

理性消费 别让儿童食品晃了眼！

如今,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,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。然而专家提示,“儿童食品”的营养成分与普通成人食品并没有太大区别,建议消费者选购时多留意产品包装上的配料表和营养成分标识,做到理性消费。

主打卖点对改善儿童营养意义不大

目前,诸多“儿童食品”的主打卖点是“营养”和“安全”。多数家长认为打上“儿童专用”标签的食品营养更高、更安全,即使更高价格也乐于买单。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授马冠生介绍,我国目前还没有“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0—6个月婴幼儿的配方食品要求差异较小,大部分指标比较接近;但是对于6—36个月婴幼儿的配方食品,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

产。

“营养”方面,不少儿童奶中宣称含有DHA、钙等营养成分,有“益智”“健骨”等功能。对此,业内人士表示,实际上,我国关于保健作用的宣传需要有相关认证标签,而且依据营养标签法规,某种营养素必须达到每日参

考摄入量的15%以上,才可以说是此种成分的来源,达到30%以上才可以说是此种成分的丰富来源。“如果没有达到上述标准并标示具体数据,就只能当作一种概念宣传,对于人体营养的实际改善意义不大。因此,家长一定要学会看食品标签中的配料表和营养成分表。”

国家一级公共营养师臧全宜表示,和其他儿童食品相比,儿童酱油的性价比更低。“对比几种儿童酱油和成人酿造酱油可以发现,虽然价格差得很多,但配料表中的原料区别不大,消费者重点关注的钠含量数字差异也不大。有的酱油添加了多种矿物质类营养素,但作为用量本就很少的调味品,产品标签上标注的较低的钠含量数值和较高的钙铁锌数值,对于儿童的健康意义都不大。”

留心配料表和营养成分表

目前,市场上标注“儿童”字样的食品品种并不多,一些深受孩子们喜爱的食品并非“儿童专用”,只是通过卡通图案、可爱包装来吸引孩子们选购。

臧全宜表示,为了在口感和味道上更加吸引儿童,一些“儿童食品”往往在糖类、香精和其他优化口感的食品添加剂种类和用量上,都高于成人食品,长期食用可能加重儿童口味习惯,造成偏食、挑食。

马冠生认为,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的主要来源,最好的营养素来源应该是来自多种、天然的食物。在给儿童购买包装食品时,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。马冠生提醒消费者,要警惕配料表特别长的,产品配料表的内容越复杂,越要仔细看清内容。

除此之外,在营养成分表中包括至少5个基本营养数据,即食品中所含的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、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。尽量选择碳水化合物数值低的,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。

马冠生补充道,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、代可可脂等成分,建议还是少选为好。

国标缺失存健康隐患

《中国居民膳食指南》中有专门针对儿童的建议,《中国儿童青少年零食消费指南》也对家长选择食物做了指导。但我国还没有出台针对3岁以上儿童食品的相关标准。

臧全宜表示,0—3岁关于婴幼儿奶粉和辅食的相关食品标准是有明确文件和依据的,而3岁以上的食品生产和包装标签标准是以成人食品相关标

准为依据的,并没有细分到各年龄段。

“不排除有些儿童食品是商家用心按照儿童身体成长需要设计生产,但按我国居民膳食指南中特殊人群除3岁以下婴幼儿,还有学龄前儿童和青少年等年龄段的划分,不同阶段身体成长发育和营养所需并不相同,所以家长在选购时不容易辨别是否适合自己的孩子。”臧全宜说。

“事实上,商家生产的‘儿童食品’是根据营销需求,自行在标准范围内进行的调整和宣传。”有知情人士透露,生产端基本上都是以企业标准作为产品的生产标准,消费端只有保护儿童的意识,但没有专业的甄别知识,只靠消费者自己辨别是有困难的。这也给了企业很大的自由空间,导致“儿童食品”成为很多企业实现产品差异化、追求高毛利的手段,形成了一种乱象。

马冠生表示,儿童的身体发育尚未成熟,向儿童提供的食品不管在安全性和营养性上,都应该有更为严格的标准。因此,国家应该尽快出台规定,提高标准,引导和鼓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,这些食品应按照儿童的营养需求进行设计和生产,可以使用的食品添加剂种类应该更少,允许添加的限量应该更低。要求在真正适合儿童消费的食品或饮料上有醒目标识,在产品外包装或说明中写清楚成分并标注配料表,明确标注食品营养成分和能量值等情况,以帮助家长们做出正确选择。

链接：

青少年儿童零食有分级

《中国儿童青少年零食消费

指南》将零食分为“可经常食用”“可适当食用”“限制食用”3个推荐级别。

低油、低盐、低糖食品,建议每天食用。如水煮蛋、水煮虾等肉类、海产品、蛋类;无糖或低糖燕麦片、煮玉米、无糖或低糖全麦面包、全麦饼干等谷类食品;豆浆、烤黄豆、烤黑豆等豆及豆制品;新鲜蔬菜水果;纯牛奶及纯酸奶;花生米、核桃仁、瓜子、大杏仁、松子、榛子等坚果类食品;蒸煮的红薯、土豆等薯类食品;不添加糖的水果汁、蔬菜汁,如橙汁、西瓜汁、芹菜汁、胡萝卜汁等。

可适当食用零

添加中等量油、盐、糖食品,建议每周吃1~2次。如黑巧克力、牛奶纯巧克力;牛肉片、松花蛋、火腿肠、酱鸭翅、肉脯、卤蛋、鱼片、海苔片等肉类、海产品、蛋类;蛋糕、饼干等甜点;豆腐卷、怪味蚕豆、卤豆干等豆制品;拌水果沙拉、苹果干、葡萄干、香蕉干;奶酪、奶片;琥珀核桃仁、鱼皮豆、花生蘸、盐焗腰果、瓜子等坚果;甘薯球、地瓜干等薯类;果汁含量超过30%的果蔬饮料、杏仁露、乳酸饮料;含糖少,以鲜奶和水果为主的鲜奶冰淇淋、水果冰淇淋等。

限制食用零食

油、盐、糖含量较高食品,建议每周食用不超过1次。这些零食包括棉花糖、奶糖、软糖、水果糖、果冻等糖果类食物;炸鸡块、炸鸡翅等;膨化食品、方便面、奶油夹心饼干、奶油蛋糕等谷类食品;水果罐头、果脯;全脂或低脂炼乳;炸薯片、炸薯条;高糖分汽水、可乐以及果汁含量少于30%的果味饮料等;含糖高及人造奶油含量高的雪糕、冰淇淋等。

签个“生死状” 吃菌就无忧？

每年,云南几乎都有人吃野生菌中毒。但是,野生菌实在太美味了,这几天,朋友圈里流传了一张免除后顾之忧的“吃野生菌协议”:本着自愿参与的原则,在王××家组队吃野生菌,如发生中毒事件与王××家无关。本协议签字生效,即起法律效应。

这份协议的文末分别有7人签字,有6个还按了手印,落款是7月16日。记者问了几位转发的微信朋友,都不知道原出处。那么,签了这样的协议,如果真发生中毒事件,协议能让上述吃野生菌者都高枕无忧吗?云南省律协刑委会主任、昆明市律协副会长、云南凌云律师事务所执行主任李春光表示,这种以约定形式来免除人身损害赔偿责任的做法在法理上一般是不可能的,也是不可

行的。

李春光分析,假定这些人是去某一家吃,请客的人对食品质量肯定是有义务的,如果因为食品质量问题引发人身损害,肯定是要赔偿的。即便大家一起凑份子,一起去买,买和卖的人也都有责任,买和卖的人都对食品质量有义务,要保障安全。此外,如果大家一起去采摘的蘑菇,如果能甄别出来毒蘑菇是谁采摘的,也要承担责任。根据不同情形,不管是约着一起采摘,一起吃等都存在主观上是否有过错的认定问题。

人身损害赔偿强调的是过错责任原则,有过错,有损害结果,一般而言就要承担责任;反之,没有过错,即使有权益受损的也不应承担责任。

(报摘)

凉茶有“特效”? 小心加了“料”!

近日,广州白云警方联合市场监管部门等有关单位,破获了一宗生产、销售有毒、有害食品案件,依法查处了一间生产销售含有违法添加药品的凉茶铺,抓获了两名涉案嫌疑人。

白云警方接到区市场监管部门转来的线索,位于太和镇龙归的一间凉茶铺出售的凉茶,可能存在非法添加药品的违法行为。对此,白云警方食品药品与环境犯罪侦查大队联合松洲派出所出动警力,与相关执法部门一同对该凉茶铺进行突击检查。民警在现场发现,除了该店铺在售的“特效感冒茶”“特效止咳茶”“特效咽喉茶”“特效口腔茶”等成品凉茶及原料包外,还有一批可疑粉末。警方依法将该凉茶铺店主谢某(女,35岁)及店员曾某(男,34岁)带回协助调查,同时将现场查获的成品凉茶和可疑

粉末抽样送权威部门进行检验。

检验结果显示:可疑粉末中检出乙酰氨基酚、醋酸地塞米松、马来酸氯苯那敏、布洛芬及水杨酸等西药成分。在几款“特效”凉茶中,根据其“效果”不同,也检出分别含有以上一种或几种西药成分。这些西药成分都属于国家明令禁止在食品饮料中添加的有毒有害物质。

据谢某供述,其在经营凉茶铺过程中,发现有不少人出现感冒、咽喉不适等症状时,为图省事,他们会买凉茶饮用来缓解。为提高凉茶销量,谢某设法购买了西药粉末,让店员曾某倒入熬制好的凉茶内,增强“药效”以吸引更多的顾客。

目前,谢某和曾某因涉嫌生产、销售有毒、有害食品罪,被检察机关依法批准逮捕,案件仍在进一步侦办中。

(南方都市报)