

# “保健品”≠保健食品选购注意四点

本报讯 记者郭敏 何妍君 近日,市场监管总局召开食品安全专题新闻发布会。在会上,中国消费者协会秘书长王振宇关于“‘保健品’和保健食品有什么区别”,以及消费者如何科学选购保健品,回答记者提问。

王振宇介绍,“保健品”与保健食品具有很大区别。“保健品”涵盖的范围非常广泛,没有明确的法律界定,是消费者对声称具有功能或者功效的食品、用品的俗称。比如,宣称“保健酒”“增高粉”

“瘦身咖啡”的食品,宣传具有特定保健作用的床垫、理疗仪、饮水机 etc 日用消费品等都属于“保健品”范畴。而保健食品是根据我国食品安全法依法注册或者备案的特殊食品,具有明确的法律定位,可以声称明确的保健功能,其他食品不得声称保健功能。在现实生活中,“保健品”市场客观存在虚假宣传、误导消费的现象,消费者要选择正规保健食品,确保消费安全。

中国消费者协会致力于维护消费者

合法权益,再次提醒广大消费者:出于保健目的选购食品时,一要认清保健食品标志(俗称“小蓝帽”)及批准文号,依据保健功能和适宜人群科学选购并按标签、说明书的要求食用。二要选择正规的线上线下渠道购买保健食品,并索要、留存发票或销售凭据,谨慎通过朋友圈、微信群、会销、小程序、电话推销、直播间等渠道购买产品。三要增强风险意识和自我保护意识。无论是购买保健食品还是普通食品,务必警惕虚假营销套路,增

强防范意识和辨别能力。警惕使用话术,明示或暗示食品具有保健功能或功效,或者炒作“养生”“天然”“调理”“减肥”等概念,甚至通过虚构科学实验、营养指导、专家背书等方式宣传食品具有“降血压”“抗癌”等疾病治疗功效。四要维护自身合法权益。发现商品存在质量问题,可及时联系经营者申请售后服务;如果遭遇虚假宣传或消费欺诈,可拨打12315热线投诉举报,也可向消协组织咨询求助。

## 喝现挤生鲜奶有风险

本报讯 孟刚 近日,部分商家通过直播形式销售现挤生鲜奶。现挤生鲜奶营养价值怎么样?消费者自行购买生鲜奶饮用可能有哪些风险?

### 直播售生鲜奶

“百分百纯牛奶,没有加水,没有色素、香精、防腐剂,自家牧场直销……”在短视频平台的某直播间里,看到一位主播正在介绍自家的现挤生鲜奶。直播画面显示主播所在地为养牛的牧场,直播期间,主播一再强调自家产品是生牛乳,到货后一定要煮开再喝。为提升自己产品质量的可信度,主播还称所在的牧场都与乳企有合作,给乳企供奶。

点开直播页面的销售链接发现,共有3款产品在销售,分别是售价为12.9元的500克尝鲜装、24.8元的1千克装(实为2包500克装)及301元的至尊月卡产品。点开24.8元的1千克装产品链接发现,其介绍产品种类为“生牛乳”,适用人群一栏标明“学生、孕妇、儿童、老人”。

主播称直播所在的牧场位于北京市密云区,业务范围覆盖北京及周边地区。他们一般在晚上直播,消费者下单后,将在0点前后进行挤奶,然后凌晨1点通过快递冷链集中发出,一般第2天下午3点前都会收到。

产品到手后发现,产品运输采用泡沫箱加冰袋的方法为生牛乳保鲜,泡沫塑料箱里放置有冰袋一个,大部分冰已融化。产品为不透明袋装,每袋500克,共收到2袋。产品包装正面上用较大字体标注了“100%0添加生牛乳”字样,下方有“巴氏杀菌后即可饮用”“计量称重”字样。在包装背面,标记有生产日期“2025年8月26日”“保质期2至6摄氏度冷藏2天”和食用方法,以及生产者的相关经营信息。

除了上述直播,也能在一些电商平台搜索发现,有不少卖家都在售卖现挤生乳,除了牛乳还有羊乳等,并称全国除了偏远地区都是2天至3天送达。

### 潜藏安全风险

现挤生鲜奶真的更营养,够安全吗?中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,现挤生鲜奶微生物污染风险较高,如未经检验,质量安全状况不明,未经杀菌处理,极易受到动物体及挤奶环境中微生物的污染,如果挤奶环境、运输工具卫生条件不达标,还会导致二次污染。现挤生鲜奶均未经严格灭菌处理,可能携带布鲁氏菌、结核菌等人畜共患病菌。若牛羊体表、养殖环境、挤奶容器消毒不彻底,大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等常见致病菌极易污染奶源,饮用后可能引发严重疾病或腹痛腹泻等食源性疾病。

除了以上风险,中国农垦乳业联盟专家组组长宋亮表示,在物流过程中,如果冷链不完整,特别是运输时间长的话,生鲜奶极易发生变质,会带来的一些风险,严重的话可能出现霉变。

此外,一些消费者称购买上述直播的产品煮出来的奶有厚厚的奶皮,部分消费者还发了视频。据了解,原国家食品药品监督管理总局组织有关专家在2015年第11期《食品安全风险解析》中解读生鲜奶时称,生鲜奶的乳脂肪球较大,由于未经过“均质”工艺处理,煮沸后会发生聚焦上浮,从而带来“风味浓郁”的感官印象,其实并不是营养丰富的表现,其营养成分、健康功能方面与正规企业生产的“巴氏杀菌奶”“灭菌奶”并无明显差异。然而,生鲜奶未经过“均质”工艺处理,不利于被人体吸收,消费者饮用生鲜奶前加热不充分很难将致病菌全部杀死,过度加热又会导致营养流失。

### 选择正规乳制品

市场监管部门提醒,生鲜奶存在一定的食品安全隐患,希望广大消费者增强

食品安全意识,谨慎购买现挤生鲜奶。消费者应购买经过正规加工、检验检疫合格的乳制品,查看产品包装上是否有明确的生产日期、保质期、生产厂家、地址、联系方式以及食品生产许可证编号等信息。

市场监管部门还提到,正规厂家生产的巴氏杀菌奶、常温奶及奶制品,在微生物安全性、监管完善度等方面均优于现挤鲜奶。其中,巴氏杀菌奶能最大程度保留营养和风味,适合有冷链储存条件的消费者;常温奶、奶制品便于携带保存,适配多种场景。婴幼儿、孕产妇、老年人等易感人群,应选择经严格消毒和营养强化的配方奶粉或巴氏杀菌奶等产品,避免因饮用不安全奶源增加感染致病菌的风险。



## 呈现绿色的牛肉是重金属超标?

本报讯 不少人认为:“牛肉呈现绿色,是重金属超标所致。”那么,事实真的是这样吗?

先说答案:这种说法比较片面。牛肉在某些情况下出现绿色往往是由一种“光栅效应”的光学现象所致,而非食品安全问题。

光栅效应是光的一种衍射现象,当牛肉被垂直纹理切割时,肌纤维被切断,在断面上形成了很多规则排列的凹凸状结构。这些结构在光线照射下,由于光的衍射现象,可能会出现牛肉表面发绿的现象。这种绿光通常具有金属样光泽,且换个角度观察时,色泽会发生变化甚至消失。

此外,这种光栅效应不仅出现在牛肉上,猪肉、羊肉等其他肉类也可能出现类似现象。

如果牛肉发绿并伴有腐败的气味、黏液等异常现象,那么很可能是牛肉变质所致。在这种情况下,牛肉中的蛋白质被细菌降解,释放出铁、硫、铜等离子,导致牛肉变色。变质的牛肉不仅口感和营养价值大打折扣,还可能对人体健康造成危害,因此不建议食用。

虽然重金属污染也可能导致食品变色,但并非牛肉发绿的唯一原因。而且,重金属污染通常需要通过专业的检测手段才能确定。因此,不能仅凭牛肉发绿就断定是重金属超标所致。

总之,在购买和食用牛肉时,发现牛肉发绿,可以采取以下方法来简单鉴别:

一是观察色泽变化:如果是光栅衍射导致的绿光,换个角度观察时,色泽会发生变化甚至消失。

二是检查肉质和气味:如果牛肉发绿并伴有腐败的气味、黏液等异常现象,则很可能是变质所致,应立即停止食用并妥善处理。(科学辟谣)

