

《中国居民膳食指南(2016)》发布

提出六条核心推荐

近日,国家卫生计生委召开例行新闻发布会,发布《中国居民膳食指南(2016)》。

《指南》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践三个部分组成。针对2岁以上的所有健康人群提出6条核心推荐,分别为:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

针对孕妇、乳母、2岁以下婴幼儿、2—6岁学龄前儿童、7—17岁儿童少年、老年和素食人群等特定人群的生理特点及营养需要,在一般人群膳食指南的基础上对膳食选择提出特殊指导。

同时推出的还有修订版中国居民平衡膳食宝塔、中国居民平衡膳食餐盘和儿童平衡膳食餐盘



等三个可视化图形,指导大众在日常生活进行具体实践。

为了方便百姓应用,此次还特别推出《中国居民膳食指南(2016)》科普版,以更贴近百姓生

活的方式回答百姓关切,提出科学建议,帮助大家做出有益健康的饮食选择和行为改变。

据悉,《中国居民膳食指南(2016)》是在《中国居民膳食指南

(2007)》的基础上修订的,修订过程充分考虑了我国经济社会发展现状,并根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》中指出的我国居民面临营养缺乏和营养过剩双重挑战的情况,结合中华民族饮食习惯以及不同地区食物可及性等多方面因素,参考其他国家膳食指南制定的科学依据和研究成果,对部分食物摄入量进行调整,提出符合我国居民营养健康状况和基本需求的膳食指导建议。

与2007版比较,《中国居民膳食指南(2016)》有三方面特色。

一是提高可操作性和实用性。将10条推荐精简至6条,文字简练、清晰,容易记忆,同时提供更多的可视化图形及图表、食谱,便于百姓理解、接受和使用。

二是注重饮食文化传承发

扬。在新《指南》中专门提出弘扬尊重劳动,珍惜粮食,杜绝浪费的传统美德,强调个人、家庭、社会、文化对膳食和健康的综合影响作用,建议在传承民族传统饮食文化的同时,开启饮食新理念,着力解决公共营养和健康的现实问题,并鼓励社会提供良好的支持环境。

三是兼顾科学性和科普性。《中国居民膳食指南(2016)》中包括大量的科学证据和理论分析,对从事营养与健康的科教专业人员是很好的参考工具。为方便大众理解使用,这次特别编撰科普读本,用百姓易于理解的语言讲百姓关心的常识,结合与百姓生活密切相关的饮食营养问题,以图文并茂的形式、通俗易懂的表达,对核心推荐内容进行科学讲解。(人民网)

中国食品辟谣联盟公布十大乳业谣言

十大乳业谣言内容如下:

谣言:牛奶可致癌

真相:牛奶是世界公认的能为人们消化、吸收和利用最为理想的食物,它不仅能满足蛋白、钙等常规营养物质的需求,而且能够提供其他食品少有或没有的含量虽少,但种类繁多的生物活性物质。据美国科学家 Yong W·Park(杨W·帕克)研究,这些功能活性物质能增强人体免疫功能,具有抗菌、抗氧化和抗癌等多重功效。全球人均奶类年消费量110多千克,欧美国家高达300多千克。因此,无论从理论上,还是实践中,都足以证明牛奶致癌是不成立的。

谣言:奶牛产奶靠打激素

真相:奶牛是人们经过长期培育选育出来的专门用于产奶的食草动物。其基本规律是奶牛分娩后开始产奶,60天左右配种再次怀孕,300天左右停止产奶,进入再次分娩产奶前的休整期,之后进入下一个产奶周期,这是奶牛正常生理周期,不需要打激素维持产奶。

谣言:牛奶越喝越缺钙

真相:《中国食物成分表》中数据显示,牛奶中钾和钙的含量远远高于磷含量,牛奶代谢后呈碱性的元素高于呈酸性的元素,“牛奶越喝越缺钙”的说法在理论上是站不住脚的。实践表明,牛奶是不可多得的优质钙源,既有

十大乳业谣言日前在北京发布,肃清了近年来流传甚广的10个乳业谣言。

据了解,十大乳业谣言经过养殖专家、营养学家、中国食品辟谣联盟专家多方审核,评定。中国奶业协会加工专业委员会副主任顾佳升、北京大学公共卫生学院教授马冠生、中国农业大学食品学院教授范志红、中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强、国家食品安全风险技术顾问刘秀梅等专家均参与了谣言信息的审核工作。专家表示,乳业谣言的披露将帮助消费者走出食品安全误区,提高消费者科学饮食认知水平,同时也为饱受谣言困扰的生产企业正名。

较高的含钙量,又富含促进钙吸收的维生素D。因此,喝牛奶或者吃乳制品不但不会缺钙,反而有助于增加骨密度和重量,预防骨质疏松。

谣言:咖啡加奶油等于喝牛奶

真相:这是谣言。喝牛奶主要是获得优质蛋白和钙,特别是生物活性物质,咖啡加奶油更多提供的是脂肪,因此不能等同。

谣言:空腹不能喝牛奶

真相:空腹状态下喝牛奶,牛奶中的脂肪和乳糖可以提供能量,不会造成蛋白质的浪费。有研究表明牛奶中的总乳清蛋白具有抗微生物感染及控制黏膜炎症的作用,因此饮奶不会伤胃,反而有利于胃部健康。由于人的个体差异,有的人喝牛奶后出现腹胀等不适现象,可能是由于自身乳

糖不耐造成的肠胃不适。

谣言:牛奶连袋加热可致铝中毒

真相:关于食品的包装材料,我国有相应的国家标准。包装牛奶使用的包装材料也要符合国家的相关标准,河北师范大学化学与材料学院孙晓云教授指出,铝箔包装的最里面是一层聚乙烯膜,在普通水煮沸的温度不能被破坏。铝材料是比较稳定的,简单煮沸不会发生变化。因此,用煮沸的方法加热枕装牛奶不会使聚乙烯膜破损,铝箔中的铝也不会析出,人们不会铝中毒。

谣言:牛奶不能和水果一起吃

真相:牛奶中含有20多种人体所必需的营养素,是营养比较全面、丰富的一种食物。牛奶中含有3%左右的蛋白质,蛋白质在某些物



行搭配调整、均衡配比。从营养成分比较,有机牛奶和其他牛奶所含有的脂肪、蛋白质、维生素等营养成分上并没有明显的差异。

谣言:睡前喝一杯牛奶有助于睡眠

真相:牛奶中的蛋白质中含有色氨酸。但是牛奶要发挥改善睡眠的作用,需要把色氨酸运送到大脑里,这个运送首先就必须穿过血脑屏障。研究指出,由于氨基酸之间会互相竞争有限的通道,结果是食用蛋白质丰富的食物,如牛奶反而降低了色氨酸穿过血脑屏障的能力。有研究证明,皮肤温度上升,可使人入睡速度加快,如洗个热水澡更容易让人进入梦乡。但是,一杯热牛奶进入胃肠道里,只是胃部感到温暖,并不能让皮肤的温度上升。

谣言:吃榴莲后喝牛奶会致咖啡因中毒

真相:咖啡因是一种黄嘌呤生物碱化合物,是一种中枢神经兴奋剂,大剂量或长期使用也会对人体造成损害,特别是它有成瘾性。咖啡、茶、软饮料及能量饮料中含的咖啡因较多。牛奶中不含咖啡因,榴莲中也不含咖啡因,两种不含咖啡因的食物一起吃是不可能凭空产生出咖啡因的。榴莲和牛奶一起吃会导致咖啡因中毒这种说法是站不住脚的,没有任何科学依据。(新华网)

谣言:有机牛奶更营养

真相:有机牛奶的认证一般着重于其天然的生长环境及饲养方式,奶牛喂养的饲料为纯天然牧草,普通奶牛食用的饲料是根据奶牛的营养需要对不同饲料进