

范志红:科普也需要供给侧改革

“到底我们的受众有什么需要,我们跟他们怎样沟通互动,这些事情可能是科普成功很重要的关键。”做了20年科普的营养学专家范志红,日前在“互联网+科普”工作座谈会上,分享了她多年来从事科普的体会。她提出,做科普也要进行供给侧改革。

范志红表示,做科普要让大众有信任感,如果每一个科普的渠道都可以在读者当中树立一个信任感,那谣言就没有地方

立足了,因为他会信权威的主流媒体。此外,互动性也是很重要的。“他觉得你关注到他的需求,他的问题可以得到你及时的回答,他也会感觉到科普跟他离的特别近。”

20年来,范志红在科普领域十分活跃,共写了1000篇科普文章。她的丰富选题有一部分来自跟读者的互动。范志红了解了他们的兴趣和需求,从供给侧进行改革,供的东西都是人们想

要的东西。文章自然有了很好的传播效果。

与此同时,范志红也指出了科普面临的问题。首先是原创太少,尤其在食品营养这块。“我就要做一级的原创,即原创观点。而这需要有非常好的知识面,立足一个综合的思考,这个可能是一个普通的营养师或者是一个大学生研究生做不到的,而我们中国现在缺的就是原创知识网络。”

在科普作品的原创过程中,还需要注意关心最新版的科学研究的结果,科普的内容需要与最新科研成果相匹配。此外,还要有一个非常广的知识面。“做科研我只要在我那个小的课题里面深入挖掘就可以了,但是我要做科普的话得关心方方面面,而且需要不仅懂营养学,还要懂食品化学,微生物学。懂得越多,你的原创观点越可靠。”

科普公正性也是另一个值

得关注的问题。“现在有灰色科普,还有很多看似是食品营养方面的内容,实则是商业的传播。这样的东西打着科学的旗号特别容易误导人们。”作为科普红人,范志红也收到了“数以百计”的企业软文邀请,但都被她一一拒绝。“我要帮了他一个忙,我一年挣钱上百万,但我选择抵制他。我觉得这一点挺难的,我们一定要有正能量,要考虑到社会效益,做正能量的科普。”

三举措补齐食品安全短板

□ 刘峤

民以食为天,食以安为先。保障“舌尖上的安全”,加强食品安全领域的公共投入,与“十三五”全面建成小康社会的目标是高度一致的。

自食品安全法修订实施以来,中国的食品安全形势稳中向好。不过,由食安问题引发的社会事件仍时有发生,触动公众神经。

守护“舌尖上的安全”,必须坚持最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责,补好食品安全中的短板。

其一是强化食品安全监管水平。作为与民生息息相关的公共安全领域,食品安全应当被摆到重要的位置,加大资金、人员、检测设备等方面的投入。目前,一些设立在基层的食品安全派出机构存在经费不足、设备老化等问题,监管执法的软硬件相对落后。另一方面,很多地方的食品检验检测机构存在重复建设现象,部分高校和科研机构的检测资源存在闲置和浪费。

对此,除了增加对基层食品安全监管机构的投入外,也应整合和强化相关机构,利用好高校、科研院所的检测资源。与此同时,可以组建或利用国家认可的第三方检测机构,面向社会提供食品检测服务,调动各方力量促进社会共治。

其二是要树立法律的权威。被称为“史上最严”的食品安全法,制定了严厉的处罚条款。2015年,各级食品药品监管部门共查处食品安全领域违法案件24.78万件,罚没金额11.65亿元。在重拳出击的情况下,食品安全的违法行为的确得到了一定程度的遏制。接下来,除食品安全法之外,也应推进配套法规的健全完善,形成相互支撑配合的法治体系。

树立权威,也离不开有力的追责。今年8月,国务院办公厅印发《食品安全工作评议考核办法》,明确对各省(区、市)人民政府食品安全工作进行评议考核,发现需要问责的问题线索移交纪检监察机关。为保证各级政府负起属地监管责任,防止懒政和失职渎职行为,强化问责势在必行。

其三,食品标准要与时俱进。食品安全领域更深层次的问题是现行食品安全标准过低。强化食品安全管理,标准必须先行,把篱笆扎得更高。相关部门应进一步细化食品生产、加工、制作等各环节安全标准,为企业划定红线,为事前监督提供依据。

近年来,随着互联网的发展,外卖和网络订餐风生水起。然而,这也给食品安全监管带来考验。由于食品加工方不直接面对顾客,监管又很难直接对准食品加工方,给食品加工方以次充好预留了很大空间。新修订的食品安全法虽然将网络食品交易纳入监管范畴,要求网络食品交易第三方平台对入网食品经营者进行实名登记,并明确其食品安全管理责任。但面对新问题,相关标准及监管措施理应与时俱进,让办法跑得赢变化。(作者系人民日报海外版记者)

【专家解读(之七十四)】

关于“植物油做饭可致癌”的科学解读

本期专家:

王兴国 全国粮食标准化技术委员会油料及油脂分技术委员会副主任、江南大学教授
丁钢强 中国食品科学技术学会食品营养与健康分会理事长、教授
李 宁 国家食品安全风险评估中心主任助理、研究员

一、背景信息

2015年11月7日,英国《每日电邮》(The Telegraph)发布以“科学家称使用植物油做饭可释放出引发癌症的化学毒素(Cooking with vegetable oils releases toxic cancer-causing chemicals, say experts)”为题目的报道(原文链接:<http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/11981884/Cooking-with-vegetable-oils-releases-toxic-cancer-causing-chemicals-say-experts.html>)。11月8日,英国《每日邮报》(Daily Mail)发布以“猪油煎炸食物比较健康,因为植物油加热可释放出化学毒素(Frying your food in LARD is healthier because vegetable oils release toxic chemicals when heated says new research)”为题目的报道(原文链接:<http://www.dailymail.co.uk/health/article-3309304/Frying-food-LARD-healthier-vegetable-oils-release-toxic-chemicals-heat-says-new-research.html>)。随后,国内媒体以“植物油做饭可致癌”为标题核心进行了广泛转载,引发消费者对植物油食用健康的高度关注。

二、专家解读

(一)植物油与动物油来源不同,其组成成分亦不相同。

食用油的主要营养成分是饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,不同来源的食用油,其脂肪酸的种类和含量差别较大。猪油、牛油和羊油等家畜

肉来源的动物油脂则富含饱和脂肪酸。多数植物油富含不饱和脂肪酸,其中橄榄油、菜籽油、花生油等含有较多的单不饱和脂肪酸,玉米油、黄豆油、葵花油等含较多的多不饱和脂肪酸,但热带植物来源的可可脂、椰子油和棕榈油富含饱和脂肪酸。

(二)评估油品优劣应考虑综合因素。

评判一种食用油脂的优劣应从三个方面考虑:一是油脂的脂肪酸组成和甘油酯构型是否合理;二是对人体健康有益的天然微量营养成分的含量高低;三是是否存在对人体健康有害的物质。长时间高温煎炸条件下食用油所形成醛类物质的数量作为判断油品优劣的唯一因素不够全面。

(三)食用油的营养价值受烹调方式、温度和时间等多种因素的影响,任何一种食用油都不提倡在高温下长时间(或反复)使用。

据相关研究表明,烹调过程中的加热温度与时间对食用油的营养成分会产生一定的影响。高温下长时间(或反复)煎炸的油脂会发生氧化、水解、聚合等反应,产生醛、酮、内酯等化学物质,长期食用对人体有一定危害。报道中的实验将多种动植物油在180℃时分别加热10、20、30分钟,而在时间长达20-30分钟的情况下,某些不饱和程度较高的植物油(如葵花籽油和玉米油)的确比饱和程度较高的油脂(如动物油、椰子油)形成了更多的醛类物质。但该实验也表明,在180℃的油温下烹饪10分钟,葵花籽油和玉米

油产生醛类物质的量却反而略低于橄榄油。因此,以实验甚至极端条件下发生的不良反应来推测与怀疑植物油在正常烹饪条件下的安全性值得商榷。

(四)科学合理食用植物油,一般不会对人体健康产生影响。

中国人的饮食习惯、烹调习惯、油品情况和其他国家有一定差异,总体上中式烹调比西式烹调方式更多样化,欧美国家以煎、炸为主,中式方法包括炒、蒸、炖、溜、汆、炸等多种方式,比如急炒、清蒸等方式中植物油的受热温度和时间一般不会出现媒体报道中所达到的程度。根据不同来源植物油的耐热性或烟点,采用合理的烹调方式,一般不会对人体健康产生影响。

三、专家建议

建议消费者控制食用油的合理摄入量和选用健康的烹饪方式。按照《中国居民膳食指南》的建议,健康成年人每人每天的食用油摄入量应控制在25~30克。鉴于单一油种的脂肪酸构成不同,营养价值亦不相同,应根据自身需要选择,最好不要单纯食用一种食用油。对于家庭用油,正确的烹饪方式尤其重要,建议烹饪过程中低温用油,尽量少采用煎、烤、烘、炸等高温烹调方式,结合膳食习惯与烹饪方式,科学使用食用油。同时,需注意食用油的存放条件,避免光照、受热,开盖后应尽快食用。

(参考文献略)