

适配老年群体吞咽吸收需求

辅酶Q10和褪黑素备案产品可用剂型扩展

本报讯 近期,市场监管总局发布《辅酶Q10和褪黑素保健食品原料备案产品增补剂型和辅料》的公告(以下简称公告),在2021年发布的备案产品剂型及技术要求基础上,进一步增补辅酶Q10和褪黑素备案产品剂型和可用辅料。此举旨在贯彻落实党中央、国务院关于实施健康中

国战略、发展银发经济的决策部署,深入推进保健食品注册备案双轨运行,优化适老化产品供给,培育经济发展新动能。

根据公告,以辅酶Q10为单一原料生产的保健食品备案时,可用剂型增加粉剂和口服液;以褪黑素为单一原料生产的保健食品备案时,可

用剂型增加口服液。公告的发布,为企业研发更适合老年人咀嚼吞咽和营养吸收的保健食品提供了重要指引,将进一步丰富消费者选择,满足市场需求。

据了解,公告自2026年3月1日起实施。

(国务院食安办)

网红玫瑰盐并非是“高端食盐”

最近,玫瑰盐因其较高的颜值备受欢迎,商家宣传它是“高端食盐”,有补充营养、排毒、调节酸碱体质等功效。但玫瑰盐真的有这么多功能吗?

这种说法并不科学。我国《食品安全国家标准 食用盐》(GB 2721-2015)中,对食用盐进行了严格的规定,符合我国标准的盐外观必须为白色,味咸、无异味,且不存在肉眼可见的杂质异物,而玫瑰盐的外观一般都是粉色的,还含有泥土成分。除此之外,某些玫瑰盐还存在重金属超标的风险。

而且吃玫瑰盐对健康的贡献并不大,在补充矿物质这件事上,大家通过日常饮食就能轻松实现,完全没有必要去追求玫瑰盐。

按照我国现行食用盐标准,颜值高的玫瑰盐并不能算食用盐还有重金属超标风险

虽然玫瑰盐颜值很高,但如果按照我国现行的食用盐标准,它并不能算是食用盐。

我国《食品安全国家标准 食用盐》(GB 2721-2015)中,对食用盐进行了严格的规定,包括感官要求和理化指标等:

感官指标,符合我国标准的盐外观必须为白色,味咸、无异味,且不存在肉眼可见的杂质异物;而玫瑰盐的外观一般都是粉色的,还含有泥土成分。2021年发表在《中国食品添加剂》上的一篇文章发现,未提纯的玫瑰盐原料中,水不溶物含量高达0.083%,溶解后底部有明显的红色沉淀,这些沉淀的主要成分其实就是泥土。

理化指标,我国标准要求,食用盐的氯化钠含量应 $\geq 97\%$;而玫瑰盐的氯化钠含量普遍低于这个数值,有机构抽检了5款热门的网红玫瑰盐,对它们的氯化钠含量做了检测,结果显示,5款产品的氯化钠含量为86%~96.9%,并不符合我国标准。

污染物限量,我国《食品安全国家标准 食品中污染物限量》(GB 2762-2025)中,对食用盐的污染物有明确的限制,要求铅(Pb) $\leq 1.0\text{mg/kg}$ 、总汞(Hg) $\leq 0.1\text{mg/kg}$ 、镉(Cd) $\leq 0.5\text{mg/kg}$ 、砷(As) $\leq 0.5\text{mg/kg}$;虽然很多玫瑰盐都宣称自己“无污染、无重金属”,但某机构抽检的5款玫瑰盐产品,均检测出了铅、砷、铬等多种重金属。

还有数据显示,某些玫瑰盐的铅含量超过了 2mg/kg ,这不仅超过了我国的限量,也超过了澳大利亚新西兰食品标准局设定的全国最大污染物水平。长期食用铅超标的盐,可导致铅在体内不断蓄积,进而损害造血系统、神经系统和肾脏,婴幼儿和儿童对铅的危害更敏感,过量铅可影响其生长发育,导致智力低下。

综上,玫瑰盐不仅按照我国标准不能算是食用盐,还存在重金属超标的风险。

玫瑰盐补充营养? 都是噱头,小心健康红灯

实际上,吃玫瑰盐对健康的贡献并不大。虽然这类盐的确含有一些矿物质,但对于人体需要的量来说,简直是杯水车薪。

有数据显示,玫瑰盐的钙、镁、铁含量分别为260毫克/100克、105毫克/100克、0.2毫克/100克。

《中国居民膳食指南》建议我们每天食盐的摄入量要控制在5克以内,按照该建议吃,最多每天能摄入13毫克钙、5毫克镁、0.01毫克铁,这距离一般成年人每天钙(800mg/d)、镁(330mg/g)、铁(12~18mg/d)的需求量相差甚远。

2020年发表在《食物》(Foods)上的一篇研究也提到,尽管玫瑰盐中含有许多对健康很重要的营养成分,比如钙、铁、镁和钾,但对营养摄入产生临床显著贡献,需要每天摄入30克以上玫瑰盐。

常规饮食中,这样的摄入量不仅不现实,而且还在盐的建议摄入量上严重超标6倍以上。高盐饮食不仅与高血压有关,也是心血管疾病包括中风、肾病和胃癌在内的多种疾病发生发展的主要危险因素。

在补充矿物质这件事上,我们通过日常饮食就能轻松实现,完全没有必要去追求玫瑰盐。并且,从吃盐的角度来说,玫瑰盐并没有比普通食盐更出色,商家所宣传的多种微量元素,按照常规吃盐的量来说含量甚是微薄。

另外,玫瑰盐通常是不含碘的,并不适合所有人食用,长期食用会增加部分人群碘缺乏的风险。

吃盐不跟风,选对才行

说到底,盐就是一种调味品,它的本职工作就是为我们的菜肴提供咸味。面对现在市面上多种多样的盐,不要跟风购买,选对吃对才行。

那么,是选加碘盐还是无碘盐?碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素的重要物质,可维持人体

健康、促进生长发育、促进脑发育、调节新陈代谢,也影响着心血管系统、神经系统、消化系统的功能,如果严重缺乏会引起一系列的健康问题,食用加碘盐主要是为了预防碘缺乏引起的甲状腺肿大。

我国绝大多数地区,包括山区、丘陵、河谷及荒漠化地区都属于缺碘地区。即便是沿海居民,虽然海鲜中含碘,但如果食用频率和量较少,也难以达到推荐摄入量。所以,大多数人都建议食用加碘盐。

不过,有两类人群可以选无碘盐。包括生活在水源性高碘地区的居民(这些地区市面上主要供应的是无碘盐)以及甲亢患者和部分甲状腺肿瘤患者,但不是所有患甲状腺疾病的人都需要吃无碘盐,具体还得根据自身情况遵医嘱来吃。

哪些人要吃低钠盐?

低钠盐是用一部分氯化钾代替了氯化钠(通常钠含量65%~80%、钾含量20%~35%)。它的咸味和普通食盐差不多,不会影响菜肴口感,但能有效减少钠的摄入,同时补钾。钾离子与钠离子有拮抗作用,多摄入钾可以帮助身体排出多余的钠离子,对控制血压有帮助。

部分患有心血管疾病或高血压的人群,合理选择吃低钠盐对健康有积极作用(需咨询医生,并非全部适合)。但对于高温作业人员、重体力劳动人员、某些肾病人、尿毒症患者等要谨慎食用低钠盐。

最后跟大家分享一个吃盐小贴士:首先,做菜时要等到起锅再放盐,这样盐分可停留在食物表面,同样的咸度下,实际摄入的盐量会更少,也能更好的保留碘;其次,盐罐子不要放在炉灶旁,不仅是因为盐容易吸潮结块,还因为碘在高温、潮湿的环境下很容易挥发。

(薛庆鑫 注册营养师、中国营养学会会员)

选蛋避坑指南:

真正的好蛋看这两个关键指标

鸡蛋作为日常饮食中不可或缺的优质蛋白来源,其品质直接影响消费者的营养摄入与健康安全。然而,市场上鸡蛋品类繁多,从普通鸡蛋到“无菌蛋”“可生食鸡蛋”,消费者往往难以抉择。结合权威专家建议与市场调研,为您揭示选蛋的两大核心指标——新鲜度与安全性,帮助大家轻松避开选购陷阱。

新鲜度:时间与感官的双重验证

新鲜度是衡量鸡蛋品质的基础。新鲜的鸡蛋不仅口感更佳,营养流失也更少。消费者可通过以下方法快速判断:

观察蛋壳状态:新鲜鸡蛋的蛋壳表面通常覆盖一层薄薄的白霜,手感粗糙且无裂纹;若蛋壳发乌、失去光泽或出现明显裂纹,则可能已不新鲜。

摇晃听声:将鸡蛋轻贴耳边摇晃,若感觉内部无晃动且无声响,说明蛋黄与蛋清紧实,较为新鲜;若能听到水声或撞击声,则可能因存放过久导致蛋黄散黄或变质。

光照透视法:在灯光下观察鸡蛋,新鲜鸡蛋的蛋黄轮廓清晰,气室(蛋壳内的小空腔)较小且不移位;若蛋黄偏离中心、气室明显扩大,则可能已不新鲜。

安全性:沙门氏菌防控的“硬门槛”

除了新鲜度,鸡蛋的安全性更需重视。沙门氏菌是鸡蛋中常见的致病菌,感染后可能引发发热、腹泻等症状,对婴幼儿、老年人及免疫力较弱人群危害更大。

因此,选择无沙门氏菌检测的鸡蛋是关键。

近年来,“可生食鸡蛋”因严格的安全标准受到消费者青睐。

这类鸡蛋通过全链路品控,确保内外均不含沙门氏菌。

以知名品牌黄天鹅为例,其构建了从种源到餐桌的8大环节、24个关键控制点管理体系,涵盖种蛋沙门氏菌净化、鸡舍环境智能控制、饲料深度检测及每日蛋品抽检,每年自检约70万枚鸡蛋,实现“零沙门氏菌”检出。

目前,黄天鹅已连续四年位居高品质鸡蛋销量全国第一,成为安全鸡蛋的标杆。

理性消费:避开“概念陷阱”

市场上部分商家以“无菌蛋”为噱头,宣称“蛋壳干净即无菌”“价格低廉更实惠”,实则可能名不副实。专家提醒,真正的“可生食鸡蛋”需通过严格生产流程,成本较高,线下售价普遍在2.65元/枚左右,线上低价产品可能存在标准缺失或品控漏洞。

消费者应优先选择执行团体标准或企业自检严格、品牌信誉度高的产品,如黄天鹅等。

选蛋无需复杂,抓住新鲜度与安全性两大核心即可。通过观察蛋壳、摇晃听声、光照透视可判断新鲜度;选择有全链路品控、沙门氏菌检测的品牌鸡蛋,如黄天鹅,则能保障食用安全。

理性消费,科学选蛋,让每一颗鸡蛋都成为餐桌上的营养与安全之选。

(中国经济网)