



《儿童零食通用要求》今起实施:

冰激凌、汉堡等每周食用不超过一次

如何给孩子挑选零食?哪些才是健康的儿童零食?这些问题一直困扰着家长。我国儿童食品标注不规范、零食营养不均衡等问题长期普遍存在,儿童零食市场长期缺乏行业规范。6月15日,由中国副食流通协会等联合发布的《儿童零食通用要求》正式实施。《儿童零食通用要求》作为我国第一项专门针对儿童零食制定的标准,对儿童零食营养健康

和安全性等方面进行了系统规定,对零食、儿童零食的概念进行了科学的梳理和定义,明确了儿童零食的生产原料要求、感官、营养成分、理化指标、污染物指标、真菌毒素指标要求、微生物指标要求、食品添加剂等要求。

此次发布的标准,在儿童零食营养健康和安全性等方面进行了系统的明确规定。如规定了儿童零食所使用油脂不应含有反式脂肪酸,以及不能使用经辐照处理的原料;此外,提出少添加糖、盐、油的规定,并

要求规定氯化钠、蔗糖、脂肪的限值;标准还强调了产品物理层面食用安全性的感官要求,如规定产品的组织形态不能有明显尖锐突出物,口感不崩牙等要求。

按照《儿童零食通用要求》,儿童零食分为以下几级:

第一级:可经常食用的零食:主要是低脂、低盐、低糖类食物。包括一是奶和奶制品,内含优质蛋白有助于生长发育和骨骼成长;新鲜的应季果蔬,可以摄入丰富的维生素、矿物质元素和膳食纤维,增强体质;

坚果类,营养价值高,增加饱腹感。这些食物虽然营养含量丰富,也要适量给孩子食用。

第二级:可适当食用的零食:适当使用就是可以每周1~2次,主要指含有中等量的脂肪、盐、糖类的食物,这类食物是可以补充一些能量的,但是同时又不建议多吃。因为有些用脑量、活动量大的孩子来说不能只靠一日三餐,还需要适当的加餐来补充能量,它们含抗氧化成分、矿物质和膳食纤维,能有效补充能量,但是糖、盐的含量又较高,所以不建议常吃多

吃。

第三级:限制食用的零食:所谓的限制食用,就是针对3~17岁的儿童和青少年来说每周不能超过一次,针对岁以下的儿童食用的频率应该更减少,能不吃就不吃。这类零食多是一些高糖、高盐类的,也就是经常说的垃圾食品。如膨化食品、冰激凌、汉堡、炸鸡等。

据悉,《儿童零食通用要求》填补了儿童食品领域的空白,使得企业生产有了依据,推动了儿童零食产业的健康有序发展。(央广网)

大腹便便 或成心脏病复发推手

瑞典卡罗琳斯卡医学院的研究者发现,如果心脏病发作幸存者的腰部脂肪过多,那么他们心脏病再次发作的风险会上升。

发表在《欧洲预防心脏病学》杂志上的这项研究成果认为,腹部肥胖不仅增加了首次心脏病发作或中风的风险,而且增加了反复发作的风险。因此,保持健康的腰围对于防止未来心脏病发作和中风起到了重要作用。

先前的研究表明,腹部肥胖是首次心脏病发作的重要风险因素。然而,到目前为止,腹部肥胖与随后心脏病发作或中风的风险之间的相关性尚不清楚。

这项研究是迄今为止针对这一主题进行的规模最大、确定性最强的一项研究。研究人员选取了首次心脏病发作后的22882名患者,考察了腹部肥胖(用腰围这一指标来衡量)与反复发生心血管疾病事件的风险之间的关系。研究人员专门考察了由动脉堵塞引起的事件,如致命和非致命的心脏病发作和中风。大多数患者(78%的男性和90%的女性)有腹部肥胖(男性腰围94厘米或以上,女性为80厘米或以上)。

在3.8年的中位随访时间内,1232名男性(7.3%)和469名女性(7.9%)经历了反复发作的动脉粥样硬化性心血管疾病事件。

分析结果显示,腹部肥胖增加与致命和非致命性心脏病发作和中风独立相关,而与其他风险因素(如吸烟、糖尿病、高血压、血脂和体重指数)和二级预防治疗无关。就复发事件来说,腰围是比整体肥胖更重要的一个指标。

腰围与复发事件之间的关系在男性中更强,呈线性关系。在女性中,这种关系是U形的,这意味着腰围处于中等范围(而不是腰围最小)的女性复发事件的风险最低。需要强调的是,这项研究中所指的女性腰围的中等范围高于传统上公认的腹

部肥胖(80厘米)的临界值。

减肥方案:

三原则、一平衡“三不吃”“一选择”“很多人问我减肥有什么秘籍,其实减肥没有什么捷径,不过有三条原则供大家参考。”北京协和医院临床营养科副主任、医学营养减重门诊主任医师陈伟介绍,首先要有个体化的医学减重方案,然后就是生活行为的改变,因为绝大多数的肥胖是跟生活习惯有很大关系的,那些不良的生活习惯要慢慢改掉。最后就是要有大量循证证据来佐证的一些有效方法,比如高蛋白减重、轻断食减重(一周五天正常吃饭、不连续的两天进行适度断食的5+2轻断食)、限能量平衡膳食的方式,还可以打“组合拳”,减重效果更好。

具体来说,在保持平衡膳食的基础上,在选择食物的时候也应该有一些讲究。

“有三类食物是最好少吃或者不吃的,做到了这些,减重也就成功了一半。”陈伟主任说,第一个是降盐,因为盐吃多了一方面会引起水肿的发生,另一方面则是吃盐多会促进食欲,吃得就会多,肥胖也就是必然的了;“降糖”,凡和添加糖有关系的食材,就像甜饮料、点心、饼干、糯米类的食物要少吃;“降油”,不仅建议大家在烹饪时少倒油,少放沙拉酱等脂肪含量高的酱料,还得少吃肥肉、荤油、肉汤等食物,还有高脂的坚果也少吃一点。

另外,陈伟主任还提醒,在选择食物的时候,如果同样是主食,逐步用“低GI”的主食代替同样量的食物,一天碳水化合物的来源要有一半是来自“低GI”的食物,对减肥也是非常有利的,像美国、加拿大等国家把“低GI”作为一种生活方式来看待。当然,光管住嘴也不够,还要“迈开腿”,适量的体育锻炼也是不能少的,并保持健康的生活方式,这些都是减肥的重要要素。

(综合)

电子无偿献血证即将上线

本报讯 近日,国家卫生健康委发布《关于启用全国统一电子无偿献血证的通知》。《通知》明确,全国电子无偿献血证将于6月14日“世界献血者日”上线运行,登录查询平台包括国家卫生健康委网站、中国政府网、国家政务服务平台和支付宝、微信、百度小程序。电子无偿献血证与纸质版无偿献血证将并行使用,具有同等

效力,尊重献血者本人意愿,鼓励使用电子无偿献血证。

《通知》强调,将依托全国统一的电子无偿献血证,创新无偿献血管理模式,完善无偿献血激励机制,动员公众支持参与无偿献血。依托电子无偿献血证建立“互联网+无偿献血”服务模式,为献血者提供个性化服务,实现无偿献血者及其直系亲属用

血费用直接减免。血站要做好健康宣教,使献血者能够充分利用电子无偿献血证满足献血记录查询、用血费用减免、献血服务满意度评价等服务需求,及时解决献血者在使用电子无偿献血证过程中存在的问题。此外,各级卫生健康行政部门、血站应当继续做好全国血液管理信息系统数据报送和系统维护等工作。

净菜过度包装问题值得注意

自北京依法推进垃圾分类以来,助力厨余垃圾减量的净菜颇受欢迎。然而,一些市民买回净菜后发现,“周末在家做四顿饭,净菜包装盒得扔掉十好几个,都是无处回收的其他垃圾。”减了厨余垃圾,却多了白色污染,这一现象值得重视。

推广净菜究竟有无必要?答案是肯定的。常下厨房的人都知道,下锅前去掉的尾菜部分,一般要占到蔬菜总重量的两三成。使用经过去土、去皮等初加工的半净菜,甚至是经过切块、切丝等深加工的即食净菜,明显能够减少餐前厨余垃圾,节省食物处理过程中水电气等能源的消耗。目前,每年有770多万吨蔬菜进京,按照20%的比例来算,会产生150多万吨垃圾,着实是个不小的数字。在欧美、日本等国家,净菜已占到市场全部供应量的80%以上。相比之下,北

京的这个数字还不到10%……在为城市减负的背景之下,推广净菜势在必行。

净菜之所以带来白色垃圾的增加,过不在净菜本身,而在过度包装上。细看下来,不少超市货架和电商平台上的净菜包装可谓“豪华”:两棵小葱、一根芹菜就要裹上两三层保鲜膜,一小把金针菇、两三个西红柿就要放在塑料托盘上,再覆保鲜膜,有的还会缠上好几圈胶带……难道只有“里三层外三层”才能保证净菜干净?恐怕并不是。归根结底,还是商家看重“豪华包装”带来的附加价值。尾菜上使劲儿细抠,包装上肆意加码,折射出垃圾源头减量、绿色生产生活的理念没有落实到位。

垃圾分类减量是一项系统工程,需要算的是总体账、全局账。如果仅从某一环节着力,不顾其余,“摁下葫芦浮起瓢”,

最终很可能徒劳无功。避免这一尴尬,必须通盘考量生产生活的各环节、各阶段。比如,在日本,“净菜进城”与“绿色包装”被视作同等重要的垃圾减量途径。由于纸张、纸板最易回收,日本以大量的纸包装取代塑料,形成了精致、美观、独特的日式包装风格。简约理念如此深入,自然不会在净菜包装上盲目装饰。借鉴他山之石,必须认真审视净菜生产、运输、销售等各流程,尽早拿出净菜处理的卫生标准、净菜包装的规范要求等一揽子方案,才能减到实处,最终“净到家”。

换个角度看,对于净菜包装的关注,折射出绿色生活理念正在蓬勃生长。垃圾分类这关键小事,关系未来,关乎每一个人。勿以善小而不为,多多拿出较真劲儿,定能持续积累成效,让城市减负前行。