

市场监管总局发布提示科学选购婴幼儿配方乳粉

本报讯 记者何妍君 母乳是婴儿最理想的食物。在母乳不足或无法进行母乳喂养时,可用婴幼儿配方乳粉(以下简称“婴配乳粉”)替代或部分替代母乳。近日,市场监管总局发布提示“四要两不要”,提醒消费者科学选购婴配乳粉。

一要选注册产品。经市场监管总局批准注册的产品配方,符合我国食品安全国家标准,营养成分满足婴幼儿生长发育需求。选购时请认准产品标签上的注册号“国食注字 YP+4位年号+4位顺序号”。

二要看营养成分表。营养成分表标注了婴幼儿必需成分(蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等)和可选择成分,一般在产品标签上以“营养成分表”的形式呈现,家长可根据孩子情况按需选购。

三要查保质期、贮存条件和使用说明。建议优先选择生产日期距购买日期近的产品,特别要关注开封后的贮存方法、食用期限,严格按照贮存条件贮存;根据产品使用说明(冲调方法、喂养表

等)进行喂哺,并注意奶勺、奶瓶、奶嘴等清洁卫生。

四要区分婴配乳粉和特殊医学用途婴儿配方食品(以下简称“特医婴食品”)。健康婴儿没有必要使用特医婴食品。特医婴食品是针对食物蛋白过敏、乳糖不耐受等0~12月龄婴儿的特殊医学配方食品,需在医生或临床营养师指导下使用,家长可以通过产品名称、注册号“国食注字 TY+4位年号+4位顺序号”和“小蓝花”标志识别。

不要盲目听信误导婴幼儿喂养的“伪科学”。建议家长从正规渠道获取科普知识,不要盲目听信“米汤可以完全代替母乳和奶粉喂养孩子”等没有科学依据的谣言,影响孩子健康成长。

不要过度喂养。母乳或婴配乳粉的能量和营养成分能够满足0~6月龄婴儿正常营养需要。过度喂养可能引发婴幼儿超重肥胖,甚至有延续至儿童期、成年期的可能,增加成人期冠心病、高血压、糖尿病等疾病风险。

(上接01版)

通常而言,如果是食品生产者在自己的直播间带货,那么主播无论是其员工还是外聘的,理所应当由食品生产者对食品质量负责,承担主体责任;而若是那些“给别人带货”的大主播,在直播带货食品的时候也不能推脱自己作为代言人的责任,大主播理应做到熟悉商品或是用过商品,同样要接受《中华人民共和国广告法》《中华人民共和国消费者权益保护法》的约束,为食品的货真价实与安全质量负责。

因此,《规定》除了依据《中华人民共和国食品安全法》《中华人民共和国

电子商务法》《中华人民共和国消费者权益保护法》落实各方主体责任之外,也不妨从食品直播电商这个行业的最大特征也就是代言/推销入手,要求第三方直播间经营者与大主播们承担起类似“证言广告”(testimonial advertisement)式的责任,以自身信誉来担保食品的安全质量与品牌真实度,倒逼那些大主播们为了挣这份钱也要先替消费者试吃尝尝,而不是表演吃播硬夸好吃。

总之,此次起草的《规定》显示,市场监管部门已经注意到了如今食品直播电商行业凸显出来的诸多问题,就主体责任与监管制度提出了一些探索。直播带

货确实丰富了电商的业态,拓宽了商品销售的边界。食品是一种特殊的商品,商品质量又与人体健康休戚相关,相关方在直播带货食品时就更应戒慎恐惧,主动接受监管并加强自律,让屏幕前跟着节奏下单的消费者吃得放心。

当然,压实直播平台、直播间运营者等各方的主体责任,监管部门应该更关注结果,让企业自行探索具体的管理办法。这次的《规定》,要求部分平台和直播间运营者设立“食品安全员”“食品安全总监”,以及“日管控、周排查、月调度”等制度,能否真正解决问题而不是沦为形式主义、增加企业负担,值得商榷。

鲜榨果汁的“甜蜜陷阱”你中招了吗?

灌下一杯冰镇鲜榨橙汁,酸甜清爽,这大概是不少人夏日里的“小确幸”。但你知道吗?这杯看似健康的果汁,可能正悄悄给身体“埋雷”。

鲜榨果汁的“健康假象”,藏着这些雷区。

很多人觉得,鲜榨果汁没添加剂,比汽水健康,还能“浓缩”水果的营养——但事实可能恰恰相反。

含糖量高到惊人,血糖“坐火箭”

水果榨成汁后,细胞壁被破坏,原本“锁”在里面的糖分(尤其是果糖)被彻底释放,能被身体快速吸收。

一杯250毫升的苹果汁,含糖量约30克,几乎赶上一罐可乐!夏天口渴时不知不觉喝上几杯,一天的糖分摄入早就严重超标。长期这么喝,肥胖、2型糖尿病、心血管疾病的风险都会悄悄升高。

膳食纤维“全军覆没”,饱腹感暴跌

吃完整水果时,膳食纤维就像一层“保护罩”:能增加饱腹感,延缓糖分吸收,还能促进肠道蠕动,帮助降胆固醇。

可“鲜榨”后,膳食纤维几乎全留在了渣里被扔掉。喝果汁时,你喝下的是大量糖分和热量,却没多少饱腹感,很容易不知不觉吃更多,导致热量过剩,血糖也更容易大起大落。

市售果汁藏“隐形添加剂”

就算是标榜“鲜榨”的市售果汁,也可能为了延长保质期、改善口感,偷偷加了糖、防腐剂、香精、色素。长期喝,会给身体代谢添负担。

夏天想喝“果味”?这样做更健康

当然,果汁也不是完全不能碰。酷暑难耐时,偶尔喝一杯鲜榨的解解馋,完全没问题。但想真正兼顾健康和美味,更推荐这样做:

优先吃完整水果:新鲜、当季的水果最好,比如苹果、梨、橙子、蓝莓等,连皮吃(洗净的前提下)还能多补膳食纤维。

少喝、浅尝辄止:如果实在想喝果汁,尽量自己榨,别过滤果渣,且一次别超过200毫升,每周最多1~2次。

别替代水和正餐:果汁不能当水喝,更不能替代新鲜水果作为日常营养来源。

夏天补水、补营养,别把希望寄托在一杯果汁上。吃完整的水果,多喝水,才是更稳妥的选择。

(据央视网)

三伏天“冷”食品消费与“热”俱进 须知安全才是主角自带光环

三伏天气,“冷”食品逐渐成了市场上的热门。辽宁省市场监管局提醒市民,消费“冷”食品时,需要注意以下几点。

“冷”食品通常是指冷藏食品,包括冷却食品和冻结食品。低温下许多微生物的繁殖速度比较慢。一是如果储藏温度超过了保质温度,微生物繁殖加快,食品会提前败坏,或品质下降,风味变差。二是如果温度波动,营养素和风味物质损失速度加快,包装袋里出现冰晶,食材脱水变硬,互相粘连,甚至出现裂缝,食品的口感变差。三是对于活菌酸奶和活乳酸菌饮料来说,离开冷藏条件后,酸度会上升,活菌数会快速下降,降低了食品的健康价值。

市民应尽量到超市、官网等正规场所渠道购买“冷”的食品,可别小瞧采购顺序和贮存方式,这不仅会影响食品的新鲜和美味,还直接影响食用的安全。切勿购买无生产厂家、无生产日期、无保质期的“三无”产品,无法保证产品质量和安全。

一看食品的“保质温度”。如活菌酸奶、大部分豆制品和鲜肉、冰鲜水产品都需要在低温条件下出售。如果食品包装上要求低温保存,而商家却放在常温下,这种食品最好不要购买。

二按顺序拿取。先取不用冷藏又怕压的,如米面粮油、常温罐头、不用冷藏的包装食品;再取可以在室温下至少放1~2天的,如蔬菜水果等;然后取冷冻食品,如速冻饺子、汤圆、冻肉

等;最后取冷藏食品,如巴氏奶、冷鲜肉、生鱼片等。

三要分类摆放在购物车中。把需要冷冻和冷藏的食物放在一起,让它们“抱团取冷”,减缓温度上升速度。但要注意不同类型的冷冻、冷藏食物,要各自包严,既不要接触蔬果,也不要互相接触,避免微生物的“交叉污染”。特别是巴氏奶、酸奶、生鱼片、冰激凌等这些食用前通常不再经高温煮沸的冷藏食物,更要小心。除了使用购物袋,还可自带冷藏袋和冰袋,冷藏袋有隔热性,内壁有金属反光膜可以反射热辐射。

贮存及安全食用“冷食品”,需要注意这些方面:

尽快放入冰箱。购物回家后,尽快将食物分类放入冰箱。如不能及时放入冰箱,可采取以下措施:已解冻的鱼类,应尽快全

部烹调,如一餐吃不完,可趁热分装成几份,分别冷冻或冷藏,每次按需取用;巴氏奶如不能及时冷藏,即使还在保质期内,也应尽快喝掉,但别忘记喝前先加热到80~90℃(还没有沸腾);如果打算生吃的鱼片、鲜虾离开冷藏条件1小时以上,应改为烧熟煮透再食用,否则易引起细菌性食物中毒。

注意包装完整。包装破损容易受到外界污染,微生物容易进入;反复融冻、储存安全风险温度不达标不仅口感不佳,还可能已经造成微生物大量繁殖,食用后可能会危害身体健康。储存时间过长会导致营养流失、微生物污染的风险增加,食用后可能引起身体不适。

特殊人群需注意。对于糖尿病患者、肥胖者等特殊人群,应注意选择低糖或无糖食品;对于有食物过敏史的人群,在食用前应先了解其配料组成,确保不会引起过敏反应。

食用时间需注意:即使是冷冻或冷藏的食品,存放时间较长的食物不但营养流失、口感变差,也会滋生细菌,影响健康。运动后立即吃冰饮可能诱发胃肠不适,甚至心脑血管痉挛;正餐后立即食用可能易引发胃肠炎;空腹食用冷饮冷食可能会对胃黏膜造成刺激,导致胃部不适。过量食用冷饮、雪糕等冷食可能会对肠胃造成负担,导致消化不良、腹痛、腹泻等问题,尤其是儿童、老人和体质较弱的人群更应注意适量食用。

(李子平)

