



“儿童食品”真的适合儿童吗

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系 马冠生 张曼

“儿童食品”更多是在包装上做文章

很多家长在给孩子购买食品时,会青睐冠以“儿童食品”字样的产品,例如儿童酱油、儿童牛奶、儿童饮料等,认为这些“儿童食品”更符合孩子的身体发育情况,这是真的吗?

目前,我国还没有“儿童食品”的概念和相关食品标准,仅有的是针对0-36个月婴幼儿的配方食品、辅食的食品安全标准。我国的婴幼儿配方食品安全标准与欧盟标准基本保持一致。对于婴儿(0-6个月)的配方食品要求,差异较小,大部分指标比较接近;但是对于较大婴幼儿(6-36个月)的配方食品,我国的指标要求相对宽松。而对于3周岁以上的儿童,我国还没有出台相关食品标准。即使标注“儿

童”字样或印有儿童头像(卡通)的食品,也并没有根据儿童生长发育的需要等进行产品的设计和生

因此,目前所谓的“儿童食品”,在成分上和成人食品没有太大差异,通常只是把大包装换成精巧的小包装,价格就比同类成人食品高出一大截。更有商家为了吸引儿童,会额外多添加一些色素、香精、糖等。

除了营养成分,“儿童食品”中的食品添加剂也并没有单独针对儿童进行添加。目前,国家在制定食品添加剂标准时,是以体重为60公斤的成年人

除了营养成分,“儿童食品”中的食品添加剂也并没有单独针对儿童进行添加。目前,国家在制定食品添加剂标准时,是以体重为60公斤的成年人

励行业企业生产和研发更多适合儿童食用的安全、营养均衡的食品,这些食品应

选包装食品多留心营养成分表

食品包装上是否为“儿童专用”并不重要,更不能将包装食品作为营养主要来源。最好的营养

家长应学会看食品包装上的配料表和营养成分表,作为选择包装食品的依据。

配料表中排在第一位的是含量最高的原料,按照排位顺序,含量依次递减,最少的原料排在最后一位。应尽量选择前几位是天然原材料(如面粉、牛奶、鸡蛋、水果),而不是加工食品。要警惕配料表特别长的,产品配料表的内容越复杂,越要仔细看看内容如何。食品添加剂也是需要格外关注的一项内容。《GB28050-2011 食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》中规定,食品中所使用的所有食品添加剂都必须注明在配料表中。通常我们会看到“食品添加剂:”或“食品添加剂()

家长还要学会看营养成分表,营养成分表中包括至少5个基本营养数据:食品中所含的能量、蛋白质含量、脂肪含量、碳水化合物含量以及钠的含量,以及这些含量占一日营养供应参考值的比例。优先选择蛋白质含量高、低能量、低脂肪、低钠含量的食品。尽量选择数值低的碳水化合物,现在的营养成分表中没有专门标明添加糖含量,都统一包含在碳水化合物中。钠的含量越低越好,建议每100克食物中不超过300毫克。很多食物声称“绝对不含反式脂肪”,食品营养成分表中通常会标注反式脂肪酸的含量为0,但不代表没有,因为含量小于0.3%,是可以标注为0的。建议看一下配料表,如果里面有氢化植物油、人造黄油、人造奶油、植脂末、起酥油、代可可脂等这些成分,建议还是少选为好。

鲜奶常温奶,哪种比较好

□ 阮光峰

牛奶营养价值高,除了含有优质的蛋白质外,还有丰富的钙。因此,牛奶成为广受欢迎的饮品。然而,很多人认为超市常见的常温奶,一放就是半年,不如鲜奶营养价值高,所以还是鲜奶更好。真是这样吗?

其实,鲜奶和常温奶最大的不同就是杀菌方式不一样。

刚挤出来的牛奶有可能携带细菌,不能直接饮用,都需要杀菌。目前,牛奶的杀菌方式通常有3种:一是低温巴氏杀菌法,即牛奶被加热到63℃至65℃并维持30分钟;二是高温短时巴氏杀菌法,杀菌条件为72℃至76℃维持15秒(或80℃至85℃维持10至15秒);三是超高温瞬时杀菌法,在132℃杀菌2至4秒。

前两种方法都称作“巴氏杀菌”,生产出的牛奶就是巴氏奶,俗称“鲜奶”。第三种方法则简称为“超高温杀菌”(UHT),它能彻底消灭牛奶中的有害细菌,因而根本不需要加防腐剂,就能在密封包装后常温储存半年以上,因此被称为“常温奶”。而生产鲜奶的杀菌温度低,可以杀死牛奶中绝大多数致病菌,保证残余微生物的数量低于处理前的十万分之一。但仍存有一些微生物,当温度升高时,它们就会疯狂繁殖。因此,鲜奶在整个运输和储存过程中,必须保持低温冷链,且保质期短。

诚然,“巴氏杀菌”温度低,鲜奶中的一些营养会破坏得更少,但是,牛奶的营养优势在于提供优质蛋白质和钙,这两种成分几乎不受高温影响。加热仅导致牛

奶中的维生素流失,但损失程度很小。有研究分析了原奶、鲜奶、常温奶及再制奶(复原奶)的营养成分后发现,这几种奶中最主要的两种营养素——蛋白质和钙含量并没有明显差异;其他营养素有差别,但差异也不大。

还有人说,“高温会导致牛奶中的蛋白质变性”,这就属于以讹传讹了。我们食用的任何一种熟食,其蛋白质都经过了充分的加热变性,比如鸡蛋、肉和豆制品。而且,即使不加热,这些蛋白质食物从进入口腔开始,就要被人体自身的消化液给变性,分解成氨基酸才能被人体吸收。因此,根本不用害怕蛋白质变性。

总而言之,鲜奶、常温奶在营养方面的差异不大。那么,对消费者来说,到底选常温奶还是鲜奶呢?

其实,在日常选购食品时,不能仅仅考虑“营养”,还需要综合考虑价格、安全性和便利性等问题。

比如,鲜奶从奶场到餐桌的整个流程中需要全程冷链,这在不产奶地区,尤其是人口居住比较分散的农村地区,实现起来难度很大,成本也高得多。而且,一旦有些环节不能保障冷链,安全性就无法保障。而在这方面,常温奶就具有优势:它们不需要严格冷链也能较长时间保存。

因此,日常选择牛奶时,为消费者送上两条建议:一是如果在可以保障全程冷链配送的地区,推荐购买鲜奶。比如有些小区每天有专人配送鲜奶到家,并可以在保质期内放冰箱保存。二是无法保障冷链条件或外出时,建议选择常温奶,携带方便,还不用冷藏,确保饮用安全。

青春期营养不良如何解决?

“在我国,一边有部分孩子的营养不良问题,另一边则有肥胖孩子增多的问题。此外,还有一些迅速发展起来的农村,经济条件改善了但是健康意识没有跟上,孩子们吃东西只追求口感、味道,不懂得营养搭配,出现的问题有很多。”

中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养室研究员张倩在接受记者采访时,一句话概括总结了目前我国青少年所面临的营养健康问题的复杂性。

5月28日,由中国青少年发展基金会和亿滋共同主办,中国疾病预防控制中心营养与健康所指导的“亿滋希望厨房——营养健康活力计划”第二期地方营养工作者培训在湖北省秭归县举办。面向来自湖北、广西等地的100多名中小学总务主任、团委相关负责人、地方疾控中心的医生、地方教育部门后勤负责人等学生营养工作相关负责人,张倩和其他几位学生营养方面的专家,介绍了目前我国学生成长中遇到的问题以及相关解决方案。

青春期孩子的体重与身高迅速增长,是人一生中的第二个生长高峰期。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员胡小琪指出,青春期所需的营养不仅是维持孩子生命活动、生活与劳动的需要,还要满足其迅速生长发育的需要。在整个青春期发育期间,合成代谢大于分解代谢,

所需能量和各种营养素相对比成人高,尤其是能量和蛋白质、脂肪、钙、锌、铁等。

贫困地区女孩贫血率近20%

胡小琪指出,青春期女生要特别注意贫血问题,因为青春期女生开始来月经,每月会有生理性失血,如果不及

除了身高、体重以外,贫血是反映居民营养健康水平的一个基础指标。张倩指出,长期贫血的学生身体会比别人消瘦,贫血容易影响学生的学习能力、疾病的抵抗力,甚至会影响到学生的智力发育。

由中国疾病预防控制中心营养与健康所编撰的《营养课堂——学生读本》,作为教材发给了当天参加培训的人员。这本教材里指出,我国儿童日常膳食容易缺乏钙和铁,同时通常会摄入过多的钠。铁元素是血红蛋白的重要组成部分,是体格和智力发育的重要保障。瘦肉、动物肝脏、动物血等食物都含有丰富的铁元素,动物肝脏尤其是铁元素的良好来源。

张倩指出,贫困地区初中女生中近20%的人贫血,这是一个需要引起重视的问题。究其原因,一方面是条件限制,这些学生吃肉、动物肝脏等机会少一些;另一方面,随着我国互联网技术的

不断发展,一般乡村都可以接收到网络信息资源,“以瘦为美”会对青春期女生的价值观和审美有影响,而她们的健康成长理念却没有同步培养起来,为了迎合“以瘦为美”的审美趋势,女孩子们会不合理地节食,从而加剧贫血的问题。

肥胖也是一种营养不良

另一方面,据张倩透露,北京某地区儿童肥胖率已经达到了20%左右。张倩表示,肥胖也是一种营养不良。肥胖本身就是一种慢性病,此外,它也是很多慢性病发生的危险因素。她表示,我国6个城市的抽查结果显示,10-13岁超重肥胖儿童中,22.3%的人血压偏高,10.8%的人患有高三酰甘油血症,3.6%的人血糖水平偏高,超重肥胖儿童罹患高血压的风险是正常体重儿童的3~4倍。

张倩指出:“各种原来我们认为只有老年人或者成年人才会得的慢性病,在儿童中,尤其是在超重肥胖儿童中也开始快速蔓延,比如儿童的高血压发生率在逐年增加。我们原来认为在大城市,儿童高血压可能是千分之几或者万分之几的发病率,但是像北京、青岛等一些城市,超重肥胖儿童的高血压患病率已经是百分之这个量级了。”