

工
作

资讯

2023 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

抗坏血酸棕榈酸酯标准修订工作启动会在京成功召开
正确看待食品加工的必要性——“加工食品与健康发展”主题沙龙活动在京举办



CONTENTS 目录

中心要闻 03

抗坏血酸棕榈酸酯标准修订工作启动会在京成功召开
正确看待食品加工的必要性——“加工食品与健康发展”主题沙龙活动在京举办

科信党建 09

科信中心党支部组织党的第二十次全国代表大会精神专题学习
科信中心党支部召开 2022 年度组织生活会和民主评议党员工作会议
科信中心党支部组织《习近平关于城市工作论述摘编》专题学习
科信中心党支部积极参加民政部部管社会组织学习贯彻全国两会精神宣讲会议
科信中心党支部开展“瞻仰革命先烈，传承革命火种”主题党日活动

科普传播 21

“香精大米”背后还有哪些秘密？
世卫组织今年要消除工业反式脂肪！关于反式脂肪，这 11 个问题一次说清楚
“不添加防腐剂”？其实是大忽悠
咖啡伤肾？阳康后怎么喝咖啡才健康
做菜时把盐换成酱油会更健康吗？8 个要点兼顾美味和减盐

法规政策 39

国务院办公厅关于印发食品安全工作评议考核办法的通知
工业和信息化部等十一部门关于培育传统优势食品产区和地方特色食品产业的指导意见
中共中央 国务院印发《质量强国建设纲要》
市场监管总局一图读懂 2023 年特殊食品安全“六个坚持”划重点
市场监管总局关于印发《食品补充检验方法管理规定》的通知
市场监管总局关于发布《广告绝对化用语执法指南》的公告
市场监管总局广告监管司负责同志就《广告绝对化用语执法指南》答记者问
市场监管总局关于公开征求《婴幼儿配方乳粉生产许可现场核查评分记录表（征求意见稿）》意见的通知
市场监管总局发布《定量包装商品计量监督管理办法》
市场监管总局发布《互联网广告管理办法》
市场监管总局广告监管司负责同志就《互联网广告管理办法》答记者问
市场监管总局发布四部反垄断法配套规章
市场监管总局《定量包装商品计量监督管理办法》解读
市场监管总局办公厅 教育部办公厅 国家卫生健康委办公厅 公安部办公厅

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

关于做好 2023 年春季学校食品安全工作的通知
市场监管总局办公厅 教育部办公厅 国家卫生健康委办公厅 公安部办公厅 关于做好 2024 年春季学校食品安全工作的通知
市场监管总局标准技术司关于加强国家标准制修订周期管理的通知
市场监管总局关于征求 71 种产品质量国家监督抽查实施细则（征求意见稿）意见的公告
市场监管总局关于 15 批次食品抽检不合格情况的通告
市场监管总局关于废止部分行政规范性文件的公告
国家卫健委 健康中国行动推进委员会办公室关于印发健康中国行动 2023 年工作要点的通知
国家卫健委关于假肠膜明串珠菌等 28 种“三新食品”的公告
国家卫健委解读《关于假肠膜明串珠菌等 28 种“三新食品”的公告》（2023 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 2023 年度食品安全国家标准立项计划（征求意见稿）意见的函
国家卫健委雷海潮副主任出席第 53 届国际食品添加剂法典委员会会议
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《食品中亚硝酸盐限量》等 38 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函
国家卫健委关于印发食品安全标准跟踪评价工作方案的通知
国家食品安全风险评估中心文冠果种仁等 3 种新食品原料公开征求意见
国家食品安全风险评估中心食品接触用再生塑料安全性技术会议顺利召开
国家食品安全风险评估中心公开征求玻璃纤维等 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举办食品安全国家标准跟踪评价研讨会
国家食品安全风险评估中心第 53 届国际食品添加剂法典委员会会议在香港召开
国家食品安全风险评估中心发布《食品安全风险评估应用系统综述的原则和方法》等文件
国家食品安全风险评估中心 国家食品安全风险评估专家委员会监测分委会第六次会议在北京召开
国家食品安全风险评估中心关于公开征求 β- 淀粉酶等 5 种食品添加剂新品种意见

行业动态

52

太太乐“爱心厨房”落地悦苗实训基地
全球权威行业媒体聚焦伊利奶酪创新
光明乳业邀你度过别样元宵
百事公司“温室加速器项目”在亚太区启动
美赞臣全球首个营养健康创新研究院落地中国
雅培与国药器械签署战略合作协议
元气森林上榜《2023 全球挑战者品牌榜》
麦当劳中国启动再生农业计划
百胜中国连续第五年入选彭博性别平等指数并蝉联“中国最佳雇主”
君乐宝发布科学战略 为国人健康升级注入鲜活力量
旺旺集团“集爱三湘 传递温情”
飞鹤发布乳品骨桥蛋白检测方法标准
百事公司出席首届“博鳌健康食品科学大会暨博览会”
健合集团联合权威机构共建母婴健康新时代
玛氏箭牌中国首个含 100%rPET 包装上市
安利拥抱中国高质量发展新机遇



CFIC 中心要闻

-
- 04 抗坏血酸棕榈酸酯标准修订工作启动会在京成功召开
 - 05 正确看待食品加工的必要性——“加工食品与健康发展”主题沙龙活动在京举办
-

抗坏血酸棕榈酸酯标准修订工作启动会在京成功召开



会议现场

为做好《食品安全国家标准 食品添加剂 抗坏血酸棕榈酸酯》（以下简称“《抗坏血酸棕榈酸酯》”）的修订工作，2023年2月16日，科信食品与健康信息交流中心（以下简称“科信中心”）在京召开启动会。来自国家食品安全风险评估中心、中国食品发酵工业研究院、发酵行业生产力促进中心、天津市食品安全检测技术研究院、深圳市计量质量检测研究院等单位的专家和行业代表参加了会议。会议由科信中心法规事务部主任赵秀文主持。

发酵行业生产力促进中心曹梦思工程师介绍了标准拟修改技术指标和下一步工作计划等。参会人员围绕标准适用范围描述、拟修订技术指标和检测方法进行了交流讨论，提出了详细的意见和建议。

科信中心将同起草组一起对会议内容进行汇总和梳理，对重点难点问题进行充分调研，做好《抗坏血酸棕榈酸酯》修订工作，为我国食品行业安全健康发展助力。

正确看待食品加工的必要性

——“加工食品与健康发展”主题沙龙活动在京举办



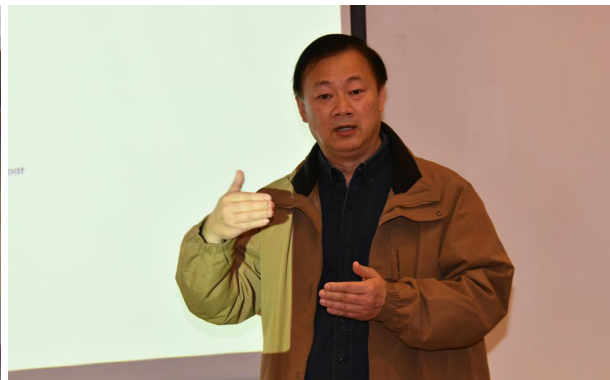
沙龙现场

2023年3月4日，科信食品与健康信息交流中心围绕“加工食品与健康发展”召开了主题沙龙活动。

中国食品工业协会总工程师李宇从近年来出现的“超加工食品”概念切入，介绍了相关领域的国际研究进展，分析了“超加工食品”相关研究中存在的主要问题。中国农业大学罗云波教授分析了食品加工、食物供应、健康和可持续发展等维度的内在联系，分享了他在消费者教育和食品科普等方面的思考。



中国食品工业协会总工程师 李宇



中国农业大学教授 罗云波



交流讨论环节

与会专家围绕加工食品与营养健康的相关性以及未来食品工业的发展方向展开交流讨论。国家卫健委食品司徐娇处长认为，食品行业应始终围绕美味、营养、安全、可持续四个维度，“让美味更营养、让营养更美味”实现行业的高质量发展，同时在消费者教育层面与政府、专业界形成合力，帮助公众养成合理膳食习惯。



国家卫健委食品司食品营养处处长 徐娇



中国工程院院士 陈君石

中国工程院院士陈君石在总结时指出，主动做好合理膳食的教育和食品科学的普及很重要。而面对各种层出不穷的新概念，专业界和产业界保持警惕是有必要的，但同时也要保持定力。在传播上要做好相应准备，避免陷于被动，但也不必小题大做，授人以柄。



与会专家发言讨论



CFIC 科信党建

-
- 10 科信中心党支部组织党的第二十次全国代表大会精神专题学习
 - 12 科信中心党支部召开 2022 年度组织生活会和民主评议党员工作会议
 - 14 科信中心党支部组织《习近平关于城市工作论述摘编》专题学习
 - 16 科信中心党支部积极参加民政部部管社会组织学习贯彻全国两会精神宣讲会议
 - 19 科信中心党支部开展“瞻仰革命先烈，传承革命火种”主题党日活
-

科信中心党支部组织党的第二十次全国代表大会精神专题学习



为全面准确领会党的二十大精神，深入贯彻学习习近平总书记在党的二十届一中全会上的重要讲话精神，根据民政部部管社会组织综合党委相关工作部署，科信中心党支部采购了一批党的二十大学习辅导资料，包含《党的二十大报告辅导读本》《二十大党章修正案学习问答》《党的二十大报告学习辅导百问》等相关学习材料。2月6日，科信中心党支部组织中心全员学习了《中国共产党第二十次全国代表大会文件汇编》重要内容，学习会议由党支部书记包大跃主持。

通过全天的专题学习，包书记指出《中国共产党第二十次全国代表大会文件汇编》是部门提高政治素养的重要学习读本。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，高质高效学习好党的二十大精神辅导读物，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”。要将学习的内容，学以致用转化为务实有效的工作思路、切实找准工作结合点，做到学懂弄通做实，提高解决实际问题的能力。进一步统一思想、提高认识、明确任务，努力推动

中心工作高质量发展。

同时包书记还对中心下一步党建学习任务提出新的要求：一是要持续深入学习贯彻党的二十大精神。支部党员要学在前、做表率，带头学原文、悟思想，采取集体学习、在岗学习、网络学习等多种方式，运用“三会一课”、专题辅导、座谈交流、撰写心得等形式，把学习领会党的二十大精神与做好本职工作紧密结合起来，抓重点、突难点，全力抓好防风险、保安全、护稳定各项措施的落实。二是要坚决完成全年工作任务。结合中心新一年工作目标任务，中心全员要坚持目标导向、问题导向，紧抓重点工作任务，进一步细化和落实各项措施，全力推进中心工作上台阶、创佳绩。

大家纷纷表示，要深刻领悟党的二十大精神关于党和国家事业发展大政方针和战略部署的历史逻辑、理论逻辑、实践逻辑，从中汲取强大精神动力，在工作上切实把思想和行动统一到二十大精神上来，埋头苦干、奋勇前进，在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新征程中贡献力量！

科信中心党支部召开 2022 年度组织生活会和民主评议党员工作会议



为深入学习贯彻党的二十大精神，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，不断提高支部党建工作质量和水平。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《民政部直属机关党委关于认真召开 2022 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，2 月 13 日下午，科信中心党支部召开了 2022 年度组织生活会并按要求开展了民主评议党员的工作。科信中心党支部书记包大跃主持会议。

科信中心党支部组织全体党员认真学习领会党的二十大精神，在开展原原本本集中学习党的二十大精神报告和党章的基础上，逐字逐句学习习近平总书记在党的二十届一中全会上的重要讲话精神，更好的全面准确领会党的二十大精神。会前，在日常学习基础上，包大跃书记还组织全体党员开展了集中学习，开展了谈心谈话，广泛征求了意见建议，充分做好会议召开筹备工作。

会上，包大跃书记代表支部报告工作，通报支部查摆问题的情况，接受党员的评议。全体党员同志逐一通过个人自评、党员互评的形式开展批评和自我批评，联系具体人具体事，不讲空话套话，不搞一团和气。在开展民主评议党员环节，客观公正的进行了民主测评，综合日常表现，实事求是的对每名党员提出评定意见并反馈，全体党员同志也秉持严肃认真的态度进行了支部党员民主评议工作。

在会议总结发言时，包书记还强调要通过加强沟通、抓好落实、加强谋划、加强统筹、提升工作主动性等方面上加强思考、转变工作作风，要针对本次组织生活会查摆出来的问题，列出问题清单、制定整改措施、作出整改承诺，确保整改措施具体有力，进一步筑牢理想信念、提升政治能力、强化履职担当、严守纪律规矩，彰显支部战斗堡垒作用，为推进健康中国建设贡献力量。

科信中心党支部组织《习近平关于城市工作论述摘编》专题学习



为了深入学习贯彻《习近平关于城市工作论述摘编》精神，深刻认识城市在我国经济社会发展、民生改善中的重要作用。2023年3月1日下午，科信中心党支部组织中心全体党员及入党积极分子学习了《习近平关于城市工作论述摘编》，随后每个党员结合实际业务工作进行了交流。科信中心党支部包大跃书记主持此次会议。

该《论述摘编》分7个专题，共计300段论述，摘自习近平同志2012年11月至2022年12月期间的报告、讲话、贺信、指示等120多篇重要文献。包书记在学习后的交流环节指出，习近平同志围绕城市工作发表的一系列重要论述，立意高远，内涵丰富，思想深刻，明确了城市发展的价值观和方法论，深刻揭示了中国特色社会主义城市发展规律，深刻回答了城市建设发展依靠谁、为了谁的根本问题，以及建设什么样的城市、怎样建设城市的重大命题，对于不断推进城市治理体系和治理能力

现代化，提高新型城镇化水平，提升城市环境质量、人民生活质量、城市竞争力，建设和谐宜居、富有活力、各具特色的现代化城市，开创人民城市建设新局面，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，具有十分重要的指导意义。

党员吴桐同志发言时表示，读懂用好这部重要著作，有利于推动食品安全科普宣传工作与城市建设相结合的方式方法，准确把握《习近平关于城市工作论述摘编》的核心思想和精髓要义，做到真学、真懂、真信、真用，做到原原本本学、融会贯通学、联系实际学、交流研讨学，真正做到学思用贯通，知行信合一。

党员赵秀文同志发言时表示，城市是我国经济、政治、文化、社会等方面活动的中心，在党和国家工作全局中具有举足轻重的地位。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央深刻认识城市在我国经济社会发展、民生改善中的重要作用，不断加强党对城市工作的领导，坚持人民城市为人民，推进以人为核心的新型城镇化，走出了一条中国特色城市发展道路。

党员侯琬婧同志发言时表示，《习近平关于城市工作论述摘编》是推进城市治理体系和治理能力现代化，提高新型城镇化水平，提升城市环境质量、人民生活质量、城市竞争力，建设和谐宜居、富有活力、各具特色的现代化城市，开创人民城市建设新局面的重要方针。

入党积极分子马润田在发言时表示，习近平总书记关于城市工作的重要论述，是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，深化了我们对中国特色社会主义城市发展规律的认识，为新时代做好城市工作指明了前进方向、提供了根本遵循。

包书记在总结时强调，科信中心要把学习《习近平关于城市工作论述摘编》作为当前和今后一个时期的一项重大政治任务，要持续深入宣传习近平总书记关于城市工作的重要论述，要充分发挥科信中心食品信息交流优势，不断创新传播的方式方法，推出一批公众通俗易懂的食品安全与营养相关的科普文章，切实把学习的成果转化为创新做好实际业务工作的具体行动，充分发挥第三方平台作用，以城市高质量发展助力“健康中国”建设。

科信中心党支部积极参加民政部部管社会组织学习贯彻全国两会精神宣讲会议



3月15日下午，民政部部管社会组织综合党委举办部管社会组织传达学习贯彻全国两会精神宣讲会。部党组书记、部长唐登杰主持会议并讲话。部党组成员、副部长唐承沛、詹成付传达全国两会精神。科信中心党支部全体党员和积极分子通过视频直播形式参加此次会议。

唐登杰部长在发言时指出，这次全国两会，是在全面贯彻落实党的二十大精神开局之年召开的重要会议，是民主、团结、求实、奋进的大会。习近平总书记再次全票当选国家主席、中央军委主席，充分反映了全党全军全国各族人民共同意志、共同心愿，是党心所向、民心所盼、众望所归，是历史的选择、人民的选择、时代的选择，是党之大幸、国之大幸、人民之大幸、民族之大幸，体现了中国共产党、中华人民共和国、中国人民解放军领导人“三位一体”领导体制的制度安排，体现了中国共产党领导的政治优势和中国特色社会主义的制度优势。

唐承沛副部长在发言时讲到，在此次全国两会期间习近平总书记发表一系列重要讲话，高屋建瓴、思想深邃、内涵丰富，贯穿着大国领袖高超的政治智慧、强烈的责任担当、科学的战略谋划和深厚的人民情怀，为做好新时代新征程党和国家各项工作提供了根本遵循。各级民政部门要认真学习、深刻领悟，自觉用习近平总书记重要讲话精神统一思想、统一意志、统一行动。要把学习贯彻习近平总书记全国两会期间重要讲话精神同即将开展的学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育结合起来，同学习贯彻习近平总书记对民政工作的重要指示批示精神结合起来，推进思想理论武装不断走深走心走实。

詹成付副部长强调，要把服务人大、政协，做好建议提案办理，作为践行全过程人民民主、广泛听取民意、凝聚共识、接受监督的重要举措，作为提高科学民主决策水平、更好履行职责的重要要求，全力支持配合人大、政协开展工作，进一步完善建议提案办理机制，加强办理协商，提高办理质量，把代表委员的真知灼见转化为破难题、促发展的实际成效。

宣讲会结束后的交流环节，大家一致表示，这次大会是在全面贯彻落实党的二十大精神开局之年召开的一次重要会议，大会审议批准的国务院机构改革方案，重点加强科学技术等重点领域的机构职责优化和调整，必将为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提供有力保障。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全国两会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同志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，全体党员必须坚持实干为要，更好对标党中央擘画的宏伟蓝图，为实现高水平科技自立自强，奋力开创新时代部管社会组织事业发展新局面。

随后，科信中心党支部为深入学习贯彻全国“两会”精神，专程从北京图书大厦购买了《政府工作报告》，组织开展了以该报告为专题的党课学习。科信中心党支部包大跃书记为中心全体党员干部进行授课。此次党课主要围绕“2022年工作回顾”“2023年经济社会发展总体要求、预期目标和工作重点”两部分内容展开。党员干部们纷纷积极发言，就学习《政府工作报告》谈了感想体会，并展开热烈的讨论。

包大跃书记在带领大家认真研读《政府工作报告》后指出，该报告是对过去发展成就的系统回顾，以及2023年重点工作的全面部署，对我国今后的工作具有重要的指导意义，对于我们把握新时代中国发展的新特点具有重要的现实意义。同时该报告也是党课学习的鲜活素材，值得我们不断深入学习。中心全体党员干部，要认真贯彻习近平总书记的重要论述和指示批示，深入学习领会李克强总理所作的《政府工作报告》有关要求；根据中心现有工作职能，积极探索协同发展新模式。

党员吴桐发言时表示，经济发展与民生保障是贯穿《政府工作报告》的两条主线。在习近平经济思想的指导下，我国全面推动高质量发展，确定了今后发展的主题、发展的理念、发展的道路，有助

于更好地保障与改善民生。

党员赵秀文发言时表示，《政府工作报告》中关于过往成就的总结、当下面临问题的分析以及未来蓝图的擘画，体现了百年大党应有的风范，体现了中国共产党的特质，体现了百年大党应对重要难题的智慧，体现了百年大党非常成熟的执政理念。

党员侯琬婧发言时表示，我国经济发展具有韧性强、潜力大、活力足的特点。我国始终坚持社会主义基本经济制度，坚持两个“毫不动摇”，肯定民营企业对促进经济发展的重要作用。我国始终坚持以人民为中心，注重保障和改善民生，让人民在共享中共建，在共建中共享。目前，我国需要大力发展实体经济，推动制造业高质量发展，打好实体经济的基础。同时，也要驾驭好金融风险，发挥其积极的一面，遏制不好的一面。

入党积极分子马润田发言时表示，政府工作报告充分体现了保民生、为人民的宗旨内涵，取得成绩催人奋进，工作目标让人振奋，去年全国财政支出70%以上用于民生，今年将继续加强重点民生支出保障，支持就业、医疗、教育、养老等领域，切实做到了老百姓关心什么、期盼什么，就重点推进什么、解决什么。

最后，大家一致认为《政府工作报告》在认真总结成绩的同时，紧紧把握国家新时代发展的规律，制定了客观实际的工作目标。要以此次学习为契机，深刻学习领会两会精神，将思想和行动统一到贯彻落实中央的决策部署上，认真贯彻落实党的二十大精神，加强食品安全科普宣传，聚焦食品安全舆论导向，迎难而上，主动作为，进一步加大科普传播力度，努力持续推进科信中心高质量发展，为新时代我国食品信息交流行平台建设业贡献一份力量！

科信中心党支部开展“瞻仰革命先烈，传承革命火种”主题党日活动



集体合影



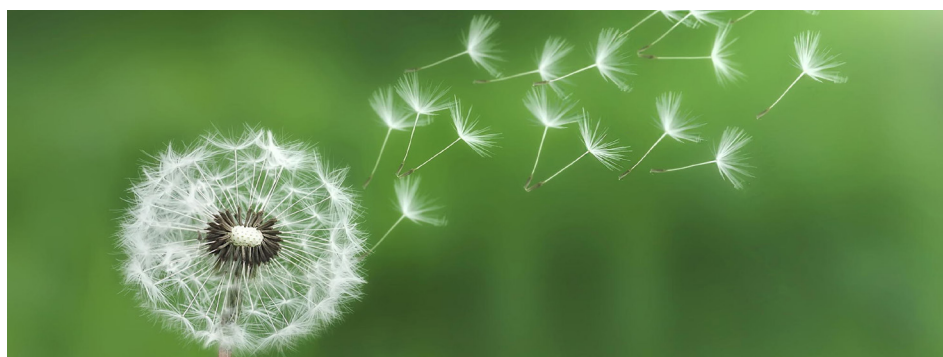
现场参观

为深入学习领会党的二十大精神，重温革命历史，赓续红色血脉，3月22日，科信中心党支部组织全体党员参观二七纪念馆，开展“瞻仰革命先烈，传承革命火种”主题党日活动。

长辛店被誉为“北方的红星”，北方共产党早期组织建立后，党的革命先辈们在长辛店向工人群众传播马克思主义真理，提高工人阶级觉悟，涌现出史文彬等一批工人阶级代表，开展了长辛店铁路工人罢工、京汉铁路工人大罢工等轰轰烈烈的工运斗争。“二七”纪念馆是工人运动的纪念地，是近代中国工人革命运动的摇篮，记录着一幕幕波澜壮阔的抗争史。在纪念馆中，通过200多幅图片、3部视频影片以及约50件实物，系统回顾了五四运动后中国工人运动在探索中一路前行的历史，直观感受了中国工人阶级在中国共产党的领导下，在中国革命、建设和改革开放各个历史时期所作出的巨大贡献和展现出的伟大精神。党员们瞻仰陈列柜中老革命家留下的遗物，了解项英、林祥谦、史文彬等老一辈革命家在长辛店开展革命活动和工人运动的光辉事迹，领悟中国工人阶级的奋斗和牺牲精神。大家怀着无比崇敬的心情参观了各个展厅，详细了解二七大罢工发生的历史背景、事件经过和历史影响，回顾那段血雨腥风的历史，重温工人阶级英勇战斗、不怕牺牲的革命精神。

展厅中习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述，深深地吸引了大家驻足学习：“我国广大职工要牢牢把握为实现中国梦而奋斗的时代主题，把自身前途命运同国家和民族前途命运紧紧联系在一起，把个人梦同中国梦紧密联系在一起，把实现党和国家确立的发展目标变成自己的自觉行动，爱岗敬业、争创一流，以不懈奋斗书写新时代华章，共同创造幸福生活和美好未来”。

参观结束后，全体党员纷纷表示实地感悟到工人阶级共产主义信仰的力量，从革命历史中感悟初心使命，汲取奋斗的前进动力，扎实推进工作，积极履职尽责。我们要继承和发扬“二七”精神，坚定不移地坚持中国共产党的领导，在新征程上，继续坚守合作初心，不断加强自身建设，传承优良传统，更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为实现中国共产党第二十次全国代表大会确定的宏伟目标贡献力量！



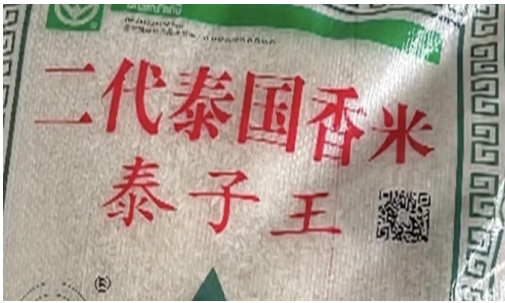
CFIC 科普传播

-
- 22 “香精大米”背后还有哪些秘密？
 - 24 世卫组织今年要消除工业反式脂肪！关于反式脂肪，这11个问题一次说清楚
 - 28 “不添加防腐剂”？其实是大忽悠
 - 30 咖啡伤肾？阳康后怎么喝咖啡才健康
 - 34 做菜时把盐换成酱油会更健康吗？8个要点兼顾美味和减盐
-

“香精大米”背后还有哪些秘密？

原创：钟凯

央视 315 结束了，“香精大米”又一次成为焦点，各地监管部门（估计还有警察）正在火急火燎的查处企业、抓捕犯罪嫌疑人。在这个新闻背后，还有哪些未解之谜？在记者的叙事中，又有哪些值得思考的问题？今天我就简要说几点吧。



1. “香精”的危害多大？

新闻中提到，记者发现用的香精味道刺鼻，老板说“老鼠都熏跑了”“但是调好了放到米里面就香了”。

实际上这是非常典型的“自限性”，就是用不多，用多了味道根本不行。所以香精香料违法添加的违法性质是明确的，对消费者带来的经济损失也是确定的，但健康危害嘛，就几乎没有了。这和之前“麦趣尔牛奶违法添加香精”是类似的。平时经常有人质疑的“一滴香”等咸味香精（合法合规的）也是有自限性的，就算加到无法接受的浓度，也没啥健康风险。

2. 还有哪些食品可能违法添加香精？

在食品添加剂的国标里有一个目录，列举了不能添加香精香料的食品，大米只是其中之一（见下图，不全，还有半页）。

这其中，所有可能以“香”为卖点的，都有可能成为违法添加的目标。比如大家曾经在媒体报道中看到过的，灭菌乳（麦趣尔）、食用油（芝麻油、花生油、橄榄油）、咖啡（香精豆）、茶叶（糯香的茶）、牛羊肉（鸭肉、猪肉冒充）等。而下图就来自于网上一些卖食用香精的商家页面，其中奶、大米、牛羊肉甚至用记号笔标注了“造假不卖”。而截图显示的标准号是 2011 版，也就是说，这些东西里面加香精绝不是今天才有，起码也有十几年了。

如果监管部门想借此机会“举一反三”，照着这个名单去排查一下就行。

3. 监管部门怎么没发现？

目前我国的食物监管主要力量还是放在抽检，但实际上想管好，还是需要更多的靠过程监管，也就是深入地。比如婴配，几乎就不可能出现违法添加的情况，除了要注册审批，还要经常面对飞行检查。可惜任何一个国家都不可能对所有食品都这样管，因为太贵了，管不起。而且过程监管

表 B.1 不得添加食用香料、香精的食品名单

食品分类号	食品名称
01.01.01	巴氏杀菌乳
01.01.02	灭菌乳
01.02.01	发酵乳
01.05.01	稀奶油
02.01.01	植物油
02.01.02	动物油脂(猪油、牛油、鱼油和其他动物脂肪)
02.01.03	无水黄油、无水乳脂
04.01.01	新鲜水果
04.02.01	新鲜蔬菜
04.02.02.01	冷冻蔬菜
04.03.01	新鲜食用菌和藻类
04.03.02.01	冷冻食用菌和藻类
06.01	原粮
06.02.01	大米
06.03.01	小麦粉
06.04.01	杂粮粉
06.05.01	食用淀粉
08.01	生、鲜肉
09.01	鲜水产
10.01	鲜蛋
11.01	食糖
11.03.01	蜂蜜
12.01	盐及代盐制品
13.01	婴幼儿配方食品*
14.01.01	饮用天然矿泉水
14.01.02	饮用纯净水
14.01.03	其他饮用水

*较大婴儿和幼儿配方食品中可以使用香兰素、乙基香兰素和香茅醛。成人使用量分别为5mg/100mL、5mg/100mL和按照生产需要适量使用。其中100mL以即食食品计。生产企业按照冲调比例折算成配方食品中的使用量；婴幼儿谷类辅助食品中可以使用香兰素，最大使用量为7mg/100g，其中100g以即食食品计。生产企业按照冲调比例折算成谷类食品中的使用量；凡使用在保质期0至6个月婴幼儿配方食品不得添加任何食用香料。



特别考验监管人员的专业性，专业的人就是火眼金睛，不专业的就是睁眼瞎。然而很遗憾，目前食品监管人员的整体专业水平根本满足不了“四个最严”的监管要求。另外，抽检本身有很大局限性，它是“指向性”的检查。就好比一群人里有个坏人，让你去抓，你总得问下这个人的特征吧。造假五花八门，你很难预知他们加了什么，也就不知道检测什么项目。尤其是香精这种成份复杂但含量极低的物质，无目标的检测就更难了。违法者明知自己违法，还会刻意躲避监管和检查，因此你看到很多违法行为是被媒体暗访或卧底发现，而监管部门常常显得后知后觉。国内如此，国外也一样，他们的监管部门也常常挨骂，但也没啥好办法（还记得鸡蛋氟虫睛吗）。

4. 怎么办？

在我看来，属地监管是有责任的，毕竟眼皮底下的事都看不住，舆论上交代不过去。但他们的责任也有限，你不能因为出现一个犯罪分子就把属地公安局的人全问责了对吧？那解决办法是什么呢？我觉得第一要建立更完善的吹哨人制度，堡垒从内部容易攻破；第二是要有更严厉的

惩罚措施，让违法者产生对法律的敬畏甚至恐惧；第三是要认识到食品监管的专业性，稳定监管队伍，培养过程监管能力，这是长久之计；第四是做消费者教育，违法加香精一定程度上是消费者错误的消费观念催生的，类似银耳漂白、苏丹红鸡蛋等等，都有这个因素。

世卫组织今年要消除工业反式脂肪！关于反式脂肪，这 11 个问题一次说清楚

原创：阮光锋



最近，世界卫生组织发布报告说，在全球 80 亿人口中，有超过 50 亿人的食物中含有工业生产的有害反式脂肪，目标要在 2023 年底前消除某些食品中的这些不健康成分。

其实，世卫组织这个目标早在 5 年前就发布了，当时定的时间点也是 2023 年。那么，反式脂肪是什么？哪些食物里有反式脂肪？对人体有什么危害？我们需要担心反式脂肪吗？

	顺式脂肪酸	反式脂肪酸
结构式	$\begin{array}{c} \text{H} & \text{H} \\ & \diagdown \quad / \\ & \text{C}=\text{C} \\ & / \quad \diagdown \end{array}$	$\begin{array}{c} \text{H} & & \text{H} \\ & \diagdown & / \\ & \text{C}=\text{C} \\ & / & \diagdown \\ \text{H} & & \text{H} \end{array}$
结构示意图		

1. 什么是反式脂肪？

脂肪是由脂肪酸和甘油形成的甘油三酯，根据结构不同，脂肪酸也有不同的名称。

反式脂肪酸是脂肪酸的一种，因其化学结构上有一个或多个“非共轭反式双键”而得名，是一种不饱和脂肪酸。

2. 反式脂肪来自哪里？

反式脂肪主要有以下两个来源。

一是来源于天然食物。

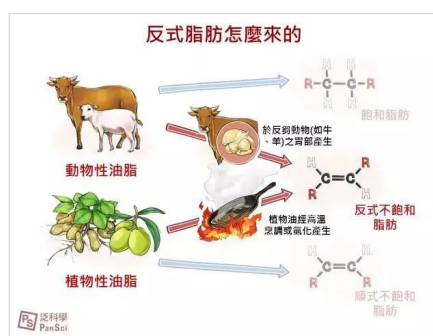
是的，你没有看错，天然的食物中也有，主要来源于反刍动物，如牛、羊等的肉、脂肪、乳和乳制品。

因为牛是反刍动物，在它的胃里有很多细菌参与消化过程，会发酵产生反式脂肪。这些反式脂肪会进入牛的体内，所以牛肉、牛奶、牛油都会含有少量反式脂肪，大约占到总脂肪的 2% ~ 5%。

人类母乳中也有反式脂肪。根据文献报道，母乳中反式脂肪的含量多数在 1% ~ 10% 之间，如美国为 (7.0 ± 2.3) %，加拿大为 (7.19 ± 3.03) %。中国妈妈们的膳食结构与国外有区别，应该会比欧美低一些，但具体数据还在测定中。

二是加工来源。

这部分最主要是植物油的氢化、精炼过程，食物煎炒烹炸过程中油温过高且时间过长也会产生少量反式脂肪酸。



其中，氢化油是“臭名昭著”的反式脂肪酸来源。植物油的氢化是通过在不饱和键上加氢，使得油的熔点升高从而改善食品加工性能的操作。在不完全氢化的情况下，有一些双键从天然的“顺式结构”转化为“反式结构”，从而使得含有它们的脂肪成为“反式脂肪”。

3. 哪些食物中有反式脂肪？

有两类食品的反式脂肪含量普遍比较高，一个是天然和人造奶油、黄油，平均含量达到2克/100克；另一个是植物油，平均含量是0.86克/100克。

其他食品中的反式脂肪平均含量一般都比较低，但是个别产品，比如代可可脂巧克力、薯条/薯片、蛋糕、威化饼干、夹心饼干的反式脂肪，由于一些产品会用到氢化油，所含的反式脂肪就可能比较高。

4. 为何要使用氢化植物油？

植物油氢化技术早在一个多世纪前就开始商业应用，起初是替代“不健康”的猪油作为“起酥油”。液态植物油起酥效果并不好，但经过氢化，它在常温下就是半固体，可以满足工艺和口感要求。

氢化植物油在食品工艺上的优势不仅限于此，比如人造奶油做的蛋糕花纹可以更华丽且不易变形。使用氢化植物油还可以改善食物的口感，比如曲奇更加酥脆、奶茶更加润滑。此外它的化学性质比较稳定，可以延长保质期，且比动物油脂比如天然奶油成本更低，因此食品工业界应用广泛。

5. 所有氢化油都有反式脂肪吗？

加工食物中的反式脂肪主要来自于氢化油，但，氢化植物油脂也不等于一定有反式脂肪酸。

其实，只有植物油不完全氢化才会产生反式脂肪酸。

如果完全氢化就不是反式脂肪，而是饱和脂肪，因此，买零食，你可以看看它的配料表，是不是0反式脂肪酸，如果是0，说明是完全氢化植物油，基本不用太担心反式脂肪酸的问题。

不过，没有反式脂肪酸也并不是说你就可以敞开了吃，因为它的饱和脂肪含量也可能会大幅上升，也是不能吃太多的哦。饱和脂肪吃太多，也会增加心血管疾病的风险。

6. 反式脂肪有什么危害？

有些人担心反式脂肪会沉积在体内无法代谢。其实，反式脂肪跟普通脂肪的代谢途径是一样的，没有发现存在特殊的代谢途径，也没有发现反式脂肪在婴幼儿、儿童、青少年和成人体内的代谢途径有何不同。

反式脂肪对健康的危害主要是，摄入太多会增加心血管疾病的风险。

至于其他方面的影响，比如肥胖、癌症、糖尿病、生长发育、生殖健康、阿尔茨海默病等问题，

目前虽然有一些研究文献报道，但是研究的结果并不一致或证据不充分，都还没有充足的证据表明反式脂肪酸会导致其他方面的危害。

此次，世卫组织建议停止使用反式脂肪，并且发布最新指南草案要求将反式脂肪摄入比例控制在 1%，也是基于此。在世卫组织公布的草案中，有几个大型的汇总分析研究显示，大量摄入反式脂肪酸会增加心血管疾病的风险。

7. 反式脂肪是不是一点都不能吃？

少吃当然是好的。但是要说不丁点都不吃，那是不可能的，毕竟天然食物中都存在反式脂肪酸。我们应该做的是，尽量少吃反式脂肪的同时，确保摄入的营养充足。

实际上，反式脂肪对健康的危害是长期积累的结果，只要不多吃，对健康的风险是可控的，关键是要控制量。

按照世界卫生组织（WHO）的建议，反式脂肪的供能比应低于 1%，这对于一个每天需要摄入 8400 千焦能量的成年人大约相当于吃 2.2 克反式脂肪。

8. 反式脂肪在人体内无法被代谢？

有一些人认为反式脂肪会沉积在体内、代谢不掉，还有说它在人体内需要代谢 51 天的。其实这些说法都是错的。

实际上，在人体内，反式脂肪跟普通脂肪的代谢途径是一样的，没有发现反式脂肪在婴幼儿、儿童、青少年和成人体内的代谢途径有何不同。只是有一些研究发现，反式脂肪会干扰其他必需脂肪酸的代谢而已。

地区类型	平均摄入量 (g/d)	平均供能比 (E%)
大城市	0.53	0.26
中小城市	0.50	0.23
城市合计	0.52	0.25
一类农村	0.34	0.14
二类农村	0.37	0.15
三类农村	0.35	0.14
四类农村	0.25	0.10
农村合计	0.33	0.13
全国合计	0.39	0.16

9. 中国人吃了多少反式脂肪？

调查结果显示，中国人平均每天吃的反式脂肪是 0.39 克，相当于供能比为 0.16%，城里人比农村人吃的多一些，平均供能比是 0.25%，在北京、广州这种高端大气上档次的城市，居民反式脂肪的

供能比也只有 0.34%，远低于 WHO 的建议值（小于 1%），也明显低于美国、日本、欧洲等其他国家和地区。总体来说，反式脂肪对我国居民总体健康风险很低。

所以，大家也不用对反式脂肪太恐慌。

当然，我也不是建议完全不控制了哈。大家平时注意控制当然是好的，但是也不要过于担忧。战略上重视它，战术上不害怕，就可以了。

另外，对于一些人来说，也不能放松警惕。因为，城市居民中大约 0.42% 的人，反式脂肪供能比已经超过 1%。大家还是要重视。

10. 如何避免过多摄入反式脂肪酸？

从调查来看，（精炼）植物油是中国人摄入反式脂肪酸的最主要来源，所以，要避免摄入过多反式脂肪酸，我们首先要注意适量控制烹调中植物油的用量。中国居民膳食指南（2016）建议，每日植物油摄入量应控制在25～30克，而我们实际平均每天吃了将近40克，还有很多人超过了40克，这显然是不健康的。

其次，含氢化植物油的加工食品，如威化饼干、奶油面包、派、夹心饼干等食物的反式脂肪酸含量也相对较高，不宜过多食用。

11. 除了反式脂肪，还应注意什么？

在关注反式脂肪酸的同时，我们也不能忽略饱和脂肪和过高能量摄入对健康的不利影响。

此次WHO的脂肪草案中也指出，饱和脂肪摄入量过高是导致血液中胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白升高的重要原因，可以增加动脉粥样硬化、冠心病、高胆固醇血症的风险。饱和脂肪摄入比例不能超过总能量的10%。

另外，总能量摄入太多也会增加肥胖及心血管疾病的风险。所以，大家平时还是要注意食物多样化，做好平衡膳食，同时适量运动，这样才能更好地保障身体健康。

“不添加防腐剂”？其实是大忽悠

原创：马冠生

近些年，越来越多人在选购食物时追逐“纯天然”、“无添加”等。在这种潮流下，“不添加防腐剂”、“零添加”等已经是非常热门的广告宣传语，不少商家将其印在食品包装的显眼位置用来吸引消费者，也的确有很多消费者认为无添加就是健康、愿意买单。

那“防腐剂”是不是需要添加？防腐剂会不会影响健康？我们今天来说说道道。

食品防腐剂是食品添加剂中的一大类，用来防止或延缓食品腐败变质，延长食品保鲜期和储存期。食品腐败变质是某些微生物大量繁殖所致，因此，防腐剂的防腐原理便是能抑制微生物在食品中生长，甚至将其杀灭。



根据我国《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760)，目前允许用在食品中的防腐剂有二十多种，常见的有苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢乙酸等。它们各自能在什么样的食品中使用，能用多大量，都有具体的规定。

为什么要在食品中添加防腐剂？

有些食品是微生物生长的温床，很容易发生腐败，于是就需要用防腐剂来防止变质，延长保存期。

但如果应消费者要求，不希望用防腐剂来阻止其变质，该怎么办呢？那就只能提高它的保存条件，同时缩短它的货架期。比如原先常温运输常温保存就可以，现在就必须借助冷链，原先保质期可以3个月，现在就只有3天。

这样必然会大大增加企业成本，从而使这种食品的价格大幅提高，最终还是得消费者来为这部分费用买单。所以说，追求不添加防腐剂并不是随口说说就行，是要付出代价的。

并非所有食品都需要添加防腐剂

不过，并非所有食品都需要添加防腐剂，有些食品本身就不容易招微生物，不容易变质，因此也就不需要防腐剂。比如罐头和方便面的面饼，前者因为严格灭菌和密封罐装工艺，不会有微生物进去繁殖，后者因为油炸后水分含量很低，微生物没法生长，所以它们都是不容易腐败变质的食品。江湖上那些“罐头保质期长是因为加了大量防腐剂”、“方便面含有大量防腐剂”的传说都是谣言。

还有蜂蜜、食盐等高渗透压食品，微生物在其中无法生长，因此也不需要加防腐剂。

但恰恰是有些压根儿没必要添加防腐剂的食品，却有很多商家为了迎合消费者需求顺势推出了“不添加防腐剂”的宣传语，给消费者打造一种“同类其他产品都加了防腐剂，就它们的产品是一股清流不添加防腐剂”的错觉。



对健康造成损害。

而在加工食品中真正需要控制的“添加糖”等问题，我们也需要引起重视。

虽然是商业营销手段，但却击中了不少偏爱购买这类产品的消费者。遇到这类宣传，建议还是和没有写这种标语的同类产品的配料表进行对比，看看别的产品是不是虽不吆喝，但实际上也没加防腐剂。

总而言之，对于加工食品而言，人人喊打的防腐剂或其他食品添加剂，国家对它们管得严着呢。按照国家标准合理使用防腐剂等食品添加剂，不会

咖啡伤肾？阳康后怎么喝咖啡才健康

原创：范志红

最近咖啡突然又成了媒体热点，原因居然是《狂飙》电视剧里的高启强在心情紧张时喜欢干嚼咖啡。

心理专家解释说，干嚼咖啡的确可能有减压作用，也符合角色的性格特点。但他没有说这么做是否有利于健康。

咖啡可以大口大口嚼着吃么？这事恐怕因人而异。

有关咖啡，一直有很多正面研究结果，比如说喝咖啡和较低的糖尿病风险相关联，喝咖啡有利于在疲劳困倦时保持认知能力，喝咖啡有利减肥，喝咖啡改善便秘，等等。媒体大量报道，专家也纷纷传播。

但对部分人来说，喝咖啡后可能出现负面影响，也同样是不能忽视的。

比如，喝咖啡会刺激胃酸，对胃溃疡和胃食管反流疾病患者不友好。

比如，喝咖啡会促进肠道运动，对腹泻患者和肠易激综合征患者不友好。

比如，喝咖啡可能引起部分人入睡困难，对失眠患者不友好。

比如，喝咖啡可能引发少数人心动过速甚至心慌心悸，对心律不齐的人不友好。

此外，喝较多咖啡可能增加雌激素水平，对经前期综合征比较严重的女性，以及潮热不适的更年期女性不太友好。

最近咖啡又有了一个新研究结果：对部分人来说，它可能对肾脏不友好。（我猜，其他方面也是一样的。人和人遗传不同，体质不同。对大部分人可能有益的事，对少部分人反而可能有害，这一点也不奇怪。）

毕竟咖啡因是一种生物碱（植物中的一类有毒物质），一种兴奋剂。生物碱往往是有药性的。凡是有药性的食物，都会比较“挑人”。对一部分不善于处理它的人来说，它会增加人体代谢负担，甚至成为潜在毒害。

早就有研究发现，对咖啡因的处理能力有遗传差异。有些人代谢咖啡因只需三四个小时，有人可能需要十几个小时，甚至更久。

测基因型毕竟成本比较高，大部分人并不知道自己的相关基因是 AA（咖啡因代谢能力强）、AC（咖啡因代谢能力较弱）、还是 CC（咖啡因代谢能力弱）。不过，自己对咖啡因的敏感度怎样，最容易评价的方式就是喝咖啡之后的感觉。

部分网友提供了自己喝咖啡之后的不良感觉，比如头胀、失眠，心跳得难受，尿频，明显饥饿感，月经推迟，等等。有这些情况，说明身体对咖啡是有不良反应的。

反之，也有很多朋友说喝咖啡没有任何不舒服感觉。甚至很多人晚上喝咖啡之后照睡不误。那就说明自己对咖啡有很好的耐受性。

加拿大学者在了一项7.5年的跟踪研究中测试了受试者与咖啡因代谢的遗传基因，发现对于咖啡因代谢速度很慢的人来说，每天喝3杯以上的咖啡，会增加肾脏损伤的风险。

Original Investigation | Nephrology

January 26, 2023

CYP1A2 Genetic Variation, Coffee Intake, and Kidney Dysfunction

Sara Mahdavi, PhD¹; Paolo Palatini, MD²; Ahmed El-Sohehy, PhD¹

> Author Affiliations | Article Information

JAMA Netw Open. 2023;6(1):e2247868. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.47868

和不喝咖啡的情况相比，这些天生咖啡因代谢差的人，在长期喝3杯以上的咖啡后，出现蛋白尿、肾小球超滤、高血压等问题的风险是2.74、2.11和2.81倍！这么大的风险差异，绝对不能等闲视之。

喝不喝咖啡就没有明显差异了。

但是，对拥有能快速代谢咖啡因基因的人来说，

这项研究结果的最大新意，就是它考虑到了个体基因型之间的差异。

一种天然食品到底好还是不好，往往没有一个绝对的说法。咖啡就是这样一个例子。如果不考虑基因型的差异，不考虑健康状态的差异，不考虑营养状况的差异，不考虑喝的时间，不考虑具体的喝法，只笼统地计算喝咖啡和某种疾病风险之间的关联，最后得出的结论是不可能适合所有人的。

比如说，有关咖啡和高血压、心脏病的关系，结果就不太一致。

Coffee and Green Tea Consumption and Cardiovascular Disease Mortality Among People With and Without Hypertension

Masayuki Teramoto, Kazumasa Yamagishi, Isao Muraki, Akiko Tamakoshi and Hiroyasu Iso

Originally published 21 Dec 2022 | <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.026477> | Journal of the American Heart Association. 2022;0:e026477

一项发表于《Nutrients》杂志的最新研究表明，和不喝咖啡的人相比，每天喝1-3杯咖啡与较低的血压相联系，包括主动脉压和外周血压。

罗宾逊：因喝咖啡导致心脏出现了问题，这使我2020年未能去米兰

2023.02.06 11:52:08 来源：直播吧 阅读量：10000



直播吧2月6日讯 效力于富勒姆的美国边后卫罗宾逊透露，自己在2020年曾有机会去往AC米兰效力，但是在体检时检查出有心脏问题，而导致这一切的原因则是喝了太多的咖啡。

罗宾逊在2020年时效力于维冈竞技，这名后卫被米兰名宿保罗·马尔蒂尼所看中，转会也随之推动。但在意大利接受体检时，罗宾逊被发现心脏有问题，原创首发于直播吧

这也不是很奇怪的事情。因为咖啡因是一种升压物质，而咖啡里所含的绿原酸、咖啡酸、类黄酮等多酚类物质和钾元素都有利于降低血压。研究者认为，咖啡中有益成分的降压效果超过了咖啡因的升压效果，所以起到了降低血压的作用。

而发表于《美国心脏协会杂志》的一项最新研究则提示，对患有严重高血压的人来说，过量摄入咖啡会增加心血管疾病致死风险。研究者认为，这是因为已经患有严重高血压的人对咖啡因的副作用可能更敏感，抵消了咖啡成分对健康的好处。

所以，喝咖啡到底好还是不好，真的是因人而异，不能一概而论。

除了基因型之外，身体状况也会影响到对咖啡因的代谢能力。人们会发现，自己过度疲劳、熬夜失眠、消化不良、疾病初愈等情况下，对咖啡会变得更加敏感。



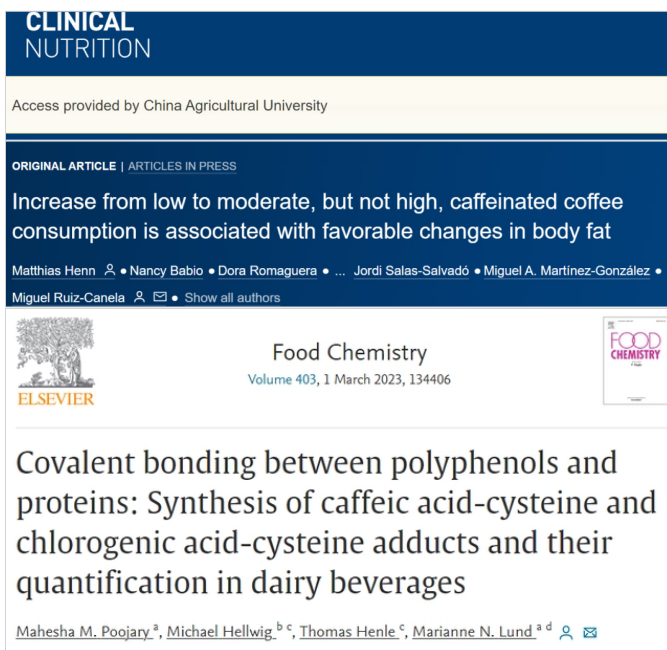
很多人喜欢在运动之前喝咖啡, 因为咖啡是一种温和的兴奋剂, 能让人在运动时兴奋性上升, 对疲劳的感受能力下降。

但这种兴奋作用不能滥用, 一定要考虑身体情况。即便是体能优异的足球运动员, 也可能因为受到咖啡的伤害而影响心脏健康, 出现心跳异常的情况。所以, 熬夜和疲劳时最好不要多喝咖啡。

最近也有新闻报道, 有人因为阳康后喝咖啡, 引起心跳加快、呼吸急促、血压上升等症状, 最后被送进医院抢救。喝咖啡后心跳加快, 说明咖啡因刺激了神经和血管, 给心脏带来了更大的负担。

如果平日就对咖啡特别敏感, 感染后心肌又受到了损伤, 那么一次性喝较多咖啡有可能带来心动过速问题, 使脆弱的心脏不堪重负。

此外, 一定要记得“剂量即毒性”这个规则。喝一杯咖啡有益, 不等于喝3杯5杯也有益。即便减肥也是一样的。



一项 2023 在《Clinical Nutrition》杂志上发表的新研究对代谢综合征患者进行了 3 年的跟踪研究, 发现在健康饮食加运动的情况下, 每周喝 1-7 杯咖啡对降低体脂率可能是有益的, 但每天超过 1 杯之后并无更多获益。

顺便说一下, 添加糖和奶精不利于心血管健康, 而添加牛奶会增加钙和钾的量, 从而有利于控制血压。此前已知咖啡因会促进尿钙流失, 而牛奶正好可以补充钙元素, 两者是一个营养合理的搭配。

甚至最近还有一项体外研究提示, 牛奶中的氨基酸和咖啡中的酚酸成分互相作用, 可以提升复合物的抗氧化性。

最后总结一下, 喝咖啡时需要注意了解的几个问题:

1. 对咖啡因的代谢能力有遗传差异。如果属于咖啡因代谢能力差的人, 喝咖啡可能是弊大于利的。
2. 身体状况影响对咖啡因的代谢能力。过度疲劳、睡眠不足、营养不足、疾病初愈等情况, 可能会增加喝咖啡后的不良反应。阳康后不要马上大量喝咖啡, 最好先少量尝试, 确定没有不良反应再恢复以往的饮用习惯。
3. 有失眠、胃溃疡、胃食管反流、慢性腹泻、心律不齐、严重高血压、肾脏疾病等问题的人, 应当格外小心喝咖啡可能带来的不良影响。

4. 如果没有乳糖不耐受问题，可以用咖啡和牛奶混合饮用，弥补因为咖啡因造成尿钙排出增加带来的钙损失。但如果有乳糖不耐受问题，咖啡+牛奶有可能使肠道运动更快，更容易腹泻。
5. 对胃肠功能较弱的人来说，空腹大量饮用咖啡可能会引起饥饿和低血糖，餐后再饮用比较安全。
6. 对睡眠比较脆弱的人来说，上午喝咖啡比较安全，下午和晚上最好避免饮用含咖啡因的咖啡。
7. 对没有日常喝咖啡习惯的人来说，运动前喝咖啡可能让人暂时对疲劳的感受能力下降，所以更要小心因为运动过度而造成身体透支的问题。
8. 最好把每天饮用咖啡的数量限制在3小杯或1大杯的限度之内。喝更多的咖啡并不会带来减肥效果，而如果采用咖啡+糖+奶精的喝法，多喝几杯可能更不利于减肥。

做菜时把盐换成酱油会更健康吗？ 8 个要点兼顾美味和减盐

原创：范志红

饮食控盐的好处，很多人都已经耳熟能详了。吃盐太多，既不利于控血压保心脏，也不利于养胃肠护皮肤，还可能伤到肾脏和骨骼。

但是，少吃盐毕竟影响口味。

很多人问：把盐换成酱油可以吗？

有人说：酱油不是高盐高钠吗？把盐换成酱油肯定是不行的。

其实未必。和盐比起来，酱油其实有不小的健康优势。

首先，酱油的盐含量再高，能比得上盐那么高吗？盐是 99% 以上的食盐（氯化钠），而酱油的盐含量只有百分之几到百分之十几。

其次，盐没有鲜味，也没有香味，酱油却既有鲜味又有香味。按同样的钠含量，换成酱油不是更美味吗？

第三，放盐之后，很多人还要再加点味精鸡精，它们也是钠的来源。加起来，钠摄入量就更多了。而放酱油之后，因为已经有了鲜味，就可以不再放味精鸡精，也会省去一部分的钠摄入量。

第四，酱油是黄豆和小麦发酵而成，其中含有氨基酸、肽类和多种 B 族维生素，以及钾、镁、钙等元素。而盐里面是不含有这些成分的。虽说吃酱油的量小，得到的营养素总量不大，但多一点总比没有强。



总之，如果用酱油替代一部分食盐来给菜肴调味，对健康是有益无害的。

说到这里，很多朋友就会问：每一种酱油的盐含量也不一样啊？我去超市买酱油，发现说法特别多，有号称“减盐”、“轻盐”、“薄盐”、“淡盐”的，有说“零添加”的，也有说自己是“原汁”、“头道”、“酱香”之类的，想控盐，

到底该怎么选呢？

我说：不仅要考虑怎么选，还要考虑怎么用。选对了，用对了，就能既好吃又减盐。

这里给大家提 8 条建议，绝对实用，从此以后买酱油用酱油就不用纠结了。

建议 1

不要只看“减盐”之类的说辞。直接看产品的钠含量。

号称“减盐”的酱油，不一定真的是盐最少。按营养标签法规（GB 28050），只要比同品牌的其他产品低 25%，就可以宣称“减盐”了。但是，有“减盐”的字样，不等于其中的盐含量比市面上其他产品都低。

大家知道，在产品标签上，都有一个营养成分表，其中有“钠”的含量。不要看百分数，而要看 10 毫升或 15 毫升的钠含量（毫克）。

钠含量 $\times 2.5$ ，约等于盐（氯化钠）的含量。

（钠含量和氯化钠的量怎么换算，中学毕业就该会了。不要把基础知识都还给老师。）

比如说，一个酱油产品以前的钠含量是每 15 毫升 1288 毫克，它推出了一个减盐产品，减少了 25% 的钠。减盐产品的钠含量是 956 毫克，确实减了超过 25%。符合相关法规的要求。

但是，如果看看其他产品就知道，就算减盐之后，这个产品的盐也还是够多。

按同样 15 毫升来计算，其他产品还有 800 多和 700 多毫克的，它们可能都没提自己“减盐”，因为同品牌的产品原来就没那么多盐。

这里还有一个要点，就是看“每份”酱油是多少。有些产品是按 10 毫升一份，有的产品是按 15 毫升一份，在营养成分表中都有注明。所以，要比较其中钠含量，就得全部换算成同样的体积。

比如说，A 产品是 10 毫升中含有 480 毫克钠，B 产品是 15 毫升中含有 610 毫克钠。

大家都按 10 毫升一份来算，那么 B 产品中含有 407 毫克的钠，它比 A 产品低。

我个人更愿意用 10 毫升来算。因为 10 毫升差不多正好是我家喝汤的瓷质小汤匙 1 匙。顺便提醒一下，号称减糖、减脂的产品，也是一个道理，不要只看说辞，一定要多个心眼算算数据。手机是有计算器功能的哦，算一下也就是一分钟的事儿，不麻烦。

建议 2

认真看产品配料表下面的氨基酸态氮含量，以及酱油级别。

按酱油的国家标准，氨基酸态氮含量是酱油分级的主要指标，它能够体现酱油的酱汁浓度和鲜味浓淡。氨基酸态氮越高，滋味就越鲜美。

氨基酸态氮含量 $\geq 0.70\%$ ，就是一级酱油。如果 $\geq 0.80\%$ ，就是特级酱油。级别太低的酱油，比如二级（ $\geq 0.55\%$ ）、三级（ $\geq 0.40\%$ ），味道就比较差了。

当然，氨基酸态氮超过 1.0%、1.2% 和 1.3% 的酱油，那味道就更好了。属于特级酱油中的精品。

可能有人会说：等级高的酱油，价钱也比较贵啊！但是，买好点的酱油才能多花多少钱呢？一瓶不过多几块钱而已，但是，感受到的美味是完全不一样的。再说，酱油的味道更好，还能省下买味精鸡精蘑菇精等的钱。

一个月用不了几瓶酱油，没有人会因为买贵几块钱的调味品而买破产的，也没有人会因为买便宜调味品而致富的。少买点没用的物品，少买点营养价值太低的零食饮料，可能对省钱更有意义。

建议 3

按标签上的钠含量，以及氨基酸态氮含量，选氨基酸态氮高于 0.8%，同时含钠量低于平均值的产品。

首先，要选氨基酸态氮水平高的酱油，一票否决。

我家的酱油氨基酸态氮含量在 1.0%-1.3% 之间。低于 1.0% 的产品不在选择范围里。



酱油是一种色香味俱全的发酵调味品。选最美味的产品，才有吃酱油的意义，否则是糊弄自己的舌头，浪费做菜用的天然食材。真想省那几块钱的话，还不如直接放盐，更便宜。

在氨基酸态氮含量入围之后，再选择其中钠含量较低的品种。

一般来说，10 毫升酱油中的钠含量低于 500 毫克，就可以接受了，再少点自然更好。

按这个钠含量，一小汤匙的酱油，相当于将近 1.3 克的盐。

后面还会说到如何正确使用，用最少的优质酱油发挥最大的美味作用。

建议 4

看看产品配料表，再闻一闻酱油的香味，选择其中香味最好的。

有人可能会说：氨基酸态氮的含量，不可以通过加入味精来加以提升么？

的确是有这种可能的。所以，可以注意看看产品的配料表。市面上的大部分产品加入了增鲜物质，包括谷氨酸钠（味精）和 5'-核苷酸钠盐（肌苷酸钠和鸟苷酸钠）。

在正常使用酱油的情况下，加入这两种增鲜剂并没有毒害。它们是发酵产生的，而不是“化学合成”的。只有少数产品没有添加，那就要靠酱油发酵的天然鲜味来支撑了。

但是，酱油的香气，是发酵过程中产生的复杂香味物质组合，是没法通过加入增鲜剂来提升的。

在发酵工艺过程中，多种微生物用来自大豆和小麦的淀粉和蛋白质成分大量增殖，不仅把蛋白质分解成多种鲜味成分，把淀粉分解成糖，也让这些成分之间发生美拉德反应，出现天然的褐色，并产生大量的香气成分。在烹调时，这些香气也是迷人美味的重要组成部分。

毕竟酱油是一种调味品，好吃是它的第一要务。有了天然的美味，即便咸味淡一点，吃起来也是愉快的，这也是减盐成功的一个重要前提。

建议 5

使用优质酱油，就少放盐或不放盐，不加味精或鸡精。

味精和鸡精都是钠的来源。按同样重量对钠含量进行换算，大概是这样的比例：

1 份味精 = 0.3 份盐

1 份鸡精 = 0.5 份盐

因为酱油已经有了鲜味和香味，所以，使用优质酱油的时候，就不要再加味精鸡精了。特别是在配料表中已经含有“谷氨酸钠”和“5’-核苷酸钠”的产品，其中已经添加了增鲜剂。否则，又会额外摄入很多钠盐。

某种意义上说，直接买便宜酱油，然后再自己加点味精鸡精，加点糖，可能成本更低。但是，自己不一定能调配出企业调出的鲜美滋味，毕竟人家做调味是专业的。

和盐+增鲜产品的组合相比，优质酱油的鲜味更自然，风味更美好，可以用较少的钠得到较多的美味，而且数量比较容易控制。

建议6

按照酱油的咸度来确定用量，必要时稀释使用。

现在很多酱油产品致力于减盐，这是因为，大部分消费者根本不考虑酱油的咸度和鲜味，无论买了什么，用量都一样。这样，钠含量越高的酱油产品，就会带来更多的盐。

但是，就算是买了盐含量低的酱油产品，如果觉得味道不够，额外多放一些，减盐的效果也就消失了。所以，只考虑盐少，不考虑味道，也不考虑用量，同样是没意义的。

从这个角度来说，酱油有足够的鲜味和香气是非常重要的，因为很多研究发现，只要美味程度足够，哪怕咸度低一点，消费者也能感觉到满足。

反过来说，盐含量不那么低的酱油，只要用量足够少，或者经过稀释，也可以避免盐摄入量过多。但是，只有香浓味鲜的好酱油，才适合用这种减盐策略。如果酱油本身的鲜味比较低，香气也比较弱，那么再少用，或稀释，口味就更差了。

建议7

做蘸料或浇汁时，把酱油稀释使用。

在烹调的时候，常常会使用浇汁。比如做白灼罗马生菜、清蒸鱼时，最后会在菜肴表面上浇上半碗咸味的汁。常见的情况是，如果被这个汁泡久了，下面的菜或鱼就会非常咸。

一个简单的方法，就是把浇汁中使用的酱油或蒸鱼豉油稀释到一半再用。这样，下面的菜就会避免过咸问题，既能减盐，又能节约一半的调料。做蘸料的时候，也是同样的道理。

特别要小心的是，蒸鱼豉油特别咸，其中的钠含量明显高于酱油的平均含量。所以，如果用钠含量低于平均值的酱油+料酒来替代蒸鱼豉油，可以在同样用量的前提下减盐。

建议8

炒菜也好，炖肉也好，晚些加酱油。

酱油的香气需要一点热来烘托散发，但并不适合高温烹炒。

太早放酱油，既会使酱油中的盐深入菜肴内部，又容易让酱油的香气过早散失。我们的胃里是没有舌头的，只要菜表面上有点咸味，舌头满意了，就足够好了。

如果早放盐，让菜的里外咸味达到一致，所谓“入味”，那么同样的咸味感觉，就需要增加一半

甚至更多的用盐量，显然是非常不利于控盐的。

做炒菜，关火起锅时加酱油是最合适的。因为炒菜的汤汁非常少，酱油加入之后在大火中会很快蒸干并产生糊味。关火时马上加酱油，垫锅或翻匀一下，让酱油在菜片的外围勾一个边，或附着在表层上，同时香气被菜的余热激发出来，上桌时就是最好的状态。

这样，少量的酱油，就可以发挥最大的鲜香效益。不要让大量酱油在盘子底下积聚，既难看，又过咸，还浪费。



如果是炖菜，肉炖到半软之后，甚至准备收汁时，再加酱油是最合适的。过早放盐、放酱油，会让肉不那么容易变软，连古人都知道这个道理。越是优质的肉类，越不需要很重的咸味。淡盐才能更好地突出它的肉鲜本味。

最后还有个忠告：要仔细看看产品保存说明，盐含量低到一定程度的产品需要冷藏保存。

盐是一种防腐成分。盐含量低到一定程度的酱油产品，抑制微生物的能力就会弱化。要对付微生物，要么把盐的量加足，要么加点防腐剂帮忙。

如果盐含量低到一定程度，还坚持不加防腐剂，非要追求“零添加”，那么标签上必然会注明，需要冷藏保存（可能有点麻烦……）。如果放在室温下时间过长，滋生了霉菌，或者变了味道，只能自认倒霉。

内容总结

酱油可以替代食盐的咸味，可以替代味精的鲜味，食盐+味精却不能替代酱油的鲜味和香气。

先看产品的氨基酸态氮含量，选含量 1.0% 以上的特级酱油。

再看钠含量，选比平均值低的，500 毫克以下的。

最后闻一闻香气，就能确定酱油的品质了。

想不要哪种添加剂，就直接看配料表。

不要只看概念炒作，多指标综合评估更好。

盐比较少的酱油也不能多放，否则就失去了减盐的效果。

炒菜时，尽量晚些放酱油，最好是起锅时再放。

在香气口味良好的前提下，酱油还可以稀释后使用，进一步降低摄入盐的量。

需要注意，如果钠含量太低，又没有添加防腐剂，就得把酱油放在冰箱里保存了。



法规政策

- 40 国务院办公厅关于印发食品安全工作评议考核办法的通知
- 40 工业和信息化部等十一部门关于培育传统优势食品产区和地方特色食品产业的指导意见
- 40 中共中央 国务院印发《质量强国建设纲要》
- 41 市场监管总局一图读懂 2023 年特殊食品安全“六个坚持”划重点
- 41 市场监管总局关于印发《食品补充检验方法管理规定》的通知
- 41 市场监管总局关于发布《广告绝对化用语执法指南》的公告
- 42 市场监管总局广告监管司负责同志就《广告绝对化用语执法指南》答记者问
- 42 市场监管总局关于公开征求《婴幼儿配方乳粉生产许可现场核查评分记录表（征求意见稿）》意见的通知
- 42 市场监管总局发布《定量包装商品计量监督管理办法》
- 43 市场监管总局发布《互联网广告管理办法》
- 43 市场监管总局广告监管司负责同志就《互联网广告管理办法》答记者问
- 43 市场监管总局发布四部反垄断法配套规章
- 44 市场监管总局《定量包装商品计量监督管理办法》解读
- 44 市场监管总局办公厅 教育部办公厅 国家卫生健康委办公厅 公安部办公厅 关于做好 2023 年春季学校食品安全工作的通知
- 44 市场监管总局办公厅 教育部办公厅 国家卫生健康委办公厅 公安部办公厅 关于做好 2024 年春季学校食品安全工作的通知
- 45 市场监管总局标准技术司关于加强国家标准制修订周期管理的通知
- 45 市场监管总局关于征求 71 种产品质量国家监督抽查实施细则（征求意见稿）意见的公告
- 45 市场监管总局关于 15 批次食品抽检不合格情况的通告
- 46 市场监管总局关于废止部分行政规范性文件的公告
- 46 国家卫健委 健康中国行动推进委员会办公室关于印发健康中国行动 2023 年工作要点的通知
- 46 国家卫健委关于假肠膜明串珠菌等 28 种“三新食品”的公告
- 47 国家卫健委解读《关于假肠膜明串珠菌等 28 种“三新食品”的公告》（2023 年第 1 号）
- 47 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 2023 年度食品安全国家标准立项计划（征求意见稿）意见的函
- 47 国家卫健委雷海潮副主任出席第 53 届国际食品添加剂法典委员会会议
- 48 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《食品中亚硝酸盐限量》等 38 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函
- 48 国家卫健委关于印发食品安全标准跟踪评价工作方案的通知
- 48 国家食品安全风险评估中心文冠果种仁等 3 种新食品原料公开征求意见
- 49 国家食品安全风险评估中心食品接触用再生塑料安全性技术会议顺利召开
- 49 国家食品安全风险评估中心公开征求玻璃纤维等 3 种食品相关产品新品种意见
- 49 国家食品安全风险评估中心举办食品安全国家标准跟踪评价研讨会
- 50 国家食品安全风险评估中心第 53 届国际食品添加剂法典委员会会议在香港召开
- 50 国家食品安全风险评估中心发布《食品安全风险评估应用系统综述的原则和方法》等文件
- 50 国家食品安全风险评估中心 国家食品安全风险评估专家委员会监测分委会第六次会议在北京召开
- 51 国家食品安全风险评估中心关于公开征求 β- 淀粉酶等 5 种食品添加剂新品种意见

国务院办公厅关于印发食品安全工作评议考核办法的通知

经国务院同意，现将修订后的《食品安全工作评议考核办法》印发给你们，请认真贯彻执行。2016年8月17日经国务院同意、由国务院办公厅印发的《食品安全工作评议考核办法》同时废止。

信息来源：国务院

2023年3月22日

http://www.gov.cn/zhengce/content/2023-03/22/content_5747864.htm

工业和信息化部等十一部门关于培育传统优势食品产区和地方特色食品产业的指导意见

传统优势食品产区和地方特色食品产业是我国食品工业重要发展载体和关键增长引擎。为深入贯彻党的二十大精神，落实《国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》，加快推动传统优势食品产区和地方特色食品产业发展，培育形成经济发展新动能，助力乡村振兴和共同富裕，制定本指导意见。

信息来源：工业和信息化部

2023年3月29日

https://www.miit.gov.cn/jgsj/xfpgys/wjfb/art/2023/art_9424d7b20e13481490090dcc3a44202d.html

中共中央 国务院印发《质量强国建设纲要》

近日，中共中央、国务院印发了《质量强国建设纲要》，并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

信息来源：国务院

2023年2月6日

http://www.gov.cn/zhengce/2023-02/06/content_5740407.htm

市场监管总局一图读懂 2023 年特殊食品安全“六个坚持”划重点

信息来源：市场监管总局

2023年3月16日

https://www.samr.gov.cn/tssps/sjdt/tpxw/202303/t20230315_353792.html

市场监管总局关于印发《食品补充检验方法管理规定》的通知

各省、自治区、直辖市和新疆生产建设兵团市场监管局（厅、委）：

《食品补充检验方法管理规定》已经2023年2月20日市场监管总局第2次局务会议通过，现印发给你们，请遵照执行。

信息来源：食品安全抽检监测司

2023年3月17日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202303/t20230317_353891.html

市场监管总局关于发布《广告绝对化用语执法指南》的公告

《广告绝对化用语执法指南》已经2023年2月24日市场监管总局第3次局务会议通过，现予公告。

信息来源：广告监督管理司

2023年3月20日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/ggjgs/202303/t20230320_353975.html

市场监管总局广告监管司负责同志就《广告绝对化用语执法指南》答记者问

为积极回应社会关切的广告绝对化用语“一刀切”“机械化”等问题，依法保护各类经营主体的合法权益，规范广告绝对化用语执法，市场监管总局发布了《广告绝对化用语执法指南》（以下简称《指南》），为地方市场监管部门开展广告绝对化用语监管执法提供指引。日前，市场监管总局广告监管司负责同志就《指南》相关问题回答了记者提问。

信息来源：广告监督管理司

2023年3月20日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202303/t20230320_353957.html

市场监管总局关于公开征求《婴幼儿配方乳粉生产许可现场核查评分记录表（征求意见稿）》意见的通知

为进一步严格婴幼儿配方乳粉生产许可，统一现场核查标准和评判尺度，市场监管总局组织起草了《婴幼儿配方乳粉生产许可现场核查评分记录表（征求意见稿）》，现向社会公开征求意见，请于2023年4月22日前反馈市场监管总局。

信息来源：特殊食品司

2023年3月22日

https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/202303/t20230322_354007.html

市场监管总局发布《定量包装商品计量监督管理办法》

信息来源：计量司

2023年3月22日

https://www.samr.gov.cn/jls/zcfg/jlfg/202303/t20230322_354036.html

市场监管总局发布《互联网广告管理办法》

信息来源：市场监管总局

2023年3月24日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/fgs/202303/t20230320_353974.html

市场监管总局广告监管司负责同志就《互联网广告管理办法》答记者问

为切实维护公平竞争、规范有序的市场秩序，保护消费者的合法权益，更好地为互联网广告业健康发展营造良好的市场环境，近日，市场监管总局公布了《互联网广告管理办法》（以下简称《办法》），《办法》将于5月1日起施行。日前，市场监管总局广告监管司负责同志就《办法》相关问题回答了记者提问。

信息来源：广告监督管理司

2023年3月24日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202303/t20230324_354098.html

市场监管总局发布四部反垄断法配套规章

为贯彻党的二十大关于“加强反垄断和反不正当竞争，破除地方保护和行政性垄断，依法规范和引导资本健康发展”的要求，落实2022年修正的反垄断法，进一步夯实反垄断法律制度规则，近日，市场监管总局发布《制止滥用行政权力排除、限制竞争行为规定》《禁止垄断协议规定》《禁止滥用市场支配地位行为规定》《经营者集中审查规定》四部反垄断法配套规章，自2023年4月15日起施行。

信息来源：市场监管总局

2023年3月24日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/202303/t20230324_354069.html

市场监管总局《定量包装商品计量监督管理办法》解读

为深入贯彻落实党中央关于全面深化改革、转变政府职能的总体部署，落实定量包装商品生产企业计量保证能力自我声明制度改革要求，市场监管总局修订发布了《定量包装商品计量监督管理办法》（国家市场监督管理总局令第70号，以下简称《办法》）。现就相关内容解读如下。

信息来源：计量司

2023年3月28日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202303/t20230328_354208.html

市场监管总局办公厅 教育部办公厅 国家卫生健康委办公厅 公安部办公厅 关于做好2023年春季学校食品安全工作的通知

为有序推进2023年春季学期学校和幼儿园（以下统称学校）食品安全监管工作，全力保障广大师生“舌尖上的安全”，现就有关事项通知如下。

信息来源：食品经营安全监督管理局

2023年2月13日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spjys/202302/t20230213_353240.html

市场监管总局办公厅 教育部办公厅 国家卫生健康委办公厅 公安部办公厅 关于做好2024年春季学校食品安全工作的通知

信息来源：食品经营安全监督管理局

2023年2月13日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/xwxc/202302/t20230213_353256.html

市场监管总局标准技术司关于加强国家标准制修订周期管理的通知

《国家标准管理办法》（以下简称《办法》）将于2023年3月1日起实施。为贯彻落实《办法》对国家标准周期的要求，强化国家标准制修订周期管理，现就有关事项通知如下，请遵照执行。

信息来源：市场监管总局标准技术司 2023年2月15日

http://www.sac.gov.cn/xw/syztz2021/202302/t20230215_350418.html

市场监管总局关于征求71种产品质量国家监督抽查实施细则（征求意见稿）意见的公告

为提升产品质量国家监督抽查工作的科学性、规范性，市场监管总局依照《产品质量监督抽查管理暂行办法》，结合标准最新发布实施情况，经充分研究，制修订了71种产品质量国家监督抽查实施细则（附件1），现向社会公开征求意见。

信息来源：产品质量安全监督管理局 2023年2月17日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/zljddj/202302/t20230217_353337.html

市场监管总局关于15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，抽取通过网络平台或线下实体店销售的粮食加工品、餐饮食品、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、蛋制品、豆制品、蜂产品、罐头、蔬菜制品、水果制品、肉制品、水产制品、调味品、速冻食品、糖果制品、婴幼儿配方食品、特殊膳食食品和食用油、油脂及其制品等27大类食品1064批次样品，检出其中食糖、饮料、糕点、炒货食品及坚果制品、淀粉及淀粉制品、蜂产品、罐头、水果制品、肉制品、调味品、速冻食品和特殊膳食食品等12大类食品15批次样品不合格。发现的主要问题是，微生物污染、兽药残留超标、食品添加剂超范围超限量使用、质量指标不达标等。产品抽检结果可查询<https://spcjsac.gsxt.gov.cn/>。

信息来源：食品安全抽检监测司 2023年2月20日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202302/t20230224_353442.html

市场监管总局关于废止部分行政规范性文件的公告

为贯彻落实《法治政府建设实施纲要（2021—2025年）》有关要求，进一步深化“放管服”改革，优化营商环境，市场监管总局组织开展了行政规范性文件清理工作。经过清理，决定废止《工商总局关于印发〈关于处理侵害消费者权益行为的若干规定〉的通知》等102件行政规范性文件，现予公告。

信息来源：法规司

2023年2月24日

https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/fgs/202302/t20230224_353447.html

国家卫健委 健康中国行动推进委员会办公室关于印发健康中国行动 2023 年工作要点的通知

为全面贯彻党的二十大精神，认真落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》《国务院办公厅关于印发健康中国行动组织实施和考核方案的通知》《健康中国行动（2019—2030年）》等要求，进一步推动健康中国行动有关工作落实落地，健康中国行动推进办会同成员单位和其他有关单位研究制定了《健康中国行动2023年工作要点》。现印发给你们，请各成员单位结合工作实际，确保各项工作顺利开展。

信息来源：健康中国行动推进委员会办公室

2023年3月2日

<http://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/s7788/202303/1a6c05141f9547768ba1f7792c0313d0.shtml>

国家卫健委关于假肠膜明串珠菌等 28 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假肠膜明串珠菌申请新食品原料、聚天冬氨酸钾等16种物质申请食品添加剂新品种、环己胺封端的1,1'-亚甲基二(4-异氰酸基环己烷)均聚物等11种物质申请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

2023年3月2日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202303/aa82bf72d6054f82adced82fc9aac4d9.shtml>

国家卫健委解读《关于假肠膜明串珠菌等 28 种“三新食品”的公告》（2023 年第 1 号）

信息来源：食品安全标准与监测评估司

2023 年 3 月 3 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s5854/202303/416fe9bcbc7649849ea6e2969ce264f8.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 2023 年度食品安全国家标准立项计划（征求意见稿）意见的函

根据《食品安全法》及其实施条例规定，为做好食品安全国家标准制定、修订工作，经向部门、行业和社会广泛征集年度立项建议，经食品安全国家标准审评委员会各相关专业委员会审议通过，我委拟定了《2023 年度食品安全国家标准立项计划（征求意见稿）》，优先制定、修订风险防控和产业急需的食品安全国家标准 39 项。现公开征求意见，请于 2023 年 3 月 17 日前将意见书面反馈秘书处。

信息来源：食品安全标准与监测评估司

2023 年 3 月 6 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202303/2a3ec5db45a84b7ba4dd1174068bff8f.shtml>

国家卫健委雷海潮副主任出席第 53 届国际食品添加剂法典委员会会议

2023 年 3 月 27 日，第 53 届国际食品添加剂法典委员会（CCFA）会议在香港开幕。来自 51 个成员国和 1 个成员组织（欧盟）及 25 个国际组织的 220 余名代表注册参会。会议由国家卫生健康委主办，国家食品评估中心和香港食物环境卫生署食物安全中心承办。国家卫生健康委副主任雷海潮出席开幕式并致辞。

信息来源：食品安全标准与监测评估司

2023 年 3 月 27 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s3594/202303/6526135c582e492cbd68968857c0c868.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《食品中亚硝酸盐限量》等 38 项食品安全国家标准（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《食品安全国家标准 食品中亚硝酸盐限量》等 38 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 2023 年 3 月 20 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 2023 年 2 月 13 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202302/a1d45c0ee4e64beaab96e039df2073cc.shtml>

国家卫健委关于印发食品安全标准跟踪评价工作方案的通知

根据《中华人民共和国食品安全法》、《中共中央 国务院关于深化改革 加强食品安全工作的意见》和《食品安全标准与监测评估“十四五”规划》要求，为推动食品安全标准跟踪评价工作有效开展，不断完善食品安全标准体系，在总结前期工作基础上，国家卫生健康委会同农业农村部、市场监管总局组织制定了《食品安全标准跟踪评价工作方案》。现印发给你们，请认真执行。

国家卫生健康委办公厅、农业农村部办公厅、市场监管总局办公厅《关于印发食品安全标准跟踪评价工作方案的通知》（国卫办食品函（2018）1081 号）同时废止。

信息来源：食品安全标准与监测评估司 2023 年 2 月 20 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7891/202302/e23e906d5bb94fdcb54cc775b3468ca4.shtml>

国家食品安全风险评估中心文冠果种仁等 3 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，文冠果种仁等 3 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 4 月 10 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 2023 年 3 月 10 日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=2F5D4C3EE1028AA3A5047D041FB70F762FA71ADF40618F16>

国家食品安全风险评估中心食品接触用再生塑料安全性技术会议顺利召开

在国家自然科学基金委国际（地区）合作与交流项目“食品接触材料的风险评估”的大力支持下，国家卫生健康委员会食品安全风险评估重点实验室和上海君石生命科学研究院联合举办的“食品接触用再生塑料安全性技术会议”在广西梧州召开，来自政府部门、行业企业、科研院所等近800人线上线下参加会议。

信息来源：国家食品安全风险评估中心 2023年3月10日

<https://cfssa.net.cn/Article/News.aspx?id=D04FA9D06209A4D890BF8DFD971104CC232EABFC1F85D617>

国家食品安全风险评估中心公开征求玻璃纤维等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，玻璃纤维等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4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3月15日

<https://www.cfssa.net.cn/Article/News.aspx?id=C9E7C2168C8912E2690CC507E25E206B7F33D31E334AA6C4>

国家食品安全风险评估中心举办食品安全国家标准跟踪评价研讨会

为推动《食品安全标准跟踪评价工作方案》方案有效实施，2023年3月8日，国家食品安全风险评估中心（以下简称“食品评估中心”）受国家卫生健康委食品司委托，在江苏省苏州市组织召开食品安全国家标准跟踪评价研讨会，江苏省卫生监督所协办此次会议。来自国家卫生健康委食品司和法规司、各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团、食品安全与营养综合试验区（湖北恩施州、山东威海市、江西赣州市）卫生健康委和下属机构、食品评估中心的相关负责同志和专家参加会议。国家卫生健康委食品司副司长宫国强、食品评估中心副主任樊永祥出席会议。

信息来源：国家食品安全风险评估中心 2023年3月17日

<https://cfssa.net.cn/Article/News.aspx?id=8EFB53879E2FCFEE2B6BBE7E8D559144A96436701A15EE41>

国家食品安全风险评估中心第 53 届国际食品添加剂法典委员会会议在香港召开

2023 年 3 月 27 日至 31 日，第 53 届国际食品添加剂法典委员会（CCFA）会议在香港举办。会议由国家卫生健康委主办，国家食品安全风险评估中心和香港食物环境卫生署食物安全中心承办。此次会议是中国担任 CCFA 主持国以来主办的第 15 次会议，也是新冠疫情以来，首次恢复召开的线下会议，会议采取现场会议和直播相结合的方式举办。现场有来自 51 个成员国和 1 个成员组织（欧盟）及 25 个国际组织的 220 余名代表注册参会，线上有近 300 余位代表注册参会。

信息来源：国家食品安全风险评估中心 2023 年 3 月 27 日

<https://cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=B1684D6CB2522974DD6F58897D6151BB6DC9FB3A7938BA59>

国家食品安全风险评估中心发布《食品安全风险评估应用系统综述的原则和方法》等文件

信息来源：国家食品安全风险评估中心 2023 年 3 月 30 日

https://cfsa.net.cn/Article/News_List.aspx?channelcode=0BF7C4EABE99AB17785E8C097FEFB9C0C989A3242E08B589

国家食品安全风险评估中心 国家食品安全风险评估专家委员会监测分委会第六次会议在北京召开

2023 年 3 月 23 日至 24 日，国家食品安全风险评估专家委员会监测分委会（以下简称监测分委会）第六次会议在北京工大建国饭店召开。监测分委会主任委员、国家食品安全风险评估中心主任李宁及 17 位委员出席会议。

信息来源：国家食品安全风险评估中心 2023 年 3 月 31 日

<https://cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=4E47860FE191BADE2942F63649775E93E28D4B0F103C9AEB>

国家食品安全风险评估中心关于公开征求 β -淀粉酶等 5 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》，食品工业用酶制剂新品种 β -淀粉酶和溶血磷脂酶、食品营养强化剂新品种 2'-岩藻糖基乳糖、扩大使用范围的食品添加剂三赞胶和硫酸的申请，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 2023 年 3 月 8 日前将相关意见反馈至我中心邮箱（zqyj@cfssa.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

2023 年 2 月 10 日

<https://www.cfssa.net.cn/Article/News.aspx?id=6A2925306D8701DDE333A3C5B0E2BB39335D96596063D076>



CFIC 行业动态

- 53 太太乐“爱心厨房”落地悦苗实训基地
- 53 全球权威行业媒体聚焦伊利奶酪创新
- 54 光明乳业邀你度过别样元宵
- 54 百事公司“温室加速器项目”在亚太区启动
- 55 美赞臣全球首个营养健康创新研究院落地中国
- 55 雅培与国药器械签署战略合作协议
- 56 元气森林上榜《2023 全球挑战者品牌榜》
- 56 麦当劳中国启动再生农业计划
- 57 百胜中国连续第五年入选彭博性别平等指数并蝉联“中国最佳雇主”
- 57 君乐宝发布科学战略 为国人健康升级注入鲜活力量
- 58 旺旺集团“集爱三湘 传递温情”
- 58 飞鹤发布乳品骨桥蛋白检测方法标准
- 59 百事公司出席首届“博鳌健康食品科学大会暨博览会”
- 59 健合集团联合权威机构共建母婴健康新时代
- 60 玛氏箭牌中国首个含 100%rPET 包装上市
- 60 安利拥抱中国高质量发展新机遇

太太乐“爱心厨房”落地悦苗实训基地



业中，为他人、为社会贡献一份力量。

2月24日，太太乐“爱心厨房”公益捐赠项目暨“爱心厨房”松江站动工仪式在上海悦苗残疾人寄养园实训基地拉开帷幕。本次活动由上海太太乐食品有限公司携手上海联劝公益基金会及上海悦苗残疾人寄养园共同组织发起，“爱心厨房”系列活动正成为太太乐开展公益、传递温暖、践行社会责任的重要窗口。未来，太太乐将持续推进“爱心厨房”公益项目的创新实践落地，秉承“太太乐，让生活更美好”的企业愿景，持续投身于公益事业中，为他人、为社会贡献一份力量。

全球权威行业媒体聚焦伊利奶酪创新



生产等领域，在全球乳业具有广泛影响力。

近日，全球最具影响力的乳业行业媒体、全球唯一的乳业国际月刊《国际乳业》杂志（Dairy Industries International）在最新一期杂志上，围绕伊利集团创新及奶酪研发等相关话题，以两个整版篇幅对伊利欧洲创新中心专家希特乔·霍曼（Hittjo Homan）进行了独家专访。《国际乳业》杂志（Dairy Industries International）于1936年在英国创刊，至今已有87年历史，是乳制品加工行业唯一的国际月刊，报道涵盖乳制品相关科学、技术、

光明乳业邀你度过别样元宵



2023年2月3日至5日，由上海农业展览馆主办的2023上海新春农产品线下展在长宁来福士广场、静安嘉里中心、鱼米之乡体验店（虹桥路2268号）三地同时举办。光明乳业旗下光明随心订、光明悠焙、光明牛奶棚食品、光明冷饮参与其中，为大家提供健康多样的美食体验。本次活动中还展出了光明悠焙的多款新品。光明悠焙兔年限定系列兔子糕点赢得了市民的一致好评。

百事公司“温室加速器项目”在亚太区启动



2023年3月20日，百事公司今天宣布“温室加速器项目（Greenhouse Accelerator Program）”正式在亚太地区落地实施。该项目致力与开发循环经济创新解决方案的创业者合作，并为他们提供支持。创新解决方案将围绕可持续包装和改善气候变化两方面。作为百事公司端到端的转型战略——“百事正持计划（pep+）”中的一部分，公司持续加大创新方面的投资力度，以降低对环境的影响。“温室加速器项目”是“百事正持计划”可持续发展承诺的延伸，通过推动积极的改变，帮助可持续发展领域的初创企业获得更好的成长。

美赞臣全球首个营养健康创新研究院落地中国



3月24日，在第七届中国特殊食品大会上，美赞臣中国宣布在中国开创性地设立全球首个美赞臣营养健康创新研究院，加速推进科学实证理念与本地化科研创新有机结合。美赞臣中国三十年来，始终坚持以科学实证，给宝宝一生更好的开始。美赞臣营养健康创新研究院是新美赞推动本地化独立运营的重大战略性布局，研究院不仅可以赋能新美赞本地化科研创新，

更是新美赞加速布局全生命周期的动力引擎，驱动新美赞开启服务中国消费者的下一个三十年。

雅培与国药器械签署战略合作协议



2023年2月19日，全球领先的医疗健康公司雅培与国药控股所属的中国高度专业化的医疗器械全产业链平台中国医疗器械有限公司签署战略合作备忘录。双方将发挥各自在领先科技、服务网络等方面的优势，围绕经销业务、物流平台、售后服务、数字化以及医

疗教育等五大领域推动全面战略合作，增强诊断、心血管、糖尿病管理等前沿生命科技和智慧医疗解决方案在中国的可及性，更好地为中国患者、医疗机构提供高品质服务，推动中国医疗健康事业的高质量发展，助力“健康中国”建设。

元气森林上榜《2023 全球挑战者品牌榜》

元气森林



近日，品牌战略咨询公司 eatbigfish 发布《2023 全球挑战者品牌榜》，中国食品饮料企业——元气森林成为 2023 年唯一上榜中国挑战者品牌。在不确定中寻找机会，从产品到策略，打破常规、主动地去塑造未来的趋势，元气森林在不断深耕国内市场的同时，也在同步加速在全球市场布局，致力于寻找原料更优质、工艺更先进的产品，构建更高效的供应链体系，为全球消费者提供更多、更好的选择，

在全球视野中树立中国食品饮料经典国货品牌。

麦当劳中国启动再生农业计划



2023 年 3 月 24 日，麦当劳中国在 2023 年“麦全席”上携手九大供应商宣布启动“麦当劳中国再生农业计划”。这是首个由餐饮产业链联合推动的农业绿色发展探索。“麦当劳中国再生农业计划”聚焦自然、土壤、水、牲畜及农民五大领域，实现再生农业理念和实践的系统化、规模化推广和落地，为农业生态环境的保护和恢复作出贡献，同时，通

过再生农业实践支持应对全球气候变化，推动实现麦当劳全球 2050 碳中和目标，助力绿色低碳农业加速发展。

百胜中国连续第五年入选彭博性别平等指数并蝉联“中国最佳雇主”



2023年2月3日，中国上海百胜中国控股有限公司宣布公司连续第五年入选彭博性别平等指数（GEI）并且被杰出雇主调研机构评为“中国杰出雇主”，彰显了公司对员工坚定不移的承诺以及卓越的人力资本管理。百胜中国首席执行官屈翠容（Joey Wat）表示：“员工是我们的力量之源。非

常荣幸可以连续五年被纳入彭博性别平等指数并获得“中国杰出雇主”认证，在这里无论性别，所有人都可以被公平对待，充分施展才华，追求成功。”

君乐宝发布科学战略 为国人健康升级注入鲜活力量



2月25日，君乐宝乳业集团在其科学营养研究院召开科学战略发布会，基于成立28年来在乳品安全和高品质上的深耕，正式启动科学战略，以科学布局全产业链，加码升级“六个世界级”模式，以科学营养为全年龄段人群提供精准的健康升级解决方案，致力于实现“成为中国营养健康乳制品企业领先者”的愿景。未来，君乐宝将把科学技术与奶

业全产业链深度融合，以科学营养为全年龄段人群提供精准的健康升级解决方案，助力国人健康升级。

旺旺集团“集爱三湘 传递温情”



2月23日上午，湖南省众善公益基金会联合旺旺集团长沙分公司发起了第九次爱心送温暖活动。活动当天，旺旺集团长沙分公司在基金会举行了一个简单的“聚爱三湘·传递温情”第九次爱心送温暖物资交接仪式。仪式中，基金会接受了公司捐赠，并颁发荣誉证书，同时对公司的善行义举表示了崇高的敬意和感谢。

飞鹤发布乳品骨桥蛋白检测方法标准

飞鹤奶粉



近日，由飞鹤、国家奶业科技创新联盟等共同制定的《婴幼儿食品和乳品中骨桥蛋白的测定高效液相色谱法》团体标准发布，解决了目前骨桥蛋白在乳制品及婴幼儿配方食品中检测方法缺失的难题。从创新研究到自主转化，以飞鹤为代表的头部乳企通过推进新标准，加快行业科研创新，为国产奶粉行业的高质量发展提供有力的技术支撑。

百事公司出席首届“博鳌健康食品科学大会暨博览会”



近日，全球食品饮料行业领军企业百事公司参加首届“博鳌健康食品科学大会暨博览会”，积极推动健康食品科学交流并探讨行业的创新举措。大会期间，百事公司凭借“数智化”在产品研发以及供应链的卓越应用，被授予“科技进步企业奖”，此外，鉴于公司在持续推动全谷物营养、运动营养和促进“三减”等健康策略方面进行的产品创新和市场表现，还荣膺“创新健康科技产品奖”。

健合集团联合权威机构共建母婴健康新时代



健合集团作为全球高端营养及健康产业领导者，携旗下高端婴幼儿营养与健康品牌合生元于2月24至26日分别参加了第十三届中国妇幼保健发展大会及GDM（妊娠期糖尿病及孕期营养干预规范化管理）项目专家研讨会，与众多领导、专家一起为守护母婴营养健康各抒己见，助推中国妇幼健康事业高质量发展。

玛氏箭牌中国首个含 100%rPET 包装上市

MARS WRIGLEY
confectionery



今年，玛氏箭牌中国积极探索循环再生材料的高值化应用——旗下脆香米品牌的 216g 碗装巧克力产品包装采用 100%rPET 制成透明碗盖，从视觉和触觉上来看，新碗盖与旧碗盖几乎没有差异。消费者购买 100%rPET 碗盖包装产品，享受甜蜜的同时又能为低碳绿色地球出一份力。玛氏期愿，通过有效循环，

包装将不再是污染环境的废弃物。未来，玛氏箭牌仍将继续升级迭代旗下产品包装，让包装可循环、可再用和可降解。

安利拥抱中国高质量发展新机遇

Amway 安利



3月21日，安利广州生产基地增资扩产、提质增效项目启动，美国安利公司总部高度重视中国式现代化进程中的巨大战略机遇，对中国市场持续加大投入，安利研发中心还将继续与权威学术机构开展战略合作，联手创新农业科技、新品种培育、植物原料研究，加强传统中医药的标准化、现代化工作，将创新产品和科研成果带给中国和全球消费者。



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