

“2019 食品安全与健康流言榜”发布

据中央广播电视总台中国之声《新闻晚高峰》报道,“服用维生素C能预防流感;只吃蔬菜水果就能减肥;聪明的孩子都吃素……”这些都是近一年被传得较为广泛的所谓的“秘方”。其实,都不靠谱。

近日,中国科协与中国食品科学技术学会共同梳理并发布了“2019年食品安全与健康流言榜”。上面提到的这些都在这份流言榜上,还有哪些食品安全流言?这些说法哪里不对?

都说“民以食为天”“健康是财富”,在人们追求“吃出健康、吃出美”的路上,却冒出了不少错误的提示牌,甚至还广为流传。

“2019年食品安全与健康流言榜”上的“流言1”就和我们几

乎每天都会摄入的饮用水有关,说是“喝‘千滚水’会造成亚硝酸盐中毒”。对此,榜单辟谣称,“反复煮沸的饮用水中亚硝酸盐的含量会有所增加,但在人体正常饮水量下,不会引起亚硝酸盐中毒”。

此外,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅还提醒,要注意的是饮用水本身的安全性。朱毅说:“这个‘千’是表示数量多,‘千滚’不是重要的,你用的是什么水这个是最重要的。我们在实验室做了实验,用了安全可靠的,比如自来水、瓶装水,我们‘千滚’它,这里面的亚硝酸盐并不会有明显的增高。自来水的亚硝酸盐还会比矿泉水的少一些。”

流言榜单上,“病从口入”这



类的流言还有“吃西瓜感染H7N9病毒”以及“奶、蛋与肉类是最有效率的健康杀手”。榜单辟谣称,H7N9不会通过新鲜、干净的水果,如西瓜等传播;而任何食物过量食用都可能带来不利影响,肉、蛋、奶按膳食指南建

议适量食用有利于保障充足营养状态。

“吃出健康”的一类流言也在流言榜上占有一席之地。想通过“服用维生素C补充剂预防流感”;想靠“生吃鱼胆清肝明目、消火”;再靠“喝蒲公英茶祛肝毒治肝炎”……“2019年食品安全与健康流言榜”表示,有些无科学依据支持,有些就是做不到,甚至有些还可能吃出危险。例如,生吃鱼胆治疗疾病无依据,滥用中毒案例时有发生。

此外,想要靠吃来减肥、减重的人,也可能会受到相关“流言”的迷惑。例如,“喝荷叶茶可快速减肥”“只吃蔬菜水果可以减肥”。朱毅说:“《本草纲目》里面说吃了荷叶可以消浮

肿,可以令人瘦。同时,也有一些人拿小鼠做的动物实验发现荷叶有减肥的效果,不过在人群中没有这样的数据支撑。在这里要提醒大家,每周体重减一到两斤,这是安全的减肥速度,不管用什么东西,快速减肥都有可能对身体造成伤害,不要快速减肥。”

而如果长期以蔬果为膳食主体,谷物、豆类、肉蛋奶等食物过少,榜单表示,这极易造成蛋白质、必需脂肪酸和部分微量营养素摄入不足,导致营养不良,肌肉流失,代谢率下降,长期来说,反倒不利于维持好身材。

朱毅指出,食品安全与健康类流言制造门槛低,又和每个人息息相关受众广泛,建议传播平台加强管理。(摘)

教育部2019年度学校卫生与健康教育工作亮点

<<上接04版

持续部署推进,开展实地调研。教育部、市场监管总局印发通知部署开展2019年春、秋季学校食品安全风险隐患排查。教育部等四部门印发《关于在“不忘初心、牢记使命”主题教育中开展整治食品安全问题联合行动的通知》,召开电视电话会议,部署重点工作。联合市场监管总局在上海召开校园食品安全守护行动工作推进会,交流地方和学校典型经验,部署重点任务。联合市场监管总局、农业农村部成立整治食品安全问题联合行动督导组,教育部副部长钟登华带队赴河北省开展督导。编发5期《整治食品安全问题联合行动工作简报》。赴北京、辽宁、内蒙古等3省份,实地调研学校集体用餐配送单位、学校和幼儿园落实食品安全管理措施情况。

加强宣传教育,推介典型经验。坚持“开门搞整治”,在广东省珠海市举办校园食品安全专项整治新闻发布会和媒体联合采访,中央电视台等20余家媒体发布了80多篇宣传报道。在教育部门户网站上线“校园食品安全专项整治专题网页”。在教育部举办的专项整治漠视侵害群众利益问题进展情况新闻通气会上,介绍校园食品安全专项整治有关情况。编写教育部校园食品安全专项整治工作大事记。人民网、中国教育电视台、中国教育报、中国食品安全报等推出系列报道,加大校园食品安全专项整治和食品安全知识宣传力度。中国教育报编发《一切为了师生吃得安全吃得放心——各地教育系统校园食品安全专项整治见成效》。深入宣传解读和贯彻落实《学校食品安全与营养健康管理规定》,举办“共护校园食品安全共为祖国未来护航”食品安全进校园系列活动。

固化整治成果,建立长效机制。经过三个多月的专项整治,全国校园食品安全整体状况明显改善,42.4万所中小学校和幼儿园落实相关负责人陪餐制度,39.8万所中小学校和幼儿园建立家长委

员会参与食品安全监督机制,35万所学校食堂实现“明厨亮灶”。教育部印发《关于进一步推动落实校园食品安全专项整治重点任务的通知》,部署落实学校、幼儿园负责人陪餐制度和学校食堂“明厨亮灶”覆盖率等重点任务。为健全校园食品安全管理长效机制,市场监管总局、教育部、国家卫生健康委、公安部等部门印发《关于落实主体责任强化校园食品安全管理的指导意见》,在教育部门户网站全文公布并发布答记者问。

持续推进健康教育和传染病防控

部署重点任务,明确发展方向。在上海召开全国学校卫生与健康教育工作座谈会,部署重点工作。会议强调,学校卫生与健康教育工作是关系广大人民群众美好生活新期待的“民心工程”,是实现立德树人根本任务的“基础工程”,是建设文明社会、养成文明习惯的“文明工程”。会议明确了学校卫生与健康教育工作的改革思路和发展方向。教育部相关司局和各省级教育行政部门负责人参加会议,上海、吉林、江西、宁夏、天津等地作交流发言。发文遴选首届全国高校、中小学健康教育指导委员会专家。研制大中小幼一体化学生健康教育大纲。赴辽宁、内蒙古等地12所中小学调研厕所革命推进情况。

开展主题健康教育,创新拓展宣传载体。印发《教育部办公厅关于开展2019年“师生健康中国健康”主题健康教育活动的通知》,明确主题健康教育活动内容,把健康教育融入学校教育教学各环节,引导师生树立正确健康观、提升健康素养、形成健康行为和生活方式。举行2019年“师生健康中国健康”主题健康教育全国启动仪式。各地印发2019年省级“师生健康中国健康”主题健康教育实施方案并举行启动仪式。在北京市公交站台60个广告位投放“师生健康中国健康”主题健康教育活

公益广告,突出“师生健康中国健康”和“树立健康第一教育理念,提高广大学生健康素养”主题。印制3万份“师生健康中国健康”主题健康教育海报,分发到地方和学校张贴宣传,推动主题健康教育深入校园、深入师生。

完善预防艾滋病教育政策制度体系,开展主题宣传活动。教育部、国家卫生健康委联合印发《关于切实加强新时代学校预防艾滋病教育工作的通知》。国家卫生健康委、教育部等十部门联合印发《遏制艾滋病传播实施方案(2019—2022年)》,实施学生预防艾滋病教育工程。教育部召开学校预防艾滋病教育工作专题调研座谈会,交流工作进展情况,部署推进学校预防艾滋病教育工作。印发《教育部办公厅关于做好2019年“世界艾滋病日”宣传活动的通知》,联合国家卫生健康委、北京市人民政府在中国传媒大学举办2019年“世界艾滋病日”主题宣传活动,指导中国疾控中心举办2019年“世界艾滋病日”主题宣传活动,指导北京大学等单位组织编写《青年学生艾滋病病毒感案例汇编》。

加强传染病防控,保障学生健康。联合国家卫生健康委等部门印发《遏制结核病行动计划(2019—2022年)》《普通高等学校传染病预防控制指南》。印发《教育部办公厅关于加强流感等传染病防控和学校食品安全工作的通知》,督促地方和学校有效防控传染病,保障学生身心健康。

坚持实施全国学生体质健康监测与调研制度

印发《教育部等六部门关于开展2019年全国学生体质与健康调研及国家学生体质健康标准抽查复核工作的通知》,在全国开展新一轮5年一次的全国学生体质与健康调研。牵头统筹并会同有关部门协调调研工作,组建协调小组,开展2期专题培训,明确组织实施要求和

进度安排,拨付专项经费,指导各地开展工作,及时调度进展情况。截至2019年底,各省份已基本完成进校监测。

着力深化重大主题理论研究

委托南京医科大学组织实施“新中国70年学校卫生与健康教育专项研究”,系统梳理新中国成立70年以来我国学校卫生与健康教育工作的历程、主要成就、基本经验与规律、面临的主要问题与现实挑战、改革发展思路和应对策略,谋划和加强新时代学校卫生与健康教育工作。完成新中国70年学校卫生与健康教育大事记和研究报告编写,进一步完善后向社会发布。

总结宣传典型经验

编发两期《教育部简报》,主题分别为“树立健康第一理念服务健康中国战略——教育系统扎实推进‘师生健康中国健康’主题健康教育活动”“全国各省(区、市)扎实推进综合防控儿童青少年近视工作”。在教育部门户网站、人民网、中国教育报和相关公众号等媒体编发“打牢基础护航学生健康成长——2019年上半年学校卫生与健康教育工作综述”“开辟‘中国特色学校卫生与健康教育之治’新境界——2019年学校卫生与健康教育重点工作综述”。编发上海、湖北、江西、海南等四省市综合防控儿童青少年近视典型经验。编发天津市、江苏省泰州市、山西省长治市和太原市、厦门市扎实推进儿童青少年近视防控,吉林省、湖北省、宁夏回族自治区、海南大学、西安交通大学大力推进学校卫生与健康教育工作,广东省广州市积极开展学校急救救护主题教育,山东省威海市加强校医队伍建设,成都市龙泉驿区选聘“健康副校长”,上海市、江南大学抓牢抓实校园食品安全等地方和学校加强和改进新时代学校卫生与健康教育典型经验。