

喝水也有个“金字塔”

对于现在的人们来说,喝水已不仅仅是补充水分那么简单。各种各样的饮料,让我们有机会选择自己喜爱的口味,并从中摄取相应的营养。但是,让营养学家忧心的事也随之而来。在上世纪70年代,美国人仅有6%~8%的热量摄入来源于饮料,而如今,这个数字已经变成21%,使专家们不得不把人们日常喝的“水”和肥胖这种全球蔓延的疾病联系起来。

《美国医学营养学期刊》发布的世界上第一份《健康饮料指南》称,喝水也和膳食一样,有个金字塔。

第1等级:水

无论白开水还是矿泉水,都是维持正常新陈代谢和生理功能的基本物质,同时也是人体内一些必需矿物质均可通过饮水而被人体吸收。每天最该多喝的,就是

这种最“简单”的水。

第2等级:不加糖的茶与咖啡

茶和纯咖啡都不含热量。茶中含有丰富的类黄酮,不仅具有抗氧化作用,还能改善血管舒张功能。适当喝点咖啡(每日不超过1杯),可以降低II型糖尿病的发病率。

第3等级:低脂、脱脂牛奶(或无糖豆类饮品)

牛奶是钙、镁、钾和维生素D的重要来源。有大量证据表明,多喝牛奶有助于改善骨密度。

第4等级:无热量甜饮料

指茶饮料、乳饮料等。有证据表明,饮料甜度的增加使得人们更为偏好甜食,



从而减小了选择低甜度食品的可能性。

第5等级:含热量、有一定营养的加糖饮料

指100%果汁和蔬菜汁、酒、运动饮料。喝果汁不如吃整只水果,喝蔬菜汁比不上吃蔬菜。另外,蔬菜汁含盐量也较高。这一等级饮品,在有需要的时候,可以适当喝一些,但不是每天的必需品。

第6等级:含热量甜饮品

这一等级的饮料包括目前市面上大量销售的可乐等碳酸饮料,以及果汁含量甚微,含糖量却非常高的饮料。这些饮料中所用的甜味剂,可能会引发龋齿、肥胖及II型糖尿病,尽量少喝。

根据这个六级金字塔,一般来说,每日饮用的饮料中无热量饮料的比例应超过60%;牛奶等富含营养的饮料不得被低营养高热量的饮料所替代;加糖饮料的摄入量必须减少,同时应增加低热量饮料的摄入。(摘)

上接06版

食品安全也是监管出来的,政府是食品市场的“警察”。转变“权责同构”的监管组织体系,科学划分各级政府监管事权,防止监管职责层层推诿。中央政府负责食品安全治理基础性制度建设,包括加强法律法规、标准和企业生产经营行为规范建设,建立国家食品安全基础信息数据库和信用体系,完善统一权威高效的监管体制。市、县两级政府要落实属地管理责任和坚持问题导向,实现责任可量化、可操作、可检验,严惩各类食品安全违法犯罪行为。乡镇基层要将食品安全纳入社会管理综合治理网格中,定格、定责、定人,聘请协管员、信息员负责网格内食品安全巡查,改变“牛栏关猫”的状况,防止食品安全在第一线失守。

食品安全更是治理出来的,社会要主动构建共治网络。食品安全具有最广泛的命运共同体,只有坚持群众观点和群众路线,才能真正动员全社会的力量来维护食品安全。应当以社会治理精细化为指导,建立企业自律、政府监管、社会协同、公众参与和法治保障[4]的包容性共治体系,优化风险交流、贡献奖励、典型示范、科普教育、第三方参与等社会共治机制。现阶段要重点推广大众参与式科普,建立生产经营者社会信用体系,引导社会力量开展第三方巡查、检验等工作。

四、以战略规划为抓手夯实治理基础

食品安全已经上升到国家战略的高度。战略是具有基础性、前瞻性、全局性的制度框架,其一般以政府公共部门为

主体,引入企业、社会组织、消费者等参与者,通过若干子系统和政策措施以实现预设目标。根据世界卫生组织的定义,食品安全战略是国家针对特定时期主要食品安全问题采取行动的一致性框架。可以预见,战略将对“十三五”时期乃至今后一段时间我国食品安全工作产生深远影响。

首先是合理的监管资源规模。当前我国有各类有证食品生产经营主体1100多万家,监管人员编制约25万,其中专业人员占比不足50%。监管资源与产业状况不匹配,区域间基本监管服务能力不均等,带来食品安全风险“洼地”。可学习公安机关做法,根据产业规模、人口分布、地理面积等因素,科学测算各地每万人口食品安全监管人员需求量。同时借鉴教育、卫生等领域经验,尽快建立食品安全财政投入保障机制,促进监管能力长效提升。

其次是科学的体制架构。横向上,根据风险类型不同在全国划分5~7个跨区域监管功能区,并配合“一带一路”战略、三大经济发展区域设置监管派出机构,协调监管事务和打击地方保护。纵向上,改变“上下一般粗”的监管组织架构,科学划分各级政府监管事权,实施差异化监管,并鼓励地方试点食品安全监管省以下垂直管理体制。进行综合设置市场监管机构改革的地方,要确保食品安全监管工作得到强化。

再次是务实的阶段目标。制定国家食品安全战略路线图和时间表,“一张蓝图干到底”。构建食品安全治理现代化指标体系,从食品产业基础、食品安全监管能力、食品安全水平、人民群众满意度等维度入手,提出各时间节点要实现的工作目标,避免政策随意性。到2020年也就是“十三五”末期,形成严密高效、社会共治的食品安全治理体系;到2035年,食品安全状况达到中等发达国家水平;到2050年,实现食品安全治理现代化,为实现中华民族伟大复兴中国梦奠定基本物质基础。

(作者系国家行政学院社会和文化教研部副教授)

常见的瓶装水分类有哪些?



饮用纯净水

从受保护的水源地如江、河、湖、海等地和市政自来水为来源,经过多道工序去除水中余氯、微生物、矿物质、有机成分、有害物质等且不含其他另外添加物的,密封于容器中,可直接饮用的水。就是说同时几乎也把水中对人体有益的微量元素给去除了。加工方法有电渗析法、离子交换器法、反渗透法、蒸馏法等。

蒸馏水

经过蒸馏法使水沸腾气化后经冷凝而成的纯水,没有其他任何杂质。实验室为了防止水中的离子对检测结果的误导都是用蒸馏水,有更高要求的则使用多次蒸馏的。理论上蒸馏水不导电。蒸馏水属于饮用纯净水范畴。

饮用天然矿泉水

从地下深处自然涌出的或经钻井采集的,含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分,在一定区域未受污染并采取预防措施避免污染的水;在通常情况下,其化学成分、流量、水温等动态指标在天然周期波动范围内相对稳定。根据CO₂含量有可分为:

1.含气天然矿泉水:包装后,在正常温度和压力下有可见同源二氧化碳自然释放起泡的天然矿泉水;

2.充气天然矿泉水:按照相应标准处理,充入二氧化碳而起泡的天然矿泉水;(指在处理不稳定组分过程中析出了CO₂,把这部分CO₂回填进水中或者另外加入食品添加剂CO₂)。

3.无气天然矿泉水:按照相应标准处理,包装后,其游离二氧化碳含量不超过为保持溶解在水中的碳酸氢盐所必须的二氧化碳含量的一种天然矿泉水;

4.脱气天然矿泉水:按照相应标准处理,包装后,在正常的温度和压力下无可见的二氧化碳自然释放的一种天然矿泉水。

水一般以市政自来水等符合《瓶(桶)装水卫生标准》(GB19298-2003)来确保其饮用安全性。一般来说,市场上标“弱碱性水”的都属于矿物质水范围。

根据国际瓶装水协会(IBWA)的定义,天然水(naturalwater)是指瓶装的,只需最小限度处理的地表水或地下形成的泉水、矿泉水、自流井水,不是从市政系统或者公用供水系统引出的,除了有限的处理(例如过滤、臭氧或者等同的处理)外不加改变。它既去除了原水中极少的杂质和有害物质,又保存了原水中的营养成分和对人体有益的矿物质和微量元素。

(辑)

