生，就很难除去。

溴酸盐不是人体需要的物质。它对人体是否有害的研究 30 多年前才开始得到重视。根据迄今为止的研究，世界卫生组织（WHO）和美国环保局（EPA）都认为“有很多证据证明溴酸盐对动物有害，但对人是否有危害还缺乏充分的数据”。这两个机构都把溴酸盐归类为“可能的致癌物”，而不是“致癌物”。

溴酸盐对人体的可能危害是基于动物实验推测的。基于不同的假设，不同的研究论文所推测出

的数据不完全一样。一般结论是：如果每天饮用两升溴酸盐浓度为10微克/升左右的水，几十年下来，得癌症的概率会增加十万分之几。

目前认为溴酸盐的作用跟总量有关。也就是说，重要的是日积月累吃进了多少溴酸盐，而不是喝的那瓶水中含有多少溴酸盐。但是溴酸盐毕竟对于人体没有什么好处，按照食品管理的通常原则，如果没有好处而“可能有害”，则含量就越低越好。最初，WHO推荐的控制含量是0.025毫克/升，坚持喝这个浓度的水，几十年之后增加的癌症几率是万分之一，而美国环保局则要求0.01毫克/升。后来，WHO认为0.01毫克/升在目前的技术下可以做到，检测技术也能够检测出来，于是把“推荐浓度”也降为了0.01毫克/升。中国也采用了这个标准。

简而言之，饮用水中溴酸盐超标不是好事，下架、召回，促进企业整改，是必需的。不过，如果你已经喝了几瓶这样的水，也没有什么大不了的——标准留了很大的安全余量，就是保障在偶尔超标的时候公众健康不受到伤害。



CFIC 法规政策

- 25 国家卫健委关于印发《食品安全国家标准 食品中 2,4- 滴丁酸钠盐等 112 种农药最大残留限量》的公告 (2022 年第 6 号)
- 25 国家卫生健康委办公厅关于印发成人高脂血症食养指南 (2023 年版) 等 4 项食养指南的通知
- 26 国家食品安全风险评估中心公开征求己二酸与 2- 乙基 -2- (羟甲基) -1,3- 丙二醇和 4- (1,1- 二甲基乙基) 苯甲酸酯的聚合物等 3 种食品相关产品新品种意见
- 26 国家食品安全风险评估中心关于征求《食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准》(征求意见稿) 意见的函
- 27 国家食品安全风险评估中心蓝莓花色苷等 4 种新食品原料公开征求意见
- 27 市场监管总局 2022 年婴幼儿用塑料奶瓶等 13 种食品相关产品质量安全国家监督抽查情况通报
- 27 市场监管总局关于 13 批次食品抽检不合格情况的通告
- 28 市场监管总局关于规范食品快速检测使用的意见
- 28 国家食品安全风险评估中心关于征求《食品安全国家标准 预包装特殊膳食用食品标签通则》(征求意见稿) 意见的函
- 28 市场监管总局关于发布《粮食及其碾磨加工品中 T-2 毒素的快速检测 胶体金免疫层析法》等 10 项食品快速检测方法和 2 项食品补充检验方法修改单的公告
- 29 市场监管总局关于征求《广告绝对化用语执法指南 (征求意见稿)》意见的公告
- 29 市场监管总局关于 11 批次食品抽检不合格情况的通告
- 29 市场监管总局办公厅关于明确再制干酪和干酪制品生产许可有关事项的通知
- 30 市场监管总局特医食品标识指南出台 行业发展更加规范
- 30 市场监管总局关于发布《特殊医学用途配方食品标识指南》的公告
- 30 市场监管总局关于公开征集 2023 年第一批食品补充检验方法和食品快速检测方法的公告
- 31 市场监管总局关于发布 2023 年产品质量国家监督抽查计划的公告
- 31 海关总署公告 2022 年第 136 号 (关于婴幼儿配方食品、再制干酪等产品进口执行食品安全国家标准检验相关要求的公告)

国家卫健委关于印发《食品安全国家标准 食品中2,4-滴丁酸钠盐等112种农药最大残留限量》的公告（2022年第6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 食品中2,4-滴丁酸钠盐等112种农药最大残留限量》（GB 2763.1—2022）标准。

本标准自发布之日起6个月正式实施。标准文本可在中国农产品质量安全网（<http://www.aqsc.org>）查阅下载，文本内容由农业农村部负责解释。

信息来源：食品安全标准与监测评估司 2023年1月4日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202301/8e6ad81dfe8c4c598b157627435f4067.shtml>

国家卫生健康委办公厅关于印发成人高脂血症食养指南（2023年版）等4项食养指南的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委，疾控中心、食品评估中心，有关医院、学会、协会：

为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》《国民营养计划（2017—2030年）》，发展传统食养服务，预防和控制我国人群慢性病发生发展，我委组织编制了《成人高脂血症食养指南（2023年版）》《成人高血压食养指南（2023年版）》《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》《成人糖尿病食养指南（2023年版）》。该4项食养指南旨在发挥现代营养学和传统食养的中西医优势，将食药物质、新食品原料融入合理膳食中，针对不同人群、不同地区、不同季节提供食谱套餐示例和营养健康建议，提升膳食指导适用性和可操作性。现印发给你们，请参照使用并做好科普宣传。鼓励居民参考指南推荐内容，结合自身情况，合理搭配日常膳食，养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者（包括营养指导人员）结合工作需要及患者实际，参考相关指南进行指导，辅助预防和改善慢性病。

信息来源：食品安全标准与监测评估司 2023年1月18日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7887k/202301/0e55a01df50c47d9a4a43db026e3afc3.shtml>

国家食品安全风险评估中心公开征求己二酸与 2-乙基-2-(羟甲基)-1,3-丙二醇和 4-(1,1-二甲基乙基)苯甲酸酯的聚合物等 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，己二酸与 2-乙基-2-(羟甲基)-1,3-丙二醇和 4-(1,1-二甲基乙基)苯甲酸酯的聚合物等 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 2023 年 2 月 10 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 2023 年 1 月 16 日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=B7A4169A6C799EA168F76774F1D5FC2636B16DEC6E50B470>

国家食品安全风险评估中心关于征求《食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准》（征求意见稿）意见的函

各有关单位：

根据原国家卫生和计划生育委员会办公厅《关于印发 2016 年度食品安全国家标准项目计划（第一批）的通知》（国卫办食品函〔2016〕956 号），国家食品安全风险评估中心和中国疾病预防控制中心营养与健康所承担《食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准》修订工作。现已完成《食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准》（草案）修订工作，按照标准制定修订工作程序要求，开展标准起草阶段征求意见工作。

请将附件 3《征求意见表》于 2023 年 2 月 28 日前以电子版形式返回至 lihuzhong@cfsa.net.cn。各行业、企业请以单位形式统一反馈意见至上述邮箱。

信息来源：国家食品安全风险评估中心 2023 年 1 月 19 日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=F6ABCD22DDA96AAFD35E8C38E7A6184DFC3B40F036896CA4>

国家食品安全风险评估中心蓝莓花色苷等4种新食品原料公开征求意见

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，蓝莓花色苷等4种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2023年2月12日前将意见反馈至我中心，逾期将不予处理。

附件为蓝莓花色苷等4种新食品原料征求意见内容及相关解读材料，请自行下载阅读。如有意见或建议，请反馈至 xspyl@cfsa.net.cn，并在邮件主题中注明“新食品原料意见反馈”。

信息来源：国家食品安全风险评估中心 2023年1月12日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=3FED9EBADAA1D8EADAE005FC2F4944813FEB6201ACF9368>

市场监管总局2022年婴幼儿用塑料奶瓶等13种食品相关产品质量安全国家监督抽查情况通报

近期，市场监管总局组织开展了婴幼儿用塑料奶瓶等13种食品相关产品质量安全国家监督抽查。现将有关情况通报如下。

信息来源：产品质量安全监督管理局 2023年1月12日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/zljdj/202301/t20230112_352828.html

市场监管总局关于13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，抽取食糖、茶叶及相关制品、乳制品、饮料、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、蛋制品、豆制品、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、保健食品、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25大类食品863批次样品，检出其中糕点、炒货食品及坚果制品、薯类和膨化食品、水果制品、水产制品、调味品、保健食品和特殊膳食食品等8大类食品13批次样品不合格。发现的主要问题是，微生物污染、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。产品抽检结果可查询 <https://spc.jsac.gsxt.gov.cn/>。

信息来源：食品安全抽检监测司 2023年1月20日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202301/t20230120_352976.html

市场监管总局关于规范食品快速检测使用的意见

各省、自治区、直辖市和新疆生产建设兵团市场监管局（厅、委）：

为发挥食品快速检测（以下简称食品快检）排查食品安全风险隐患的作用，依据《中华人民共和国食品安全法》有关规定，现就规范食品快检使用提出以意见。

信息来源：食品安全抽检监测司 2023年1月29日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202301/t20230129_353024.html

国家食品安全风险评估中心关于征求《食品安全国家标准 预包装食品特殊膳食食用食品标签通则》（征求意见稿）意见的函

根据原国家卫生和计划生育委员会办公厅《关于印发2019年度食品安全国家标准第二批立项计划的通知》（国卫办食品函〔2019〕704号），国家食品安全风险评估中心和上海市质量监督检验技术研究院承担《食品安全国家标准 预包装食品特殊膳食食用食品标签通则》修订工作。现已完成《食品安全国家标准 预包装食品特殊膳食食用食品标签通则》（草案）修订工作，按照标准制定修订工作程序要求，开展标准起草阶段征求意见工作。

信息来源：应用营养一室 2022年12月23日

<https://cfssa.net.cn/Article/News.aspx?id=23DC29C0FCF73F4A5B7B1DEC1AFE25BBBDE7DE5F8D970A95>

市场监管总局关于发布《粮食及其碾磨加工品中T-2毒素的快速检测 胶体金免疫层析法》等10项食品快速检测方法和2项食品补充检验方法修改单的公告

根据《中华人民共和国食品安全法》及其实施条例有关规定，市场监管总局批准发布《粮食及其碾磨加工品中T-2毒素的快速检测 胶体金免疫层析法》等10项食品快速检测方法和2项食品补充检验方法修改单。

信息来源：食品安全抽检监测司 2022年12月5日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202212/t20221212_352237.html

市场监管总局关于征求《广告绝对化用语执法指南（征求意见稿）》意见的公告

为加强和规范广告监管执法活动，依据《中华人民共和国广告法》《中华人民共和国行政处罚法》等法律、法规、规章和国家有关规定，结合广告监管工作实际，市场监管总局制定了《广告绝对化用语执法指南（征求意见稿）》（见附件），现向社会公开征求意见。

信息来源：广告监管司

2022 年 12 月 7 日

https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202212/t20221207_352090.html

市场监管总局关于 11 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、蔬菜制品、水果制品、肉制品、水产制品、调味品、婴幼儿配方食品和食用油、油脂及其制品等 21 大类食品 835 批次样品，检出其中食糖、炒货食品及坚果制品、淀粉及淀粉制品、方便食品、薯类和膨化食品、水产制品、调味品和婴幼儿配方食品等 8 大类食品 11 批次样品不合格。发现的主要问题是，微生物污染、食品添加剂超范围超限量使用、质量指标不达标等。

信息来源：食品安全抽检监测司

2022 年 12 月 15 日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202212/t20221216_352281.html

市场监管总局办公厅关于明确再制干酪和干酪制品生产许可有关事项的通知

新修订的《食品安全国家标准 再制干酪和干酪制品》（GB 25192—2022，以下称新标准）将于 2022 年 12 月 30 日实施。为做好执行新旧标准的衔接，严格再制干酪和干酪制品生产许可，现将有关事项通知如下。

信息来源：食品生产安全监督管理局

2022 年 12 月 26 日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spscs/202212/t20221226_352399.html

市场监管总局特医食品标识指南出台 行业发展更加规范

为指导特殊医学用途配方食品（以下简称“特医食品”）企业规范标注产品标签和说明书，引导医生、临床营养师和消费者科学合理使用特医食品，日前，由国家市场监督管理总局组织制定的《特殊医学用途配方食品标识指南》（以下简称《指南》）正式发布实施。

信息来源：特殊食品安全监督管理司 2022年12月28日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202212/t20221228_352462.html

市场监管总局关于发布《特殊医学用途配方食品标识指南》的公告

根据《中华人民共和国食品安全法》《特殊医学用途配方食品注册管理办法》等法律法规，市场监督管理总局组织制定了《特殊医学用途配方食品标识指南》，现予以公告。

信息来源：特殊食品安全监督管理司 2022年12月28日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/tssps/202212/t20221228_352463.html

市场监管总局关于公开征集 2023 年第一批食品补充检验方法和食品快速检测方法的公告

为打击食品非法添加、掺杂掺假行为，排查食品安全风险隐患，强化食品安全监管技术支撑，现公开征集食品补充检验方法和食品快速检测方法。

信息来源：食品抽检司 2022年12月29日

https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202212/t20221229_352504.html

市场监管总局关于发布 2023 年产品质量国家监督抽查计划的公告

依照《中华人民共和国产品质量法》、《中华人民共和国消费者权益保护法》及《产品质量监督抽查管理暂行办法》，市场监管总局充分听取社会各界意见建议，综合研判产品质量安全形势，组织制定了《2023 年产品质量国家监督抽查计划》，现予以发布。

信息来源：产品质量安全监督管理司 2022 年 12 月 29 日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/zljdj/202212/t20221229_352509.html

海关总署公告 2022 年第 136 号（关于婴幼儿配方食品、再制干酪等产品进口执行食品安全国家标准检验相关要求的公告）

《食品安全国家标准 婴儿配方食品》《食品安全国家标准 较大婴儿配方食品》《食品安全国家标准 幼儿配方食品》《食品安全国家标准 再制干酪和干酪制品》《食品安全国家标准 浓缩乳制品》（以下统称新国标）将于近期陆续实施，为贯彻落实好《中华人民共和国食品安全法》，进一步优化营商环境，促进外贸平稳发展，参照国际惯例以及国内的监管要求，经商国家卫生健康委、市场监管总局，现就上述产品进口执行标准问题公告如下。

信息来源：海关总署 2022 年 12 月 30 日

<http://www.customs.gov.cn/customs/302249/2480148/4764273/index.html>



CFIC 行业动态

- 33 太太乐获“绿色工厂”称号
- 33 伊利首次开放全球产业链 展现中国乳业的世界级品质
- 34 百事公司积极参与“软塑新生”项目
- 34 联合利华首座调味品“灯塔认证”食品工厂
- 35 无限极受邀出席广东全省高质量发展大会
- 35 纽迪希亚发布《营养风险儿童早期营养与成长趋势洞察报》
- 36 中国飞鹤获评“2022 年度两化融合标准应用先进单位”
- 36 圣元荣获乳协颁发两项大奖
- 37 康师傅发布《绿色行动案例宝典》
- 37 麦当劳中国第十三次荣获“中国杰出雇主”认证
- 38 百胜中国持续加码员工关爱,成就 ESG 雇主典范

太太乐获“绿色工厂”称号



随着绿色发展理念在全球范围越来越获得广泛认可，国家对环境日益重视，绿色工厂概念逐渐深入人心。创建绿色工厂作为构建绿色制造体系的关键一环，是实施绿色制造工程的重点任务。近日，江苏省工业和信息化厅公示，太太乐旗下位于苏州市的合兴工厂获评江苏省“绿色工厂”称号。

2022年7月，太太乐“调味品包装可持续改进升级，助力环保减塑”案例成功入选《2022金蜜蜂责任竞争力案例集》。同年8月，太太乐在2022国际绿色零碳节上又摘获“绿色可持续发展贡献奖”和“杰出绿色传播奖”双料大奖。11月，太太乐更是通过规范绿色供应链管理体系和有效的实践荣登上海绿色供应链管理企业榜首并摘获五星级最高标准。

伊利首次开放全球产业链 展现中国乳业的世界级品质



伊利面向全球启动“云游伊利 探访全球产业链”活动。这是伊利横跨多个大洲的全球产业链首次向消费者开放，通过直播、短视频、虚拟场景等形式，全方位呈现伊利布局全球的优质牧场、生产基地和研发创新中心。活动通过创新的线上方式邀请全球消费者“足不出户”见证“一杯牛奶”背后的硬核实力，以全产业链、全过程、全天候的开放与透明，向世界展现中国乳企的世界级品质魅力。

通过汇聚全球各方力量，伊利持续推动产业合作、创新协同、价值共创，构建全球资源体系、全球创新体系、全球市场体系，实现优势互补、要素资源的协同，积极构建“全球健康生态圈”。

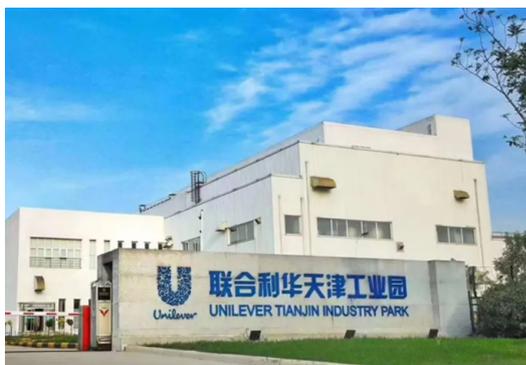
百事公司积极参与“软塑新生”项目



12月22日，由绿色再生塑料供应链联合工作组（GRPG）和中国物资再生协会再生塑料分会牵头，多家单位共同发起，旨在建立软塑包装全链条循环体系的“软塑新生”项目正式启动。百事公司作为该项目的五家发起单位之一，参加了项目启动发布会。

根据项目组设定的工作计划和目标，预期到2025年，“软塑新生”项目实现年回收塑料软包装50000吨。百事公司全力支持GRPG“软塑新生”项目的落地，将联合GRPG的上下游合作伙伴，积极为中国软塑包装回收的全链条循环体系贡献自己的一份力量。

联合利华首座调味品“灯塔认证”食品工厂



1月13日，世界经济论坛（WEF）发布新一期全球制造业领域“灯塔工厂”名单，联合利华天津食品工厂（下文简称“天津灯塔工厂”）成为全球第一家专门生产调味品的“灯塔工厂”。这是继合肥工业园和太仓生产基地之后，联合利华在中国的第三个“灯塔工厂”。

“灯塔工厂”评选由世界经济论坛和麦肯锡咨询公司共同举办，是全球先进制造业领域门槛最高、最具影响力的评选之一。其甄选的工厂代表了当今全球制造业领域智能制造和数字化的最高水平，是全球先进制造业的发展榜样。因此，灯塔工厂也被誉为“世界上最先进的工厂”。截至目前，全球“灯塔工厂”总数已经达到132家，其中50家位于中国。

无限极受邀出席广东全省高质量发展大会



1月28日，广东省委、省政府在广州召开新春开年第一会——全省高质量发展大会，政企学研各界代表聚焦广东高质量发展共商大计、建言献策。无限极作为优秀企业代表受邀参会。此次无限极作为优秀企业代表参加全省高质量发展大会，是对无限极长期以来为消费者提供更安全、更高品质的中草药健康产品，推动健康养生行业的高质量发展，为广东省和国家的经济恢复与发展做出更大贡献的高度任务和殷切期望。

纽迪希亚发布《营养风险儿童早期营养与成长趋势洞察报》



12月19日，聚焦儿童早期发展的《营养风险儿童早期营养与成长趋势洞察报告》发布。《报告》发现，低出生体重、早产、喂养困难如食欲较差、恐惧进食和挑食偏食，或伴有某些疾病如先心病、慢性腹泻等的儿童，更易面临营养不良的威胁。作为《报告》的支持方，纽迪希亚始终致力于以营养力量为儿童健康成长护航，一方面借助针对性的专业解决方案帮助宝宝应对营养不良问题。

中国飞鹤获评“2022年度两化融合标准应用先进单位”

飞鹤奶粉

2022年度两化融合标准应用先进单位名单 (排名不分先后)	
江西省工业和信息化厅	
河北省工业和信息化厅	
山东省信息技术产业发展研究院	
中国商飞上海飞机设计研究院	
美的集团	
徐州徐工挖掘机机械有限公司	
南京钢铁股份有限公司	
黑龙江飞鹤乳业有限公司	

近日，全国两化融合标委会（TC573）公布2022年度两化融合标准化工作先进集体、先进个人、标准应用先进单位名单。凭借近年来在两化深度融合方面的突出贡献，中国飞鹤获评“2022年度两化融合标准应用先进单位”。作为唯一上榜乳企，飞鹤的全生态数字化能力再次受到全国性专业组织肯定。飞鹤在两化融合方面的探索实践为我国制造业

转型升级提供了先锋样本。未来，飞鹤将继续深化企业管理革新，助推行业数字化、智能化水平提升，引领中国乳业高质量发展。

圣元荣获乳协颁发两项大奖

圣元
Synutra



为鼓励科技创新、促进行业高质量发展，中国乳制品工业协会于年前举办了第二十八次年会暨2022中国（国际）乳业经济发展论坛，本次大会以“为了可持续的人类健康生活”为主题，来自国家有关部委的主管领导、食品领域科学家、乳业资深专家、国内及国际乳制品行业组织、生产企业、科研单位等单位的代表参加了会议。对2022年度在乳业技术发明和技术进步中取得

突出成绩的乳品加工企业及相关企业给予了表彰，圣元被授予“高质量发展企业奖”及“技术进步奖一等奖”。

康师傅发布《绿色行动案例宝典》

康师傅控股



11月26日上午，由新华网、中国企业改革与发展研究会举办的2022企业ESG（环境、社会和公司治理）发展论坛在博鳌胜利召开。会上，随着绿色电流从屏幕两端在中间汇聚，标志着由康师傅联合新华网共同编撰的《绿色行动案例宝典》（以下简称宝典）正式发布，共同呼吁从生产、产品到消费终端所有利益相关方参与到减碳行动中来，为实现

中国的双碳目标共同努力。

康师傅把自身可持续发展主题设定为“家园常青，健康是福”，持续分享可持续发展的实践和经验。应运而生的《绿色行动案例宝典》标志着中国双碳目标从国家、平台指引提升至企业输出成果反哺行业的新阶段。

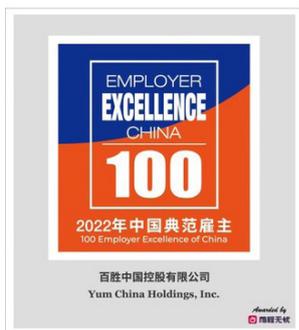
麦当劳中国第十三次荣获“中国杰出雇主”认证



2023年1月17日，上海，麦当劳中国获得由杰出雇主调研机构（Top Employers Institute）颁发的“中国杰出雇主2023”认证。麦当劳中国以“绿色增长引擎”为驱动力，加速业务高质量增长，持续为未来培养下一代人才。在杰出雇主调研机构聚焦的六大领域中，麦当劳中国获得了广泛的认可，尤其在业务战略、数字化HR和绩效管理上表现出色，第十三次获得此项殊荣。



百胜中国持续加码员工关爱，成就 ESG 雇主典范



2022年12月16日，百胜中国在推出“餐厅经理百万医疗保险”后，继续加码员工关爱，启动“员工千万共济帮扶基金”等项目，凭借对员工关爱的持续投入，获得“中国最佳 ESG 雇主评选”并蝉联“2022 中国 100 典范雇主”，彰显其“以人为本”的负责任职场品牌形象。

此次，百胜中国荣获怡安颁发的“中国最佳 ESG 雇主”奖项，该奖项从责任、韧性、敏捷与演进四大维度进行综合评估，关注企业社会责任、健康及有韧性的组织生态、高效治理结构以及未来发展潜力等。同时，公司荣获前程无忧颁发的 2022 中国 100 典范雇主之“企业 ESG 影响力典范”。该评选自 2008 年举办至今，是国内最具有影响力的人力资源管理领域的选拔之一，一直致力于展现中国人才管理的高级水平，表彰在人才吸引、培养和关爱方面持续投入，并藉此获得卓越业绩的典范雇主。



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