

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工  
作

# 资 讯

2023 年  
11 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

科信中心召开食品接触用再生塑料（rPET）认知与发展沙龙



# CONTENTS 目录



## 中心要闻 03

科信中心召开食品接触用再生塑料（rPET）认知与发展沙龙

## 科信党建 08

科信中心党支部开展“传承红色基因，激发奋进力量”主题党日活动  
“深入学习贯彻习近平法治思想 有效开展新时代依法治国教育”——书记讲党课《习近平法治思想》专题讲座

## 科普传播 12

你吃过“淋巴肉”吗？答案和你想的不一样！  
山楂和板栗混着吃会导致胃石？不用太担心！胃石易发人是……  
肉不是颜色越鲜艳越好！当心这种成分超标  
最让人长胖的是「添加油」？哪些脂肪算添加油

## 法规政策 23

国务院食安办等 28 部门关于开展 2023 年全国食品安全宣传周活动的通知  
公开征求对《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》强制性国家标准第 2 号修改单（二次征求意见稿）的意见  
“两高”联合发布危害食品安全犯罪典型案例  
《最高人民法院关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（征求意见稿）》向社会公开征求意见  
关于党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告  
《关于党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告》（2023 年 第 9 号）  
食品数字标签沙龙活动在京召开  
国家卫生健康委员会 2023 年 11 月 24 日新闻发布会文字实录  
食品安全标准管理办法（国家卫生健康委员会令第 10 号）  
《食品安全标准管理办法》解读  
市场监管总局关于公开征求《婴幼儿配方液态奶生产许可审查细则（征求意见稿）》意见的通知  
市场监管总局关于公开征求《食品经营许可审查通则（征求意见稿）》意见的公告

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 912-913

邮 编：100071

电 话：010-63728412（兼传真）

网 址：www.kexinzhongxin.com

国务院食安办新命名 36 个“国家食品安全示范城市”

关于公开征求《特殊食品注册申报容缺受理工作指南（征求意见稿）》、《受理大厅服务规范（征求意见稿）》意见的公告

关于公开征求 11- 氨基十一（烷）酸的均聚物食品相关产品新品种意见

食品接触用再生塑料研究取得阶段性进展

国家食品安全风险评估中心召开《麸质不耐受人群特殊膳食食品》国家标准启动暨专家研讨会

国际食品法典亚洲区域研讨会在厦门召开

## 行业动态

28

雀巢 N3 亲体奶助力国人“饮奶自由”

妙可蓝多荣获人民网和国际金融报双重大奖

美团买菜升级为“小象超市”

加多宝助力香港青少年爱国主义教育基金

嘉吉在第六届进博会上与中国农业大学签署 P+ 学院项目

麦当劳加入消防公益宣传大联盟

联合利华启动“希望浴室”公益项目

安利与中国健康生活方式医学大会专家共商“中国方案”

无限极“思利及人助学圆梦”公益项目十周年



## CFIC 中心要闻

---

04 科信中心召开食品接触用再生塑料（rPET）认知与发展沙龙

---

## 科信中心召开食品接触用再生塑料（rPET）认知与发展沙龙



为更好地开展食品接触用再生塑料（rPET）的公众教育及应用推广工作，11月27日，科信中心在京召开了“食品接触用再生塑料（rPET）认知与发展”沙龙活动。来自国家卫生健康委、国家市场监督管理总局、国家食品安全风险评估中心、国家食品接触材料重点实验室、中国检验检疫科学研究院、北京市科学技术研究院分析测试研究所等单位的领导和专家，及相关行业代表参与了本次活动。

会议首先由科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋，对中国消费者食品接触用再生塑料（rPET）消费意愿行为调查情况进行了分享。据介绍，目前食品接触用再生塑料（rPET）具有良好的群众基础，建议进一步夯实安全性和必要性两个支撑。随后，专家及行业代表就食品接触用再生塑料（rPET）在技术、安全、管理和市场推广等方面的现状与技术进展，展开了讨论。



国家卫生健康委员会食品安全标准与监测评估司 宫国强副司长

国家卫生健康委员会食品安全标准与监测评估司副司长宫国强表示，食品接触用再生塑料（rPET）的合理应用有助于循环经济发展，有助于绿色可持续发展，目前相关科学研究和评估结果对后续工作的开展可以起到一定的支撑作用，建议继续夯实安全评估及消费者教育工作，争取在新的一年里迈出第一步。



国家食品安全风险评估中心 隋海霞研究员

国家食品安全风险评估中心隋海霞研究员介绍了食品接触用再生塑料（rPET）的安全评估情况。据介绍，相关安全评估工作正在稳步推进，接下来将结合我国实际情况制订评估指南，为后续生产使用提供支撑。



国家食品安全风险评估中心标准中心主任 朱蕾研究员

国家食品安全风险评估中心标准中心主任朱蕾研究员对我国食品接触用再生塑料（rPET）的管理提出了建议，她建议将食品接触用再生塑料（rPET）纳入食品相关产品新品种管理，并采取“一事一议”的模式。



国家食品接触材料重点实验室（广东）主任 钟怀宁研究员

国家食品接触材料重点实验室（广东）主任钟怀宁研究员介绍了食品接触用再生塑料（rPET）的技术研究进展。据介绍，中国在食品接触用再生塑料（rPET）领域已取得积极研究进展，目前在中国两家工厂进行的挑战实验显示，去污效率基本大于 99%。





中国工程院 陈君石院士

陈君石院士在会议总结时指出，食品接触用再生塑料（rPET）的使用是大势所趋，要加快推进进度。目前的各项评估已充分说明其安全性。在未来应用过程中还会存在许多挑战，需要各方持续关注、共同努力。



## CFIC 科信党建

- 
- 08 科信中心党支部开展“传承红色基因，激发奋进力量”主题党日活动的
  - 10 “深入学习贯彻习近平法治思想 有效开展新时代依法治国教育”——书记讲党课《习近平法治思想》专题讲座
-

## 科信中心党支部开展“传承红色基因，激发奋进力量”主题党日活动



为扎实推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，弘扬爱国精神，增强国防意识和国家安全意识，引导支部党员树立正确理想、信念，11月3日，科信中心党支部组织中心全员赴中国人民革命军事博物馆开展“传承红色基因，激发奋进力量”主题党日活动。通过博物馆的多种展览形式，全面地回顾了党领导人民军队走过波澜壮阔的光辉历程和取得的伟大成就。

中国人民革命军事博物馆是中国第一个综合类军事博物馆，展览大楼建筑面积15.3万平方米，有43个陈列厅（区），陈列面积近5.9万平方米，收藏超过34万件文物和藏品。在展区内，大量的图片、照片、模型、真机展示了中国历史长河所经历的各大军事事件和兵器的演变和发展。大家认真聆听讲解，驻足观看一件件珍贵文物实物、一张张感人照片、一段段生动影像，深刻感悟新时代国防和军队建设的壮阔历程和伟大成就，以及人民军队忠诚维护核心、矢志奋斗强军的昂扬风貌。

参观结束后，在交流心得感受时，中心全员纷纷表示：通过此次活动，进一步增强了责任感和使命感，筑牢爱国拥军的思想基础。在感受到党领导人民军队光辉形象和精神风貌的同时，感慨于我国军事国防力量日新月异的进步，国家和民族自豪感油然而生，要从强军之路的奋斗历史中汲取前进力量。最终大家一致认为：现虽身处和平时代，但更应铭记历史，继承先辈风貌，担当起属于我们的使命与责任，用实际行动为新时代推进社会主义现代化建设贡献力量！

## “深入学习贯彻习近平法治思想 有效开展新时代依法治国教育”——书记讲党课《习近平法治思想》专题讲座



为把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育不断引向深入，11月16日科信中心党支部组织中心全体党员参加了“深入学习贯彻习近平法治思想 有效开展新时代依法治国教育”——书记讲党课《习近平法治思想》专题讲座。包大跃书记作为本次党课主讲人，希望通过此次党课学习，能够让中心青年党员们坚持学深悟透做实习近平法治思想，切实把学习成果转化为推动新时代依法治国的实际成效。

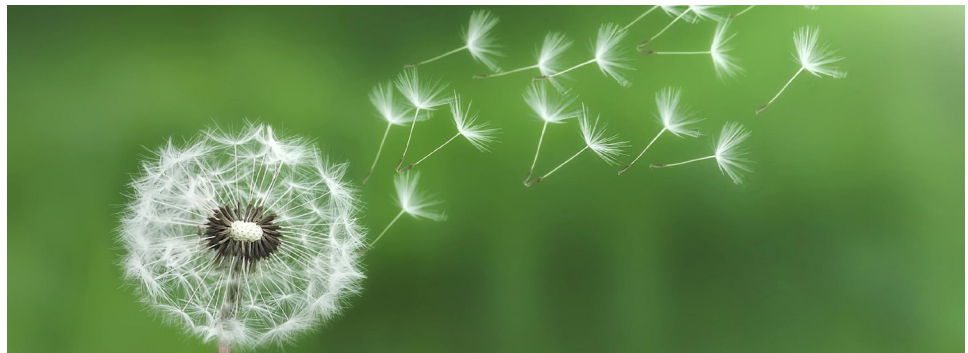
会上，包书记在发言中首先指出，党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央从坚持和发展中国特色社会主义的全局和战略高度定位法治、布局法治、厉行法治，创造性提出了关于全面依法治国的一系列新理念新思想新战略，形成了习近平法治思想。习近平法治思想内涵丰富、论述深刻、逻辑严密、系统完备，从历史和现实相贯通、国际和国内相关联、理论和实际相结合上，深刻回答了新时代为什么实行全面依法治国、怎样实行全面依法治国等一系列重大问题，是顺应实现中华民族伟大复兴时代要

求应运而生的重大理论创新成果，是马克思主义法治理论中国化的最新成果，是中国特色社会主义法治理论的重大创新发展，是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，是新时代全面依法治国的根本遵循和行动指南。我们要把学习宣传贯彻习近平法治思想作为一项长期而重大的政治任务，带头深学细研，确保见行见效。

接着包书记又介绍了《习近平法治思想》相关理论书籍编纂情况，他指出，2021年11月，由中央宣传部、中央依法治国办组织编写的《习近平法治思想学习纲要》在全国正式出版发行。共13章、49目、128条，7万多字。全书系统阐释了习近平法治思想的重大意义、丰富内涵、核心要义、精神实质、实践要求，全面反映了习近平新时代中国特色社会主义思想在法治领域的原创性贡献。2023年7月，《习近平法治思想学习问答》在全国发行。《问答》紧跟全面依法治国实践发展步伐，聚焦理论热点难点，回应社会关注关切，以问答体的形式全面系统、深入浅出阐述了习近平法治思想的重大意义、科学体系、核心要义、丰富内涵和实践要求，帮助广大党员干部群众更加深入学习领会党的创新理论，更加自觉用以武装头脑、指导实践、推动工作。《问答》共分7个板块，59个问题，内容丰富、形式新颖，图文并茂、通俗易懂，是广大党员干部群众深入学习贯彻习近平法治思想的重要辅助读物。

包书记在总结时还强调，习近平法治思想内涵丰富、论述深刻、逻辑严密，是推进全面依法治国的行动指南和精神动力，我们要持续提升思想政治素养，坚持效果导向，立足工作实际，深刻领会习近平法治思想重大意义、精神实质；要持续提升业务工作能力，将习近平法治思想贯穿到具体工作的各个环节中，不断提高运用法治思维和法治方式深化改革、化解矛盾、维护稳定、应对风险的能力。

通过此次党课学习，大家一致认为，讲座主题鲜明、内涵丰富，从习近平法治思想产生的重大意义、为什么要全面依法治国、怎样全面依法治国、习近平法治思想中的辩证法等方面，系统阐述了习近平法治思想的时代背景、核心要义、实践要求，对于更加深刻理解和更好践行习近平法治思想具有很好的促进作用。大家纷纷表示包书记讲的党课，不仅为日常工作拓宽了思路，更对依法治国有了深层次的认识和理解。下一步工作中，将立足本职工作，聚焦任务目标，持续不断加强学习、研究业务、忠诚履职，为全力推进健康中国建设、服务保障百姓食品信息交流工作高质量发展不断贡献力量！



- 
- 13 你吃过“淋巴肉”吗？答案和你想的不一样！
  - 14 山楂和板栗混着吃会导致胃石？不用太担心！胃石易发人是……
  - 17 肉不是颜色越鲜艳越好！当心这种成分超标
  - 19 最让人长胖的是「添加油」？哪些脂肪算添加油
-

# 你吃过“淋巴肉”吗？答案和你想的不一样！

原创：钟凯

你听说过“淋巴肉”吗？有时候也叫做“血脖肉”，传言因为有大量淋巴结，可能藏着很多致病微生物、病毒，所以有毒，不能吃。最近这个话题又上了微博热搜，一天之内阅读量高达2.4亿。

今天就简单分享一下我对“淋巴肉”的看法和逻辑。



1. 正规屠宰的标准操作是“去三腺”，即甲状腺、胸腺、病变淋巴结。言外之意，没有病变的淋巴结是不会去掉的，所以正常淋巴结也是可以吃的。这是个语文阅读理解。

2. 淋巴是全身分布的免疫系统，其中淋巴管就像一个公路网，里面流动的是淋巴液，淋巴结可以理解为公路网的“检查站”，负责过滤“脏东西”。由于淋巴结遍布全身，不可能全都去掉，因此每个人应该都吃过淋巴结。吓死了没？

3. 淋巴结确实可以过滤致病微生物，但烧熟煮透就没问题了。比淋巴结脏得多的东西，做熟了你也照样吃，比如臭豆腐。至于有些网文说的什么过滤重金属就纯属想当然，淋巴结又不是净水器，人家没那个功能。

4. “血脖肉不能吃”有一定道理，但并不是因为淋巴结，而是因为甲状腺。食用动物甲状腺导致的中毒在我国时有发生，最大的一起事故是1999年山东的案例，当时共有230中毒，1人死亡。最近这些年可能对动物屠宰和食品安全的管理逐步完善，类似的案例已经很少发生。

5. 对于消费者而言，识别“血脖肉”其实意义不大。一个是因为大家常买的部位和“血脖肉”看上去相去甚远。二是因为肉馅你无法识别来源哪个部位，混入甲状腺你也看不出来，该中毒还是中毒。但实际上这个概率极低，如果不是我说，你可能都没听说过。另外，如果经常在小摊点吃肉包子，估计大概率吃过“血脖肉”，毕竟下脚料便宜。网上这么一惊一乍的，只会让消费者人人自危，是毫无意义的精神内耗。

6. 真正应该做的，是在私屠滥宰相对比较多见的农村地区加强对屠宰户、肉贩和经营者的宣传教育。脏乱差睁只眼闭只眼就过去了，甲状腺误食吃出问题，说不定得坐牢呢。

最后我归纳一句话：该吃吃该喝喝，网上说的99%都是瞎吵吵。

# 山楂和板栗混着吃会导致胃石？不用太担心！胃石易发人是……

原创：阮光锋

最近，超市里的山楂、板栗都上市了，作为应季的美食，不少人都会买着吃。

然而，最近一条#医生提醒山楂板栗不能混着吃#的消息上了热搜。原来，一位网友因同食山楂和板栗，经诊断为胃炎、胃石。那么，山楂和板栗一起吃真的会导致胃石吗？大家还能放心吃山楂和板栗吗？



胃石是什么？

胃石 (gastric bezoar)，又称胃结石、胃石症，是患者摄入不能消化的物质在胃内潴留形成的团块状物质，这些物质既不能被消化，也不能顺利通过幽门部，就会在胃内停留时间变长，在胃酸的作用下逐渐形成结石。

胃石患者会出现腹部不适的症状，从而影响正常进食，也可能因结石摩擦引起胃黏膜损伤导致胃溃疡。少数甚至会因为溃疡导致上消化道出血，极少情况下结石嵌顿可能

导致小肠梗阻，肠壁坏死、穿孔。所以，如果有胃石，一定要尽早治疗。

根据胃石成分的组成，大致可分为四类：植物性结石、毛发性结石、药物性结石和混合性结石。

①植物性胃石：这是最常见的一种胃石，主要由各种未消化的植物成分组成，包括鞣酸、纤维素、果胶、胶质等，其中，柿子石（包括柿饼）、山楂石是最常见的植物性结石。

②毛发性结石：由毛发组成，也可混有毛线及动物毛等，多见于有吞食毛发习惯的人。

③药物性胃石：长期服用含钙、铋等无机化学药物或制酸药（如氢氧化铝凝胶、磷酸钙）等形成。这些药物可在胃内沉淀，也可在胃酸作用下形成小团块与食物残渣聚结在一起形成胃石。

④混合性胃石：由多种成分混合而形成的胃石。

哪些情况容易得胃石？

形成胃石需要两个基本条件：不能消化的物质，在胃里与胃接触增加。

只要是容易发生这些情况的人，他们就容易产生胃石。从目前胃石症患者的流行病学调查分析来看，胃石易发生在老年人群、糖尿病患者，既往有消化性溃疡等胃部疾病的人群。

胃功能差的人：成人胃石的形成原因与复杂的胃内环境变化有关，消化性溃疡、慢性胃炎、克罗恩病、



肿瘤、胃肠道的脱水等，都是胃石的高危因素。

**糖尿病患者：**糖尿病患者的胃排空通常比较慢，也相对容易形成胃结石。

**老年人：**特别强调，老年人胃肠道功能减退，心脑血管、内分泌、神经系统等基础病多，行腹部手术的比例也比年轻人多，更容易形成胃结石。

另外，对于儿童，不小心吞了异物、异食癖、智力障碍、精神疾病和乳糜泻等也可能导致胃石。

总的来说，胃功能差的人（如胃术后、胃炎、胃溃疡等），如果吃了不好消化的东西，就可能产生胃石。

山楂板栗一起吃会得胃石？

热搜里说山楂板栗不能一起吃，山楂里含有鞣酸，板栗里有很多膳食纤维和淀粉，会导致胃石。

其实，这恰好颠倒了因果。

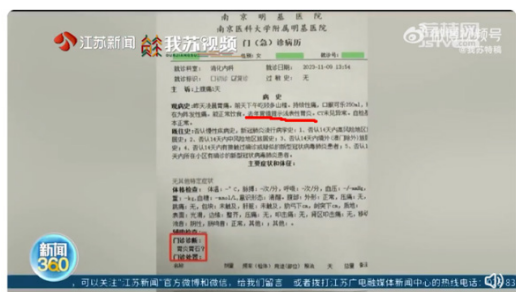
一些山楂确实含有大量的鞣酸，板栗中的膳食纤维也的确比较多。在胃酸作用下，鞣酸与蛋白结合形成不溶于水的沉淀物，同时其中的果胶、树胶遇酸也可发生凝结，并将果皮、纤维及食物残渣胶着在一起形成凝块，进而形成胃石。

但对于正常人来说，这样吃并不会有什么问题。只是一些胃肠道功能不好的朋友，才会形成胃石。

比如，有胃溃疡、胃炎等消化道疾病的人，他们容易发生胃反酸，然后刚好吃了这些食物，大量鞣酸、胶质、膳食纤维等物质会与胃酸发生化学反应，生成不溶于水的沉淀物，慢慢形成团状凝块，就成了胃石。

另外，也并不是所有的山楂都有很多的鞣酸。实际上，经过脱涩处理的正规售卖的山楂，鞣酸含量一般都非常的低。不然一般也不会有人买着吃。因为鞣酸有一个特点，如果鞣酸含量高，味道会特别涩，特别难吃。

还有一个细节很多人也忽视了。大家如果仔细看他的病例也能看到，他一年前做胃镜就已经检出浅表性胃炎了，实际病史可能更久。刚好最近他又吃了比较多的山楂和板栗，就导致形成胃石。



实际上，山楂和板栗混着吃是没有什么特别禁忌的，目前并没有证据表明吃山楂会直接导致正常（健康）人得胃结石。

还能吃山楂和板栗吗？

胃石是一种罕见的疾病，总体发病率很低，因为吃山楂和板栗导致胃石的概率就更低了。所以，大家并不

用太担心。建议大家：

1. 山楂确实有鞣酸、胶质等物质，鞣酸的特点是味道很涩，并不好吃，如果你不巧吃到的山楂很涩、不好吃，那就不要吃了。也不要随意去购买或者吃一些路边售卖或者野山楂，鞣酸可能会多一些。

2. 正规超市、网店里卖的成熟的山楂中鞣酸含量一般都很少，毕竟鞣酸多的很难吃，没人买。对于正常人来说，只要你吃了后并没有不适、不舒服，就可以放心吃。

3. 适量吃。山楂、板栗虽然好吃，但建议大家在任何时候吃东西的时候，都谨记适量的原则，按照膳食宝塔的推荐，不要多吃，更不要每天都吃很多。即使对于健康人，短时间内吃太多，也会增加胃肠道的消化负担，长此以往胃肠道的功能也会受损，进而增加胃石等胃肠道疾病风险。

4. 胃酸分泌过多及胃动力不好的人，或者患有胃炎、胃溃疡等胃部疾病的人，或者最近刚做过胃部手术，那就尽量不要吃山楂等鞣酸含量高的水果和板栗等膳食纤维很多的食物，尤其是味道太涩、未成熟的山楂等，更不要空腹吃。

5. 如果你吃了山楂和板栗后，经常会觉得胃部不适，就尽量不要这样吃了。这也说明可能你的胃功能可能有问题，最好抽空去医院检查，发现问题，避免病情加重。

#### 结论

目前没有充分证据表明，吃山楂以及山楂和板栗混着吃会直接导致健康人得胃结石，因而大家不必过于担忧。喜欢吃山楂和板栗的朋友可以放心吃，但要注意控制量，不要一次大量食用。

# 肉不是颜色越鲜艳越好！当心这种成分超标

原创：马冠生

我们在买肉时，常常通过肉的颜色来判断肉是否新鲜，这时候就需要注意了，选肉时不要选择颜色过于鲜艳的，可能会有二氧化硫。

我国香港食物安全中心就曾在新鲜猪肉样本中检出防腐剂二氧化硫，暴露了新鲜肉类存在的食品安全隐患。这好端端的肉为何要使用二氧化硫呢？

Part1：肉为何要用二氧化硫？

新鲜猪牛羊肉所呈现的红色主要来源于其中所含的肌红蛋白，而肌红蛋白可以有三种不同形态，分别呈现不同的颜色：

脱氧肌红蛋白呈紫红色；

氧合肌红蛋白呈鲜红色；

高铁肌红蛋白呈红褐色。



刚切下来的鲜肉主要是脱氧肌红蛋白，因此呈现最初的紫红色。

当在空气中放置半小时左右，脱氧肌红蛋白便与氧气结合变成氧合肌红蛋白，于是肉便呈现好看的鲜红色，我们从正规地方购买的鲜肉大多是这种颜色。

但当切下来的肉在空气中继续放置，氧合肌红蛋白则会慢慢氧化成高铁肌红蛋白，肉的颜色也就逐渐变暗，呈现红褐色。

很显然，褐色的肉会让消费者排斥。为了避免肉的褐变，一些不法商贩使用二氧化硫抑制其氧化过程，从而使切开的肉能更长久地保持喜人的颜色。

Part2：二氧化硫是什么？

二氧化硫到底是什么呢？能被使用在鲜肉里吗？

二氧化硫(SO<sub>2</sub>)这种物质学过化学的人大概都不陌生，它是一种无色、有刺激性气味的气体，遇水能生成亚硫酸(H<sub>2</sub>SO<sub>3</sub>)。



二氧化硫对食品有防腐、漂白、护色的作用，在食品行业应用颇广。常见的用法就是用硫磺燃烧生成二氧化硫进行熏蒸，另外，焦亚硫酸钾、焦亚硫酸钠、亚硫酸钠等物质也可以产生二氧化硫。



二氧化硫是我国允许使用的食品添加剂，食品安全国家标准《食品添加剂使用标准》(GB 2760)中明确规定了可以在哪些食品中使用二氧化硫类物质，并对使用量和残留量进行了限制。

可以使用二氧化硫的食品包括：水果、干果、蜜饯、干制或腌渍蔬菜、食用菌藻、腐竹、坚果、拉面、巧克力、糖果、饼干、果蔬汁、啤酒、葡萄酒、水产品等。

二氧化硫的范围还是相当广的，但前面提到的新鲜肉类并不在允许使用的范围之内。

#### Part3：二氧化硫的有何危害？

二氧化硫作为一种食品添加剂，其毒性是比较低的，尽管有些研究显示其对肺、脑、心、肝等脏器可造成损伤，但都是在职业暴露或其他大剂量接触的情况下，我们通过食品接触的二氧化硫远达不到这样的剂量。

少量二氧化硫进入体内可被正常代谢后随尿液排出体外，因此按标准规定合理使用二氧化硫不会给消费者健康带来实质性损害。

过量食用造成食品中二氧化硫残留超标的情况下，最主要的不良反应是引起哮喘、恶心、头痛等症状。为减少二氧化硫暴露，消费者应到正规场所购买食品。

我们在购买食品时，不应一味追求外观，有些颜色特别不自然的食品，比如颜色过于雪白的银耳、过于鲜红的枸杞等，就得当心是不是被过量二氧化硫“美容”过的。

# 最让人长胖的是「添加油」？哪些脂肪算添加油

原创：范志红

一网友问我：为什么我三餐没有多吃，也不吃甜食，运动量也和以前一样，最近却长胖了呢？

我说：这里面有很多原因。对没有受过营养评估和食谱计算专业训练的人来说，对自己的食物份量估计误差是很大的。你觉得「差不多」，其实可能差得很多。

其中一个很大的误差来源，就是「隐形脂肪」的差异。

米饭吃多了还是吃少了，馒头吃了几个，有没有吃肥肉，有没有吃黄油，这些人们都很容易感觉到，一般不会估算错误。

但是，那些在烹调加工中添加进去的脂肪，我们是看不见的，甚至也不那么容易感知到多少的。有时候糊里糊涂地就吃进去了过多的脂肪。

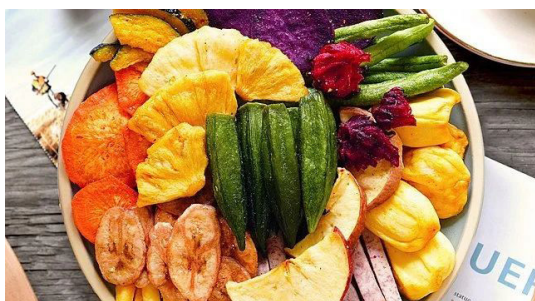
1 克纯脂肪 =9 千卡热量。

1 克澄清透明的烹调油 =0.999 克脂肪 =9 千卡热量

豆角原来的脂肪含量低于 1%，但做成干煸豆角之后，脂肪含量高达 15% 以上。土豆原来的脂肪含量也低于 1%，但放在炖肉里，能吸进去大量肉里析出的脂肪。

面粉里原来没有油，脂肪含量极低。要加入很多油(植物油或动物油)，或者放在油里煎炸吸入很多油，才能做成烧饼、油条、饼干、曲奇、萨其马等食物。

你觉得苏打饼干很清淡，但它们动辄含有 18% 以上的脂肪。脆脆的米花糖和米饼也不油腻，但它们的脂肪含量居然都超过 20%。



豌豆、香蕉、芋头、蔬菜等里面原来也没有油，脂肪含量极低。但是经过低温油炸工艺，做成油炸豌豆、油炸香蕉片、油炸芋头片、油炸蔬菜条等「果蔬脆片」产品后，它们就含有大量脂肪。这些脂肪都是加工过程中吸入的。这类产品看似不油腻，其中却吸入了 20% 以上的脂肪，甚至还有脂肪含量高达 28% 的产品。

比如说，一网友轻松吃了 100 克脆脆的芋头条，觉得自己就是吃了点健康零食。结果我看了食品包装之后告诉她，除了芋头原料之外，还吃进去了 28 克脂肪。仅这些脂肪的热量值就高达 252 千卡，大约是 2/3 碗米饭，需要快走 1 小时才能消耗掉。

她听了之后大惊失色：原来，隐形脂肪是这么容易吃进去的……

我说，考你一下网友常问的一个问题：

中国居民膳食指南推荐一天 25~30g 油，炒菜里的油是要控制的，但炒肥肉出的油算不算？牛奶、鱼肉、坚果、油籽里面的油算不算？饼干蛋糕点心油条烧饼里的油算不算？

她说：我明白了，饼干、蛋糕、点心、油条、烧饼等食品里的油，都在要控制的范围当中。但肥肉呢？其他那些食物呢？

答案是：

牛奶、鱼肉、坚果、油籽里面的油不在控油范围里。吃它们的时候，不仅仅吃到油，蛋白质和其他营养成分都吃进去了。只要这些食物平均每天吃的总量合适，脂肪的总量自然不会过多。

所以，我们不妨引入一个新的概念：「添加油」，或者「添加脂肪」。

少量的添加脂肪，比如炒菜油，可以改善食物的口感，提升食欲，帮助脂溶性维生素吸收，也减少纤维素对胃肠的刺激。所以，它们并非一无是处。

但是，这些额外加入的脂肪，在超过建议数量之后，并不能给我们带来什么营养成分，带来的都是纯纯的热量（empty energy，空热量），甚至有些产品中还有高温油炸过程中产生的促炎物质，或者加工中产生的反式脂肪酸。

除了美味之外，它们只会降低食物的营养素密度（energy density），带来让人长胖、增加慢性病风险之类后果，实在不值得多吃。

营养素密度，简单说，就是食物中的微量营养成分，除以食物的热量值。

分子不变的情况下，分母越大，分数值越小。

食物中额外加入了添加油，脂肪多了，热量高了，分母大了，但其他营养素完全没有增加，当然食物中的营养素密度就下降了。

也就是说，膳食指南建议我们限制每天用的油，是要限制「添加脂肪」。天然食物原本含有的脂肪是不算在内的。

不过这里需要说明的是，加入菜肴当中的肥肉（包括五花肉里的肥肉）、黄油、抹面包的奶油等，也要算在添加脂肪的份额当中。

瘦肉里本来没有很高的脂肪，但加入很多肥肉，做成丸子、肉馅、午餐肉之类食物，脂肪含量大幅度增加，热量值也随之大大提升。

从营养角度来说，肥肉不算是肉，肥肉（fat）要算脂肪，和黄油一样，甚至营养价值还不如黄油，因为黄油里富含维生素 A 和维生素 D，还有少量维生素 E 和维生素 K，而肥肉里的维生素含量就低多了。

比如说，你原来吃炒瘦肉片，现在吃烧肉丸，而丸子里是肥瘦肉馅，最少三肥七瘦。结果，按同样原料重量说，你吃进去的蛋白质少了，而脂肪却多了，自然一餐中吃进去的热量就会增加。饺子馅的道

理也是一样的。

如果原来吃进来的热量和消耗的热量正好相当，现在饮食其他内容都没有改变，只是每天多吃了10克油，又没有通过运动来消耗掉，那么1个月就多吃了900克脂肪，1.8斤，长在身上，也是不小的麻烦了。

人体有一定的「代谢适应」能力，理论上说，在一定范围之内，多吃热量之后，身体能增加消耗，降低食欲。所以，日常胃口大的人，并不会每天都发胖，体重还是可以基本保持稳定的。

但遗憾的是，在蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大能量来源之中，按同样热量来比较，脂肪是体积最小、饱腹感最低的一种。



比如说，8克烹调油，一汤匙就能盛下，热量是72千卡。你不会觉得吃下去增加什么饱感的。但如果是150克的苹果（3/4个富士苹果），或者1/4碗米饭，同样是72千卡，你就会觉得还是吃进去了不少东西，多少能垫垫饥。

同时，在添加进去脂肪之后，食物变得更好吃了，更吸引人了，食量还更加难以控制。

正如控糖，要控制的也是添加糖。是那些为了增加甜味、改善口感而在加工烹调过程中加入的糖。它们也属于「空热量」。水果、薯类和奶类中天然自带的糖是不算在内的。

油+糖的组合更是美味公式。

比如一个白馒头，如果不是很饿的话，不至于让人吃了就停不下来。但如果加了油炸一下，或加了黄油烤一下，再加了糖馅奶黄馅，或者蘸点蜂蜜、炼乳，这个馒头的口味就变得特别迷人，吃了简直停不下来。

如果吃多了，除了让人长胖、促进血糖血脂尿酸上升之外，没什么好处。

控糖也好，控油也好，结果都是提升膳食的营养素密度，在保证人体营养需求的同时，尽量避免摄入「空热量」，减少肥胖和慢性疾病的风险。

一网友把自己家里的食物仔细审查一遍之后告诉我：我终于明白最近为什么胖了。我最近吃的东西，添加脂肪确实太多了。幸好我及时认识到了这个麻烦。

如果一个人的日常饮食能远离过多的添加油和添加糖，膳食有很高的营养素密度，各类天然食物比例协调，加上适度运动，那么就很容易做到吃饱、吃满足而不易胖。

其实，我说这些，并不是为了妖魔化烹调油和肥肉。除了前面说到的那几条优点，添加油在某些时候、对某些人还是有好处的。

有网友说：

如果我用餐的时候不吃油，我就会很容易感觉饥饿，扛不到下一餐饭。

是的，对食量很小、消化不良、身体瘦弱的人来说，都吃营养素密度很高的食物，比如没有加沙拉酱的蔬菜沙拉，水煮菜，纯杂粮，他们可能根本吃不下，或者消化不了，身体更加瘦弱。

李铎老师说过：在你身体所需的能量不足时，哪怕饱和脂肪也是有好处的。在你吃进来的食物能量过剩时，哪怕再增加含单不饱和脂肪酸的添加油，也可能带来发胖的麻烦。

所以，添加油好还是不好，并没有绝对的评价标准。但在你的身体已经热量过剩，正在日益发胖的情况下，控制添加油，是预防肥胖的最有效方法之一。





## CFIC 法规政策

- 24 国务院食安办等 28 部门关于开展 2023 年全国食品安全宣传周活动的通知
- 24 公开征求对《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》强制性国家标准第 2 号修改单（二次征求意见稿）的意见
- 24 “两高”联合发布危害食品安全犯罪典型案例
- 24 《最高人民法院关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（征求意见稿）》向社会公开征求意见
- 25 关于党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告
- 25 《关于党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告》（2023 年 第 9 号）
- 25 食品数字标签沙龙活动在京召开
- 25 国家卫生健康委员会 2023 年 11 月 24 日新闻发布会文字实录
- 25 食品安全标准管理办法（国家卫生健康委员会令第 10 号）
- 25 《食品安全标准管理办法》解读
- 26 市场监管总局关于公开征求《婴幼儿配方液态奶生产许可审查细则（征求意见稿）》意见的通知
- 26 市场监管总局关于公开征求《食品经营许可审查通则（征求意见稿）》意见的公告
- 26 国务院食安办新命名 36 个“国家食品安全示范城市”
- 26 关于公开征求《特殊食品注册申报容缺受理工作指南（征求意见稿）》、《受理大厅服务规范（征求意见稿）》意见的公告
- 27 关于公开征求 11-氨基十一（烷）酸的均聚物食品相关产品新品种意见
- 27 食品接触用再生塑料研究取得阶段性进展
- 27 国家食品安全风险评估中心召开《麸质不耐受人群特殊膳食食品》国家标准启动暨专家研讨会
- 27 国际食品法典亚洲区域研讨会在厦门召开

## 国务院

### 国务院食安办等 28 部门关于开展 2023 年全国食品安全宣传周活动的通知

2023 年 11 月 22 日

[https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202311/content\\_6917182.html](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202311/content_6917182.html)

## 工业和信息化部

### 公开征求对《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》强制性国家标准第 2 号修改单（二次征求意见稿）的意见

2023 年 11 月 23 日

[https://www.miit.gov.cn/gzcy/yjzj/art/2023/art\\_18121fd4fc59446d858715c20786cb2d.html](https://www.miit.gov.cn/gzcy/yjzj/art/2023/art_18121fd4fc59446d858715c20786cb2d.html)

## 最高人民法院

### 1. “两高” 联合发布危害食品安全犯罪典型案例

2023 年 11 月 28 日

[https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202311/t20231128\\_634976.shtml#1](https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202311/t20231128_634976.shtml#1)

### 2. 《最高人民法院关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（征求意见稿）》向社会公开征求意见

2023 年 11 月 30 日

<https://www.court.gov.cn/hudong/xiangqing/418912.html>

## 国家卫生健康委员会

### 1. 关于党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告

2023 年 11 月 17 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202311/f0d6ef3033b54333a882e3d009ff49bf.shtml>

### 2. 《关于党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告》 (2023 年 第 9 号)

2023 年 11 月 17 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202311/f321b3a0d9c24da5bdd334158e82c9fc.shtml>

### 3. 食品数字标签沙龙活动在京召开

2023 年 11 月 21 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s3594/202311/aca9f4f6ded0452fa1a268c4f1412968.shtml>

### 4. 国家卫生健康委员会 2023 年 11 月 24 日新闻发布会文字实录

2023 年 11 月 24 日

<http://www.nhc.gov.cn/xcs/s3574/202311/4b4569ebb26f4d2583763780c85c7ba4.shtml>

### 5. 食品安全标准管理办法（国家卫生健康委员会令第 10 号）

2023 年 11 月 29 日

<http://www.nhc.gov.cn/fzs/s3576/202311/c36aa8d3f2564353ada5ffd631ee70d4.shtml>

### 6. 《食品安全标准管理办法》解读

2023 年 11 月 29 日

<http://www.nhc.gov.cn/fzs/s3578/202311/26f46a3a5d5744508c607718d8ea7044.shtml>

## 国家市场监督管理总局

### 1. 市场监管总局关于公开征求《婴幼儿配方液态奶生产许可审查细则（征求意见稿）》意见的通知

2023年11月01日

[https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/art/2023/art\\_97f44c3b0ed74ee6b576ce47ad1840dd.html](https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/art/2023/art_97f44c3b0ed74ee6b576ce47ad1840dd.html)

### 2. 市场监管总局关于公开征求《食品经营许可证审查通则（征求意见稿）》意见的公告

2023年11月08日

[https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/art/2023/art\\_c022ebbaec1a47b3958a9c7a4da8c841.html](https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/art/2023/art_c022ebbaec1a47b3958a9c7a4da8c841.html)

### 3. 国务院食安办新命名 36 个“国家食品安全示范城市”

2023年11月28日

[https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art\\_3dfc1c4898644bc7828502873e835e05.html](https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art_3dfc1c4898644bc7828502873e835e05.html)

## 国家市场监督管理总局食品审评中心

### 关于公开征求《特殊食品注册申报容缺受理工作指南（征求意见稿）》、 《受理大厅服务规范（征求意见稿）》意见的公告

2023年11月08日

[http://www.cfe-samr.org.cn/tzgg/202311/t20231113\\_5116.html](http://www.cfe-samr.org.cn/tzgg/202311/t20231113_5116.html)

## 国家食品安全风险评估中心

### 1. 关于公开征求 11- 氨基十一（烷）酸的均聚物食品相关产品新品种意见

2023年11月03日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=2924C5F8ABE3E9395D76923E8E7F87EC1E867014C8131C04>

### 2. 食品接触用再生塑料研究取得阶段性进展

2023年11月06日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=4070E6B4AE1F9381C43C4025CF15259025AF2C435AD39B7C>

### 3. 国家食品安全风险评估中心召开《麸质不耐受人群特殊膳食食品》国家标准启动暨专家研讨会

2023年11月16日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=2AD9AC54599934241AE0FCEAC2FDB425373F18A5D97AB942>

### 4. 国际食品法典亚洲区域研讨会在厦门召开

2023年11月22日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=73572D669439465C0946D2698E427CAA38A4C01C522FEB54>



- 
- 29 雀巢 N3 亲体奶助力国人“饮奶自由”
  - 29 妙可蓝多荣获人民网和国际金融报双重大奖
  - 30 美团买菜升级为“小象超市”
  - 30 加多宝助力香港青少年爱国主义教育基金
  - 31 嘉吉在第六届进博会上与中国农业大学签署 P+ 学院项目
  - 31 麦当劳加入消防公益宣传大联盟
  - 32 联合利华启动“希望浴室”公益项目
  - 32 安利与中国健康生活方式医学大会专家共商“中国方案”
  - 33 无限极“思利及人助学圆梦”公益项目十周年
-

## 雀巢 N3 亲体奶助力国人“饮奶自由”



2023年11月29日，雀巢在北京鸟巢文化中心全球首发雀巢 N3 亲体奶系列产品，以突破性的雀巢至钻适度水解技术，将牛奶中的乳糖切割重组后生成原生乳益生元——低聚半乳糖（GOS），并减少牛奶中的碳水和能量，让牛奶更软、更轻、更滋养，带给消费者亲和舒适的饮奶新体验。现场圆桌对话环节，多位行业专家和

研究者达成共识，呼吁各方加强协作，改善国人饮奶现状，帮助国人形成科学、健康、可持续的饮奶营养生活方式，共同迎接牛奶 3.0 时代。

## 妙可蓝多荣获人民网和国际金融报双重大奖



11月22日，由人民网主办的“2023 国民消费大会”在北京举行。此次大会以“新周期、新需求、新发展”为主题，结合消费新趋势，展示国民消费领域的发展成果。此次大会上，妙可蓝多“创新工艺，用国产奶源打造中国好奶酪”项目经过层层筛选，荣获“科技赋能生活”优秀案例。今年2月人民网启动了“2023 国民消费创新案例征集活动”，共征集到来自各地单位的 295 份有效案例，按照政策引导赋能、主题特色消费等 8 个类别，

最终推荐产生“2023 国民消费创新案例”92 个。

## 美团买菜升级为“小象超市”



12月1日，美团旗下自营零售品牌“美团买菜”升级为全新品牌“小象超市”。

“小象超市”坚持美团自营零售模式，通过在社区设立的集存储、分拣、配送为一体的便民服务站，为社区居民提供生鲜食杂日用及配送服务，定位为“30分钟

快送超市”。品牌升级后，小象超市丰富多彩的商品已经达到线下大型超市水平。

目前，小象超市已在北京、上海、深圳、广州、武汉、苏州等多个城市上线。在美团“零售+科技”战略聚焦下，启用新品牌“小象超市”，是美团向本地零售领域进阶的战略举措。小象超市品牌升级后，将进一步通过建设本地仓储和物流，将用户所需的商品即时配送到家，促进本地消费。

## 加多宝助力香港青少年爱国主义教育基金



香港青少年爱国主义教育基金会25日举行成立典礼，加多宝集团执行董事、基金会会长谭锦球表示，期望为青少年提供更多接受爱国主义教育的机会。基金会正开始推进两大专案，包括设立助学金，对象是本港基层中小學生各100名，分别提供5000元和3000元助学金，资助他们参加爱国主义教育课程和各类课外活动；另会捐赠1500万元，回应支持政府惠民生、添幸福等各方面工作。



## 嘉吉在第六届进博会上与中国农业大学签署 P+ 学院项目



在第六届中国国际进口博览会期间，嘉吉动物营养中国携手中国农业大学教育基金会，共同签署了 P+ 学院项目。此项目为期三年，旨在为 1000 个 PSY 30+ 规模的农场输送专业且具有前瞻视野的管理精英，为中国养猪行业培养一流的管理人才，以推动行业的可持续发展。嘉吉计划投入超过千万元人民币，确保项目能够高质量地落地执行。

P+ 项目以深圳中农大前沿技术研究院、在山西的嘉吉全球创新中心等为培训基地，将为各层次人才提供猪养殖观摩及操作实践机会。所有课程都由中国农大学的专家教授和嘉吉全球的专家团队联合授课，并将邀请业界领袖和顶尖企业共同参与，以推动行业的资源共享和技术交流。

## 麦当劳加入消防公益宣传大联盟



11月25日，上海麦当劳新乾汇广场餐厅举办了消防公益宣传大联盟签约活动暨消防科普主题餐厅揭幕仪式。每年11月是全国消防宣传月，麦当劳积极参与由上海市消防救援总队组织的消防公益宣传活动，不仅保障餐厅消防安全，还通过科普活动增强儿童消防理念，将安全意识传递下一代。

上海麦当劳消防科普主题餐厅也于当日同步揭幕，让孩子们在享用美食的同时，增进消防知识。消防主题的卡通地贴、墙贴让餐厅焕然一新，孩子们可以通过餐厅内的海报和安全标识贴画随时了解安全常识。在主题餐厅内，麦当劳联合上海市消防救援总队为孩子们举办了消防安全科普活动。来到现场的孩子穿上职业装，变身小小消防员，在消防器材体验区学习使用灭火器、消防绳结，在快乐游戏中收获满满的消防干货。

## 联合利华启动“希望浴室”公益项目



2023年11月06日，联合利华在第六届中国国际进口博览会上启动了“希望浴室”公益项目。携手中国青少年发展基金会进一步加强合作，将捐建云南省红河州红河县阿扎河乡的学校“希望浴室”。通过增强基础生活设施建设，以实际行动为偏远山区青少年创造更好的生活环境，赋能乡村振兴和中国公益事业高质量发展。

自1996年，联合利华中国以支持“希望工程”项目为起点，逐步确立了公平教育、乡村振兴、环境保护三大企业社会责任战略，并围绕三大领域，携手中国青少年发展基金会、中国发展研究基金会、中华环保基金会等机构，积极开展社会公益行动，致力推动社会的可持续发展。至今，联合利华已捐建希望小学、希望图书室、希望厨房等近300个“希望工程”项目。

## 安利与中国健康生活方式医学大会专家共商“中国方案”



2023年11月2日至5日，由国家心血管病中心、《中国循环杂志》社联合主办的第三届CLMC中国健康生活方式医学大会在深圳召开。大会以“健康无界，生活有道”为主题，开展跨界“科技+生活+医学”学术交流，引领和推动健康生活方式医学学科的进步，探讨践行健康生活方式的中国方案。安利相关部门负责人做了3分钟榜样快闪主题演讲。

为了探索健康美好生活的核心要素和形成机制，安利纽崔莱健康研究院与斯坦福大学合作，历时8年完成一系列WELL（健康）主题的队列研究，最终确定身体健康、活力生活、情绪健康、良好关系、财务保障、个人成长、社会价值、绿色和谐这八项要素，对于公众健康幸福有着最直接、最显著的影响，它们共同构成了“美好生活之花”的八个花瓣。

## 无限极“思利及人助学圆梦”公益项目十周年



11月18日，无限极与“思利及人公益基金会”携手《公益时报》，在广州无限极广场成功举办“思利及人助学圆梦十年之约”活动，同主题公益展览也同步举办。曾深度参与此项目的企业领导、公益学者、教师和受助学子齐聚一堂，共同见证项目十年成果，也为助学公益类项目的创新赋能集思广益，共谋发展。

自2013年，“思利及人公益基金会”第一个自主公益项目“思利及人助学圆梦”正式启动。今年，“思利及人助学圆梦”公益项目迎来十周年，取得了丰硕成果：在全国30个省级行政区开设了46个“思利及人助学圆梦班”；累计投入超2784万元；资助学生1730名；1341人已完成学业，走上工作岗位或升学；根据第三方调研，项目累计帮助受助家庭增收超过2.4亿元。



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