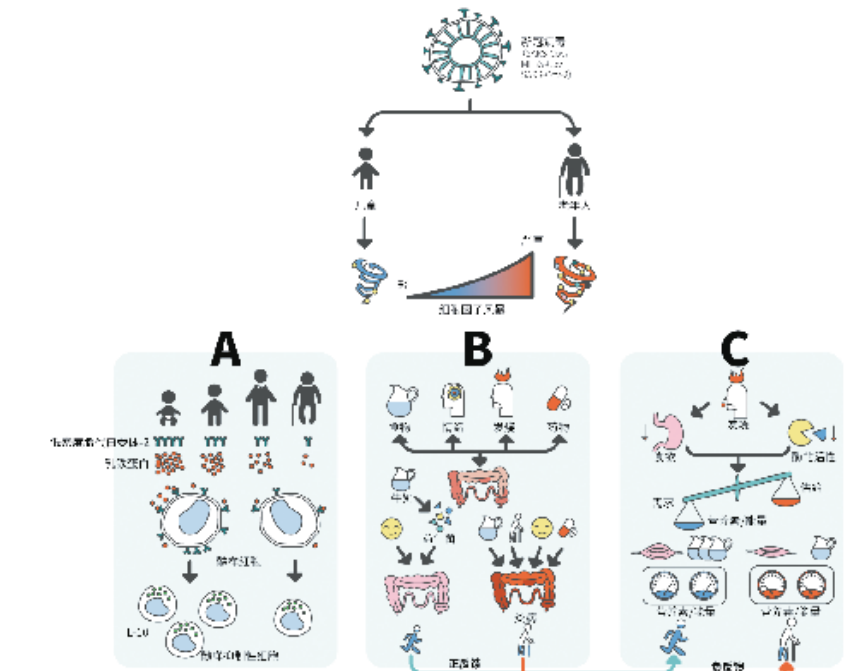


全球新冠流行中牛奶的营养稳态功效

近日,农业农村部食物与营养发展研究所从人体稳态的角度详细阐述了牛奶如何在全球新冠疫情大流行中维持人体稳态调节作用,这为新冠疫情全球大流行期间及后疫情时代家庭、医院健康膳食提供了重要的参考及指导。相关研究成果在线发表于《食品科技趋势(Trends in Food Science & Technology)》上。

2019年爆发的严重急性呼吸综合征冠状病毒2型(SARS-CoV-2)已造成全球大流行。据世界卫生组织(WHO)统计,截至2020年11月5日,全球已有47930397例确诊患者,其中1221781例死亡。临床数据表明,感染后症状的严重程度在不同年龄段患者中呈现差异性,老年人与儿童相比更加严重。从人体稳态的角度分析,老年人的稳态出现了不同程度的紊乱。首先,免疫稳态紊乱。临床数据表明炎症细胞因子风暴是导致老年新冠患者死亡的主要原因之一,这些炎症反应导致肺部功能丧失。其次,肠道稳态紊乱。随着年龄的增长,人体肠道微生物会发生结构性变化。此外,长期使用药物、情绪低落以及运动减少都会加重肠道紊乱,而肠道失衡又会引发慢性炎症反应。临床数据表明新冠患者会出现不同程度的腹泻,提示肠道微生态已经发生紊乱。最后,营养供需不平衡。在新冠病毒感染



期间,发烧会导致食欲以及消化酶的活性降低,而此时人体又需要营养物质来支撑免疫细胞大量增殖。

乳汁是哺乳动物子代出生后首先接

触的食物,蕴含生命所需的营养物质。新生命从一个近“无菌”的环境降临后,会前所未有地接触大量微生物。从这个角度讲,新生儿在出生后,首先需要妥善

地应对“危机四伏”、“无处不在”的微生物所引发的炎症挑战。母乳和牛奶中除了含有必需的营养成分外,还含有丰富的生物活性物质参与维持人体稳态。首先,牛奶可以调节免疫稳态。比如,人体单核细胞表面有一种“低密度脂蛋白受体2(LPR-2)”,它能够与乳铁蛋白特异性结合,随后这种单核细胞则转变成髓样抑制性细胞(MDSC),从而控制过度的炎症反应。其次,牛奶可以维持肠道的稳态。肠道是人体与外界进行能量、物质以及信息交流的枢纽,是影响健康的重要因素。牛奶蕴含丰富的益生元(益生菌的食物),能够促使肠道微生物向健康的模式发展,而且牛奶中的活性蛋白通过刺激胰高血糖素样肽(GLP-2)的分泌,可以促进小肠的生长和成熟,维持肠道粘膜结构的健康。最后,牛奶还能够维持人体营养稳态。牛奶含有人体所需的营养和能量物质,包括优质蛋白质、碳水化合物、脂类、常量元素、微量元素以及维生素等。当处于感染的应激状态,如新型冠状病毒感染,人体就非常需要这些营养和能量物质来维持正常的生理活动以及免疫反应。

该研究得到中国农科院科技创新工程院重大任务和国家自然科学基金等项目资助。

(农业农村部)

食育有什么教育意义?

亲爱的朋友和家长,本篇文章将简短为你介绍食育的含义和它的教育意义,如果您认真读完将会了解为什么要推动进行食育教育,以及食育对孩子一生的影响和健康重要性。

1. 什么是食育

从事食育这些年,很多朋友都有问过我“什么是食育?”,各种回答的回答的都有“饮食教育、吃的教育、用食物教育”等,我觉得在食育人的心里这是一份特殊的教育,它来自于生活,同时带着绚烂的色彩,内容丰富多样。食育,单从字面意思我们可以理解,食指饮食、食物,育指教育、培育、养育;而食育分为两个层次是饮食教育(食物营养、饮食文化传承、饮食礼仪等)和通过食物做教育(食物的“五感体验”促进大脑发育;锻炼动手能力,促进手眼协调)。关于食育最早提出的是日本人石塚左玄的《食物养生法》指出“体育、智育、育才即为食育”;食育是我们一切教育的基础。

2. 食育对孩子健康的重要性的教育意义

现代的社会科技在高速发展,健康和医疗水平有了大幅度的提高,可为什么生活宽裕了,反而患病率不降反增?这和我们是否知道如何吃有很大的关系,比如食物的种类、身体每天需要多少食物营养、吃饭的顺序、食物选择的质量等你真的了解清楚吗?这些看似常常被我们忽略“该如何吃饭的问题”与疾病有着密切的联系,正如营养行业里常说的一句话“你是你所吃出来的”,所以从小建立孩子们的健康饮食意识,树立科学健康观,培养好的生活饮食习惯,对生活方式导致

的疾病有根本性的影响,是我们做食育最基础的内容和教育意义。

3. 食育的教育意义及对孩子的影响

在雷切尔·卡森书中提到:“那些感受大地之美的人,能从中获得生命的力量,直至一生。”但是对于现在生活在钢筋水泥建筑的城市孩子来说,他们与自然连接机会很少,这份对自然的缺失是我们都能感受到的,虽然有着环境的限制,却并未阻挡我们与自然的亲密,食物就是我们搭起这座关系的桥梁。

在生活中我们希望孩子知食者,而非盲食者。通过认识食物激发孩子的好奇心和对知识的探索兴趣,从食物科学培养孩子洞察背后本质的能力,在食育课堂游戏中提高孩子的专注力和敏锐的观察力,对食物的分辨和分类能力。

实际上,食育的教育远不止这些,还可以使孩子身心能力全面发展。在用餐礼仪中学会尊老爱幼、文明礼貌(德育),在食物造型与拼搭中培养美的艺术(美育),在种植和厨房小能手的能力(劳育、体育与爱育),从承担团队角色和食物制作中获得统筹规划与责任心的培养等。所以食育是一个包容性很强,可以融合各学科的教育,它的丰富多样性让你和孩子在教与玩的过程中其乐无穷。

4. 国家食育相关的政策和法规

食育被引进国内发展时间并不久,在食育同行教育工作的共同努力下,经过十年左右的科普与推广,有越来越多的孩子和家庭受益,虽然距离全国普及的目标还有很长一段距离要

走,可喜的是这项事关国民健康根本的重要教育也被国家所重视,国家先后出台几项政策:

在国务院发布的《中国食物与营养发展纲要(2014-2020年)》中明确提出“将食物与营养知识纳入中小学课程,加强对教师、家长的营养教育和对学校食堂及学生营养配餐单位的指导,引导学生养成科学的饮食习惯。”以来,党的十八届五中全会战略部署,制定《健康中国2030规划纲要》中再一次明确提出“加大学校健康教育力度,将健康教育纳入国民教育体系把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。以中小学为重点,建立学校健康教育推进机制。构建相关学科教学与教育活动相结合、课堂教育与课外实践相结合,经常性宣传教育相结合的健康教育模式。培养健康教育师资,将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训内容”,以及国务院印发《健康中国行动2019-2030》又一次提出:“到2022年和2030年5岁以下儿童生长迟缓率要低于7%和5%,贫血率分别低于14%和10%,每1万人配备1名营养指导员,实施农村义务教育学生营养改善计划和贫困地区儿童营养改善项目,实施以食品安全为基础的营养健康标准,推进营养标准体系建设。”这些政策的相继出台让我们更加明确,这是一项有意义、应该积极落实的工作。

在这条路上我们依旧会勇往直前,无论遇到什么问题,用爱温暖照耀他人,带着爱和快乐的心情做教育,美好的事情正在巧妙发生……

(坤博食养咨询服务中心)

商务部流通业发展司负责人解读:

《商务领域一次性塑料制品使用、回收报告办法(试行)》

问题一:目前针对塑料污染治理有哪些法律法规?此次《报告办法》出台的背景是什么?

答:党中央、国务院高度重视塑料污染治理工作,习近平总书记对塑料污染治理多次作出重要指示批示。2020年1月,经国务院同意,发展改革委、生态环境部印发《关于进一步加强塑料污染治理的意见》,对当前和今后一段时期加强塑料污染治理作出了总体部署和系统安排,明确了分阶段目标任务和保障措施,对商务领域(零售、餐饮、住宿、会展、电子商务等重点行业)禁塑、限塑提出了具体要求。

2020年4月,第十三届全国人大常委会第十七次会议修订通过了《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》(以下简称《固废法》)。《固废法》第六十九条规定,“商品零售场所开办单位、电子商务平台企业、快递企业和外卖企业应当按照国家有关规定向商务、邮政等主管部门报告塑料袋等一次性塑料制品的使用、回收情况”,对上述市场主体提出了履行报告义务的要求,也对商务主管部门提出了工作要求。

为贯彻落实党中央、国务院关于塑料污染治理的决策部署,加强《固废法》配套制度建设,依法加强商务领域塑料污染治理,减少和替代一次性塑料制品的使用,商务部制定了《报告办法》。

问题二:《报告办法》出台的的目的是什么?

>>>下转 13 版