

## 关乎骨关节健康 市场监管总局发布 首个保健食品新功能

**本报讯** 近日,市场监管总局发布《允许保健食品声称的保健功能目录 有助于维持骨关节健康(缓解疼痛或僵硬/缓解软骨损伤)》。这是《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》和《保健食品新功能及产品技术评价实施细则(试行)》发布后,第一个纳入保健功能目录的保健食品新功能,标志着我国保健食品新的功能声称及相应产品市场准入迈出新步伐,市场监管总局深化保健食品注册备案制度改革取得新成效。随着我国人口老龄化趋势持续发展,公众

运动健身意识不断增强,消费者越来越注重防范骨关节损伤风险,对维持和改善骨关节健康的保健食品需求日益旺盛。市场监管总局以满足消费者健康需求为宗旨,发布维持骨关节健康保健食品新功能,助力企业研发相应新功能保健食品,改善骨关节障碍人群的健康状况,降低骨关节疾病发生风险因素,对满足人民日益增长的美好生活需要、推动产业创新发展、推进健康中国建设具有重要意义。

市场监管总局此次同步发布“有助于维持骨关节健康”保健功能的评

价试验项目、试验原则和结果判定等配套技术要求,组织我国权威技术机构和专家充分参考欧美等发达国家类似产品技术评价方法,结合骨关节健康领域最新研究成果,形成我国“有助于维持骨关节健康”保健功能产品检验与评价科学共识,明确检验与评价试验原则、项目要求和判定标准,严格试验质量控制、数据溯源管理,保证通过检验与评价、批准注册产品的安全性和功能性,保障消费者健康。(国务院食安办)



### 白霜厚薄不代表优劣 柿饼选购食用有门道

近日,北京市市场监管局结合我国首个柿饼类国家标准《地理标志产品质量要求 富平柿饼》(GB/T 45896-2025),为消费者详解柿饼白霜的秘密及选购食用的要点。

#### 柿饼上的白霜是什么

柿饼表面的白霜名为柿霜,是柿子加工过程中自然析出的营养结晶,兼具营养与保护功效,能直接食用。新鲜柿子富含水分、葡萄糖和果糖,在晾晒干燥过程中,水分逐渐蒸发,果肉中的糖分随之渗透到表皮,遇空气后凝结成白色粉末状物质,堪称柿子“浓缩的甜”与“自带的糖衣”。

需要注意的是,很多消费者认为柿霜越厚越白柿饼的品质就越好,这一认知并不准确。柿霜的厚薄由“糖分+工艺”共同决定,与整体品质无绝对关联。同时,工艺规范也影响霜层质量。正规柿饼需经“自然晾晒+密封捂霜”双重工序,霜层均匀细腻、不易脱落;若商家缩短晾晒时间,表面可能形成未凝固的糖液,看似结霜实则粘手发涩,属于“假厚霜”,代表品质较差。

国标明确要求柿饼含水量小于等于35%、总糖含量大于等于60%,同时界定了感官、理化指标及产地关联性,强调好柿饼是“原料+工艺”的综合产物,而非单靠柿霜判断。

#### “三步法”挑选优质柿饼

该局结合国标要求与监管经验,提醒消费者可以通过看、摸、闻“三步法”挑选优质柿饼。

看霜层辨真假。天然柿霜均匀细腻如细糖粉,轻轻抖动不易大量脱落;人工撒粉的白霜颗粒粗糙,一摸即掉且易沾手。

看果肉察品质。优质柿饼果肉呈琥珀色或深橙红色,颜色均匀无杂色;若果肉异常鲜艳或有深浅斑点,可能存在染色或变质情况。

摸手感判状态。优质柿饼手感不硬不软,捏后能轻微回弹;硬邦邦的可能晾晒过度,口感发柴;软塌塌一捏变形的则水分超标,容易发霉。

闻气味定新鲜度。新鲜柿饼仅有柿子自然甜香,若闻到酸味、酒味或霉味,即便霜层再厚也已变质,不可购买。

#### 食用时避开三大“雷区”

柿饼营养丰富,含膳食纤维、维生素A及多种微量元素,适合便秘人群食用,可帮助促进肠道蠕动,但食用时须避开三大“雷区”。一是忌贪多。每100克柿饼含糖量约60克,过量食用易导致血糖升高,糖尿病人要严格控制,普通人一次吃1至2个即可。二是忌空腹。空腹时,柿子中的鞣酸易与胃酸反应,过量食用可能形成“胃柿石”,建议饭后1至2小时食用。三是特殊人群慎食。老人、小孩及肠胃功能弱者,要小口慢咽;胃炎、胃溃疡患者应尽量少吃或不吃,避免鞣酸刺激胃黏膜。

此外,食用柿饼时还要避免与高蛋白食物同服,防止加速鞣酸蛋白的形成,增加胃结石风险。在储存方面,柿饼不宜冷冻或靠近暖气,可用保鲜袋密封后置于阴凉通风处,可存放1个月;若需长期保存,可放入冰箱冷藏(0至4摄氏度),食用前提前10分钟回温。若发现柿饼霜层发黏,不必担心,这属于轻微化霜,并非变质,通风晾干即可。(万晓东)

## 调制乳一直被误解 科学认知与正确挑选是关键

牛奶的营养价值高,世界各国的膳食指南通常都推荐人们每天喝一杯牛奶。

但市场上牛奶很多,除了鲜牛奶、纯牛奶,还有早餐奶、高钙奶、果味奶等等,不过有说法称,这些牛奶是“调制乳”,营养价值低,是“垃圾奶”。到底什么是调制乳?营养价值如何?调制乳真的不如纯牛奶吗?

#### 什么是调制乳?

除了发酵的酸奶,大家平时喝的未发酵的牛奶种类很多,但按照是否加其他东西,只分为两种:第一种,不加其他任何东西、只杀菌处理的牛奶,包括巴氏奶(鲜奶)、灭菌乳(常温奶、纯牛奶)。第二种,加了其他东西的牛奶,都属于调制乳。

这样分类只是管理的方式不同。

巴氏杀菌乳:将生新鲜牛乳经净乳、预热、均质,经低温杀菌制得的液体产品。杀菌通常采用72~80℃、15秒钟或89~90℃、1秒钟。常说的“鲜奶”就是这个。

灭菌乳:将生新鲜牛乳经净乳、预热、均质,在连续流动状态下,加热到132~140℃,并保持2~4秒钟杀菌,然后冷却、灌装的液体乳制品。大家常说的“纯牛奶”就是这个。其实,纯牛奶和鲜奶只是杀菌温度不一样,营养价值没有明显差异。

调制乳:标准是以不低于80%的生牛(羊)乳或复原乳为主要原料,添加一些其他原料生产出来的产品就是调制乳。

#### 调制乳不是“垃圾奶”

很多人说调制乳营养差,是“垃圾奶”,原因就是调制乳只有80%牛奶。

这其实是对调制乳最大的误解。

实际上,80%只是最低要求,这并不意味着所有调制乳都只有80%,它也可以是99.99%的。之所以有很多说调制乳营养差的,其实是拿最低档的跟人家好的比了。

调制乳与非调制乳只是分类管

理方式不同,并没有好坏的差别。添加其他成分的调制乳出现,可以用来强化营养或改善口感,以满足不同人群的多样化需求。

就好比水和饮料。从补水角度,水就足够好,但是很多人会觉得味道乏味,需要有一些不同的体验,所以就做出了不同口味和营养的饮料。

而且,调制乳不仅仅是调味,也可以增加营养。比如有加水果的,有加谷物的,还有加营养强化剂的。

#### 调制乳的好处可太多了

和纯奶相比,调制乳对脂肪和蛋白质的产品标准限值看上去虽然更低。但是那个只是最低标准,并不意味着所有产品都是最低的。实际上,现在市场上很多调制乳产品的营养价值甚至比纯牛奶还要高。

按照标准,只要加了维生素矿物质等营养强化剂的,从分类管理角度,就都属于调制乳了。

比如高钙奶、高DHA牛奶、维A奶、维D奶。这些牛奶一般都会额外添加一些营养强化剂,比如维生素D、维生素A、钙、DHA等营养成分。营养强化是国际上的常规做法,美国FDA要求液体奶和淡奶需要强制性强化维生素D,其余食品可自愿性强化;加拿大要求脱脂牛奶强化维生素A和D。

牛奶的营养强化能够提高营养价值,对人的健康,尤其是生长发育期的孩子来说,是有非常重要的益处。和纯牛奶相比,营养强化的牛奶虽然在分类上是作为调制乳管理的,但营养价值比鲜奶、纯奶要高很多了。

又如,很多人不敢喝牛奶的一个重要原因是因为乳糖不耐受,喝了会

拉肚子。为了解决这个困扰,企业研发了一种新的产品——无乳糖或低乳糖的牛奶。

这种牛奶是在生产过程中添加乳糖酶,提前把牛奶中的乳糖分解掉,没有乳糖了,自然就不用担心乳糖不耐受了,大家喝起来就更舒服、没有后顾之忧了。但是按照现行标准,加了乳糖酶就属于调制乳了。

总的来说,调制乳只是管理方式不一样,80%也只是最低标准。一款调制乳产品到底好不好,还是要看它的配料表和营养成分表,万不可将所有调制乳都一棒打死。

#### 如何挑选牛奶?

纯牛奶、鲜奶、调制乳,都是好牛奶,大家可以根据自己的条件选择。比如,鲜奶需要冷藏保存,如果是出差或者没冰箱,就建议买纯牛奶或者调制乳。

调制乳是可以买的。没必要把所有调制乳一棒子打死,80%只是最低要求,它也有营养价值很高的产品,比如营养强化奶、无乳糖牛奶还是很好的。

选牛奶关键看配料表和营养成分表,通常只要蛋白质超过2.3g/百克,就都是不错的牛奶。牛奶用的比例越多,蛋白质含量通常更高,整体营养价值也更高一些。

有些调制乳确实会加糖、加香精,大家可以根据自己的口味来选择,也要在健康与美味间取舍。需要说明的是,即使添加香精也依然是安全的产品。

(阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员)