

今年秋季开学季食品安全消费提示发布

金秋九月,迎来新学期。为帮助同学们健康愉快地投入到紧张有序的学习中,特针对相关食品安全作如下消费提示。

季节交替莫大意 食品安全应关注

夏秋交替之际,人体消化系统处于新的适应阶段。《黄帝内经》提及“春夏养阳,秋冬养阴”,应注意尽可能食用新鲜食物,饮食以温、淡、素、鲜为宜,不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物,以避免引起胃肠不适。同时,秋季温度湿度变化频繁,是食源性疾病的易发高发时期,应特别注意掌握正确的食品安全知识和有关的饮食实际操作要点,遵守世界卫生组织提出的食品安全五要点,即:保持清洁、生熟分开、食物要做熟、保持食物的安全温度以及使用安全的原材料。

学校食堂是首选 校外餐饮要注意

学生在校期间应尽量在学校食堂就餐。就餐优先选择实施“明厨亮灶”的餐厅。如需在校外就餐,应选择有食品经营许可证、卫生条件良好、设施齐全、安全信誉较高的餐饮单位,不要在路边露天流动摊贩处或无证摊点用餐。网络订餐须查看商家是否具备营业执照和食品经营许可证等资质,取餐后尽快食用并保留相关消费凭证,如发现问题及时投诉举报。就餐时要注意分辨食物,不吃含有异物、变质或未烧熟煮透的饭菜。

个人卫生是关键 平衡膳食保健康

同学们应注意个人卫生,养成餐前洗手的习惯,注意餐具卫生,降低“病从口入”的风险。注意膳食平衡,合理安排一日三餐,养成健康的饮食习惯。秋季膳食

推荐早晨食用一些益胃生津的粥类,还可多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品。同时,注重食物多样化,适量选择鱼、禽、蛋、瘦肉、牛奶和豆类等食品。

包装食品看标签 散装食品需留意

选择正规商场、超市购买食品,同时索要发票等购物或消费凭证,如发现食品有问题,可作为投诉举报的依据。

购买预包装食品时,要注意检查食品外包装是否标明配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期等。不要购买超过保质期的食品。对于出现包装破损、漏气、胀包等情况的食品,不要购买和食用。

选购散装食品时,应注意盛放食品的容器或外包装是否标有食品的名称、生产日期或生产批号、保质期以及生产经营者名称、地址、联系方式等内容。

军训练就体能 合理膳食更重要

学生参加军训期间,体能消耗大,人体对营养的需求更大。在饮食上要注意合理膳食,适量增加动物性食物的摄入,保证每天食用奶类、蔬果,以摄入充足的矿物质(如钙)、维生素等。

高温加上运动,导致大量出汗,身体易出现失水现象。因此,需要及时补充足量的水分,饮水要少量多次,也可饮用运动饮料来补充电解质,但尽量少饮用冷冻饮品。另外,容易出现低血糖的同学,不要空腹训练。如果出现心慌、头晕、眼花等症状,可以马上喝点糖水等,同时应停止训练并及时休息。

专家执笔人:

厉曙光 复旦大学公共卫生学院教授
马冠生 北京大学公共卫生学院教授
陈芳 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授

抹茶成为茶饮新时尚

近两年,抹茶愈发受到消费者的青睐,各类创新抹茶制品在拼多多等电商平台持续热销。贵茶集团新零售总监冯万林介绍,该集团2024年开始在拼多多等电商平台发力消费市场,目前已实现日销1400单。艾媒咨询数据显示,消费者主要购买目的是喜欢抹茶的独特风味和百搭属性。

冯万林表示,消费者的口味偏好正在从“怕苦喜甜”变为“以苦为醇”,健康消费需求不断上升,抹茶成为偏爱温和提神、低负担饮品群体的咖啡替代品。“以往抹茶消费群体以烘焙爱好者为主,市场上多以50克及以上规格的袋装或罐装抹茶粉产品为主,但这两年,便于冲泡的条装产品销量迅速攀升。”冯万林认为,这意味着抹茶正逐渐成为大众日常饮品。

来自中国茶叶流通协会的数据显示,作为全球抹茶最大生产国,我国2025年抹茶总产量突破1.2万吨,占全球产量的近70%,市场规模约230亿元,近五年复合增长率高达26.7%。据中国茶叶流通协会外联合作部主任、茶饮咖啡专业委员会秘书长于英杰介绍,我国抹茶产业正处于成长期,具备规模化产能、成本及全产业链配套的优势。过去五年,我国抹茶产业进入量质齐升新阶段,企业数量、产业链配套及出口规模均呈现全面爆发态势。

同时,我国抹茶产区已经形成双核驱动、多元发展的产业格局。浙江作为抹茶产业大省,以工业化、标准化引领行业;贵州铜仁拥有得天独厚的高海拔、低纬度、寡日照、多云雾、无污染的生态和自然优势,建成了全球最大的抹茶单体车间和自动化生产线。

同时,在渠道上也不断创新,湖北孝感走出了一条“买全国、卖全球”的创新枢纽模式。作为联通上下游的枢纽,今年以来拼多多依托“2026多多好特产”项目,加码农产品供应链投入,从农货扶持向精深加工拓展、生态打造等产业链上下游延伸。在平台上,除了茶粉和饮品,抹茶食品也正成为新的消费赛道。平台利用信息优势,帮助贵茶集团推出“吾茶白”系列抹茶食品,渐变色抹茶巧克力、抹茶雪花酥等食品一上线便成为爆款。

消费误区亟待破解

抹茶迅速融入消费者的日常生活。



从烘焙配料到日常饮食 揭开抹茶消费三误区

抹茶蛋糕、抹茶拿铁、抹茶冰淇淋……抹茶味道已成为时尚饮食中的重要组成元素。但调查发现,不少消费者对抹茶还存在认知误区,为此采访了相关专家进行解读。

但发现,消费者对于抹茶的认知还存在不少误区。

误区之一是认为抹茶来自日本。“中国的抹茶或茶饮文化起源于魏晋时期,当时叫‘末茶’,兴于唐、宋时期。从电视剧《梦华录》中斗茶、点茶等情节,便可窥见人们对抹茶的喜爱。”冯万林介绍说,公元12世纪末,日本僧人将茶籽和抹茶制法带回日本,抹茶逐渐演变为日本茶道的核心。与此同时,我国却因明朝“废团茶、兴散茶”的政令,让抹茶这种精致的饮茶方式逐渐式微。中国焙烤食品糖制品工业协会理事长助理林莉指出,在烘焙、新茶饮等终端消费场景中,一些品牌使用的是国产优质抹茶,却刻意用日式命名、日系包装来迷惑消费者。

误区之二是认为抹茶粉即绿茶粉。据调查发现,部分消费者并不知道抹茶的生产原料是什么,还有一部分消费者认为抹茶就是打成粉的绿茶。其实,从国家标准对抹茶的定义,可以看出二者从种植、原料到工艺的截然不同。

首先从种植方式上看,抹茶需要遮阴生长,绿茶却是向阳而生。国家标准《抹茶》(GB/T 34778-2017)规定,抹茶是指“以采用覆盖栽培的茶树鲜叶经蒸汽(或热风)杀青后、干燥制成的叶片为原料,经研磨工艺加工而成的微粉茶状产品”。冯万林介绍说,抹茶原料茶树在采摘前二三十天就需遮阴。

中华全国供销合作总社杭州茶叶研究所标准化研究中心主任张亚丽解释说,覆盖栽培是抹茶风味形成的关键,其能促使茶树合成更多叶绿素和氨基酸,减少苦涩物质,形成独特的覆盖香。“标准对覆盖香也进行了定义,明确覆盖香是抹茶产品所特有的鲜香细腻或有海苔香的特征香气。”张亚丽表示,标准中还将茶氨酸含量作为抹茶的重要理化指标,一级抹茶的茶氨酸含量要求 $\geq 1\%$,二级抹茶的茶氨酸含量要求 $\geq 0.5\%$ 。

其次,从加工方式上来说,标准明确杀青方式除了传统的蒸汽杀青外,也可采用热风杀青。

此外,在产品形态上,抹茶为微粉状茶产品,由此区别于普通茶粉的粗颗粒形态和速溶茶粉的提取物,从根源上区分了抹茶与普通绿茶粉、速溶茶粉等产品。因此市场上有“千目抹茶”之说,也就是研磨目数大于等于1000目的抹茶粉末。

误区之三是认为抹茶摄入多多益善。根据美国农业部的数据,抹茶的抗氧化能力是绿茶的10倍,是花椰菜的51倍。其中富含的茶氨酸,能够通过影响神经递质帮助人们减轻压力。但有消费者反映,大量饮用抹茶饮料后会难以入睡。中国茶叶流通协会等机构的数据显示,每100克抹茶粉咖啡因含量可达1.89克至4.44克,而部分烘焙咖啡粉每100克含咖啡因1克至1.2克。

北京营养师协会理事、注册营养师顾中一解释说,茶叶中咖啡因含量除了取决于茶叶品种、气候条件和冲泡方法,还与茶叶生长时长等相关。叶子越老,咖啡因含量越低。因此,与其他绿茶相比,使用嫩叶做原料的抹茶咖啡因含量更高。因此,对咖啡因敏感的人群要谨慎选择抹茶类食品,除了控制摄入量,也要注意摄入时间,避免摄入过多咖啡因引发失眠及胃肠不适等问题。

标准体系逐步完善

目前,我国浙江、贵州、江苏、湖北、湖南、河南、安徽等地都在发展抹茶生产加工产业,围绕抹茶产业链的标准体系也在日益完善中。

“全国标准信息公共服务平台信息查询结果显示,我国现行抹茶相关标准共计24项,其中,包含1项国家标准、10项地方标准和13项团体标准。”张亚丽介绍说,这形成了以国家标准为核心、地方标准为支撑、团体标准为补充的多层次标准体系,为产业规范化发展提供了坚实保障。

聚焦主产区特色与产业需求,浙江、江苏、贵州等抹茶核心产区制定了一系列地方标准,涵盖抹茶审评技术、茶树栽培管理、抹茶生产加工工艺等多个领域。比如贵州抹茶在《抹茶》(GB/T 34778-2017)一级、二级分级的基础上,增设了特级抹茶等级,其色香味指标比国家标准中一级抹茶的感官要求更高。农药残留限量指标中,另外规定了吡虫啉、草甘膦、虫螨腈、啉虫脒、联苯菊酯、茚虫威、乙酰甲胺磷、杀螟硫磷8项限量指标,进一步降低农药残留风险。

此外,抹茶应用场景不断拓展,广泛融入食品、饮品、美妆等多个领域,为适应市场多元化发展需求,各行业协会、龙头企业牵头发布了多项团体标准,重点针对抹茶冰淇淋、抹茶食品、抹茶饮品等终端产品,进一步延伸了抹茶产业标准化链条,推动产业全方位规范化发展。

从中国茶叶流通协会获悉,由于现有标准体系在抹茶原料种植、精深加工、质量检测、产品应用等环节仍有待完善,目前该协会抹茶专业委员会正面向全行业征集抹茶领域标准制(修)订项目意向。征集日期截止到9月15日。

(桑雪琪)