

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工
作

资讯

2024 年
11-12 月

内部资料
免费交流



科信食品与健康信息交流中心
China Food Information Center

本期关注

探讨减油与脂肪酸科学传播，科信中心召开专题沙龙

探讨食品添加剂管理与应用，科信中心召开食品与健康传播专题沙龙

CONTENTS 目录



中心要闻

03

探讨减油与脂肪酸科学传播，科信中心召开专题沙龙

探讨食品添加剂管理与应用，科信中心召开食品与健康传播专题沙龙

科信党建

12

科信中心组织召开“学习贯彻习近平总书记关于民政工作重要指示和第十五次全国民政工作会议精神——学习心得交流”主题党日活动

科信中心党支部组织参观中国华侨历史博物馆

科信中心党支部组织学习习近平总书记关于民政工作的重要指示和第十五次全国民政会议精神

科普传播

18

长期喝纯净水有没有问题？

中国人不适合喝牛奶？85%中国人乳糖不耐受？你误解太多年了！

纯净水导致钙流失？长期饮用是否真的有害健康？

年终盘点：5类最容易骗人的「伪健康」食品

法规政策

28

中共中央办公厅 国务院办公厅印发《粮食节约和反食品浪费行动方案》

关于农产品质量安全风险评估制度的解读

关于金花茶培养物等11种“三新食品”的公告

解读《关于金花茶培养物等11种“三新食品”的公告》（2024年第6号）

国家卫生健康委办公厅关于印发体重管理指导原则（2024年版）的通知

《国家卫生健康委办公厅关于印发体重管理指导原则（2024年版）的通知》

解读

市场监管总局集中曝光一批广告导向违法典型案例

市场监管总局关于再次公开征求《绿色产品认证与标识管理办法（征求意见稿）》意见的公告

市场监管总局关于30批次食品抽检不合格情况的通告

市场监管总局发布《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》

市场监管总局网络交易监督管理司相关负责人就《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》答记者问

市场监管总局关于征求《蛋制品生产许可审查细则（征求意见稿）》意见的公告

打击肉类产品违法犯罪专项整治行动取得阶段性成效

主办：科信食品与健康信息交流中心

地址：北京市丰台区南四环西路128号

院诺德中心一期4号楼912-913

邮编：100071

电话：010-63728412（兼传真）

网址：www.kexinzhongxin.com

市场监管总局关于印发《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》的通知
市场监管总局关于印发《横向经营者集中审查指引》的通知
一图读懂 | 横向经营者集中审查指引
市场监管总局关于印发《网络交易执法协查暂行办法》的通知
市场监管总局网络交易监督管理司相关负责人就《网络交易执法协查暂行办法》答记者问
市场监管总局发布《食品安全违法案件查办通用指南》和《食品安全执法办案指南（一）》
市场监管总局深入开展“特供酒”清源打链专项行动
“特供酒”清源打链专项行动全国统一销毁活动举行
市场监管总局关于发布《食品中动物源性成分定性检测》等 13 项食品补充检验方法和 2 项修改单的公告
市场监管总局办公厅关于发布企业食品安全管理人员基础读本和配套题库的通知
国务院食安办联合教育部、市场监管总局约谈辽宁省本溪市人民政府主要负责人
海南自由贸易港临时进口少量特医食品和适量保健食品政策落地
市场监管总局关于发布《在产在售“无有效期和无产品技术要求”保健食品集中换证审查要点》的公告
市场监管总局关于 2024 年第三季度市场监管部门食品安全监督抽检情况的通告
市场监管总局发布《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》
市场监管总局关于发布《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》的公告
一图读懂 | 《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》
市场监管部门公布第八批制止食品浪费行政处罚典型案例
《学校食堂和校外供餐单位复用餐饮具清洗消毒工作指引》发布
关于印发《国家全谷物行动计划（2024—2035 年）》的通知
田静研究员当选国际食品法典委员会副主席
同一健康挑战：全链条视域下微生物耐药及其他新兴风险应对创新学术会议在成都举行
国际食品法典亚洲区域食品控制体系和风险评估专题培训在哈尔滨举办

行业动态

35

揭秘鲜味之源，太太乐工业旅游打造鲜味文化新体验
营养助老、乐享银龄：“老年营养改善工程”守护 4 万老人健康
百事公司出席虹桥国际经济论坛，共谋绿色未来
沪滇合作，山海情深|光明乳业为盐津儿童送去光明温暖
美赞臣中国获 2024 企业 ESG 乡村振兴优秀案例“用爱传递·更好开始”项目服务超过四万名中国乡村母婴
达能签约中国出生缺陷干预救助基金会共筑美好未来
行业首批!蒙牛集团创新与知识产权管理体系获国际 ISO 四级认证
年度公益贡献!玛氏中国再获认可
麦当劳中国荣获两项雇主品牌大奖



CFIC 中心要闻

-
- 04 探讨减油与脂肪酸科学传播，科信中心召开专题沙龙
 - 07 探讨食品添加剂管理与应用，科信中心召开食品与健康传播专题沙龙
-

探讨减油与脂肪酸科学传播，科信中心召开专题沙龙

为助力健康中国行动，积极推进“三减三健”，2024年12月25日，科信中心组织召开食品与健康传播专题沙龙，探讨如何做好脂肪酸的健康传播，并对一年来围绕“合理膳食 科学传播”开展的工作进行了回顾。来自国家卫健委食品司、国家食品安全风险评估中心、中国疾病预防控制中心、中国粮油学会、中国焙烤食品糖制品工业协会的领导专家及有关行业代表参与了活动。



国家食品安全风险评估中心应用营养一室副主任 方海琴

国家食品安全风险评估中心应用营养一室副主任方海琴介绍了中国居民反式脂肪酸评估及风险管理有关情况。自2011年以来，国家食品安全风险评估专家委员会已组织开展2次反式脂肪酸(TFA)专项评估。结果均显示，中国居民的反式脂肪酸平均摄入量和供能比始终低于建议阈值，我国反式脂肪酸的管理与控制水平已经跻身世界前列，未来还需要积极开展风险交流，打消公众顾虑。



科信食品与健康信息交流中心副主任 阮光锋

科信中心副主任阮光锋介绍了饱和脂肪酸及反式脂肪酸相关消费者调查结果。数据显示，中国居民对饱和脂肪酸及其与健康的关系认知仍然模糊，接近70%的人不知道饱和脂肪酸摄入过量不利健康，这与专业界的认知存在很大距离；中国居民高度关注反式脂肪酸和“0反式脂肪酸”声称，但对植脂末、氢化油、起酥油等配料的认知存在明显刻板印象，与行业实际严重脱节。他建议加强科普，帮助消费者科学认识脂肪酸，打破“0反脂”声称的无效内卷，提高对饱和脂肪酸的关注。

中国粮油学会和中国焙烤食品糖制品工业协会的代表分别介绍了油脂产业供需结构发展变化及产品健康升级的趋势。目前棕榈油仍然是食品工业领域最重要的油脂来源，焙烤行业一直在努力降低反式脂肪和饱和脂肪水平并取得显著成果。但居民生活水平不断提升，焙烤产品的品类规模发展迅速，因此还需要更积极的传播合理膳食知识，帮助消费者做好总量控制，同时减少不必要的焦虑。



科信食品与健康信息交流中心主任 钟凯

科信中心主任钟凯回顾了“合理膳食 科学传播”年度工作成果。他表示，2025年科信中心将继续围绕营养标签正面标识、超加工食品、清洁标签等行业焦点话题开展丰富多彩的科学传播工作，并为相关政府部门、专业机构和行业搭建沟通桥梁，团结各界凝聚共识、共促健康。

中国工程院院士陈君石对中心的有关工作给予高度肯定，他指出，食品信息不对称是我国仅次于食源性疾病的第二大问题，比如公众对反式脂肪过度担忧，而对饱和脂肪的认知还很不够。希望科信中心再接再厉，继续探索多元化的科学传播手段，让知识更好地赋能公众的健康生活。



与会人员交流讨论

探讨食品添加剂管理与应用，科信中心召开食品与健康传播专题沙龙



会议现场

为推动食品行业高质量发展，促进公众健康素养提升，积极投身网络辟谣与谣言治理，科信食品与健康信息交流中心于2024年11月16日在京召开“食品与健康传播”专题沙龙。

国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石院士、国家卫健委食品安全标准与监测评估司齐小宁处长、国家市场监督管理总局食品生产经营安全监督管理司张士侠处长、中国疾控中心营养与健康所刘爱玲副所长、国家食品安全风险评估中心食品安全标准研究中心朱蕾主任、国家食品安全风险评估中心标准三室张俭波主任、中国食品添加剂和配料协会马立田副理事长、中国饮料工业协会程毅秘书长、中国香料香精化妆品工业协会穆旻秘书长以及有关行业代表参加了本次沙龙活动。



国家食品安全风险评估中心标准三室主任 张俭波

国家食品安全风险评估中心标准三室张俭波主任结合脱氢乙酸钠、TBHQ 等案例介绍了我国食品添加剂管理模式以及未来的发展思路。他指出，加强消费者对食品添加剂的科学认知任重而道远，需要各利益相关方共同努力，相向而行。目前国家食品安全风险评估中心正在协助研究制定食品添加剂退出机制，更好的满足对食品添加剂的动态管理。



科信食品与健康信息交流中心主任 钟凯

科信中心钟凯主任就超加工食品（Ultra processed foods, UPF）的定义与发展现状进行了阐述。UPF 的概念起源于南美，其概念模糊、定义冗长，且掺杂了政治和经济因素，健康相关研究的整体证据级别低。他认为，UPF 是“垃圾食品”的升级版，是以科学话术包装的污名化策略，消费者教育才是提高居民膳食健康的根本举措。



科信食品与健康信息交流中心副主任 阮光锋

科信中心副主任阮光锋介绍了清洁标签的概念并分享了行业中的大量真实案例。他表示，清洁标签始于消费者心理需求，但目前业界和消费者层面都没有明确且统一的认知。清洁标签并不代表更健康，其中还存在大量误导性信息，不仅加剧了食品添加剂的污名化，还会增加潜在舆论风险。



国家市场监督管理总局食品生产经营安全监督管理司处长 张士侠

在随后的交流与讨论环节，国家市场监督管理总局食品生产经营安全监督管理司张士侠处长分享了食品添加剂的监管形势。她介绍，国家市场监督管理总局高度重视食品添加剂的监管，目前食品添加剂的使用存在泛化和异化等情况，给监管带来了新的挑战。她认为食品企业应合理使用食品添加剂，不应过分追求所谓的“清洁标签”，社会各方都要各尽其责正确传播食品添加剂知识。



国家卫健委食品安全标准与监测评估司 齐小宁处长

国家卫健委食品安全标准与监测评估司齐小宁处长在发言中强调，风险交流对于提高公众意识，减少公众恐慌和误解具有重要作用。尽管政府部门和专业界已经采取多种形式开展各类科普，取得一定成效，但仍需动员更多社会力量的参与。





国家食品安全风险评估中心总顾问 陈君石院士

陈君石院士在总结中指出，食品添加剂的污名化问题长期存在，扭转消费者对食品添加剂的负面印象具有挑战性，但我们仍应坚持做好消费者的科普宣传。他认为，饮食健康的关键在于培养消费者合理饮食的习惯，而不是盲目回避食品添加剂或一味追求“清洁标签”。食品企业在迎合消费者需求的同时也要履行社会责任，满足消费者知情权，不能利用信息不对称误导消费者。



CFIC 科信党建

- 13 科信中心组织召开“学习贯彻习近平总书记关于民政工作重要指示和第十五次全国民政工作会议精神——学习心得交流”主题党日活动
- 15 科信中心党支部组织参观中国华侨历史博物馆
- 17 科信中心党支部组织学习习近平总书记关于民政工作的重要指示和第十五次全国民政会议精神

科信中心组织召开“学习贯彻习近平总书记关于民政工作重要指示和第十五次全国民政工作会议精神——学习心得交流”主题党日活动



为深入学习践行习近平总书记对民政工作重要指示和第十五次全国民政会议精神，根据部管社会组织综合党委要求，科信食品与健康信息交流中心党支部于2024年12月4日组织召开了“学习贯彻习近平总书记关于民政工作重要指示和第十五次全国民政工作会议精神——学习心得交流”主题党日活动。会议由党支部书记包大跃同志主持。

包大跃同志指出，此次习近平总书记专门对民政工作作出重要指示，李强总理、谌贻琴国务委员出席全体会议并讲话，充分体现了党中央、国务院对民政工作的高度重视和对民生福祉的深切关怀。习近平总书记的重要指示为我们进一步做好民政工作提供了根本遵循。我们应认真学习贯彻习近平总书记对民政工作的重要指示和全国民政会议精神，深刻认识和把握民政工作的政治属性，坚持以人民为中心的发展思想，不断强化社会组织发展。

党员赵秀文在交流环节的发言中谈到，我们应深入学习领会习近平总书记重要指示精神，坚持政治引领，牢牢把握新时代新征程民政工作的政治性、人民性、全局性和政策性。在今后

的工作中我们应引导社会力量积极参与，加强对老年人的保健食品安全知识和餐饮营养健康知识的科普，提高老年人的幸福指数。

党员侯琬婧在交流环节的发言中谈到，人口老龄化是当代决定性的全球趋势，是国际社会共同面临的挑战，科信中心作为第三方的食品安全与营养健康信息交流平台，我们应该基于专家资源，根据老年人的需求，助力食品行业开发更符合老年人的产品，推动银发经济的发展。

预备党员马润田在发言中讲到，习近平总书记的重要指示让我受到了鼓舞，但同时也觉得责任重大，在今后的工作中，要深入学习贯彻党的二十届三中全会精神和第十五次全国民政会议精神，牢记总书记的嘱托，坚守初心使命，勇于改革创新，为老年人、儿童等群体提供更为专业的食品安全知识，为推动民政事业高质量发展贡献自己的力量。

科信中心党支部组织参观中国华侨历史博物馆



为深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，二十届三中全会精神，学习了华侨华人发展历史和精神文化，培养党员的家国情怀与责任担当，2024年11月1日，科信中心党支部开展了主题党日活动，组织全体党员及中心职工赴爱国主义教育示范基地——中国华侨历史博物馆参观学习。

中国华侨历史博物馆是首家全面展示中国海外移民历史和现状的国家级专题博物馆，现有藏品近4万件(套)。本次参观先后观看了“中国人移民海外的历史”“海外华侨华人生活篇”“海外华侨华人贡献篇”“华侨华人与中国发展”四部分的内容。通过图文结合、场景复原、艺术品创作、多媒体展示等手法辅助文物进行展示。

此次参观让大家了解了中国海外移民的历史变迁和社会生活，华侨华人在世界各地开拓、创业和所作贡献的历史，华侨华人对于中国革命和建设的支持以及中国侨务机构的沿革发展。

大家深刻认识到百年来华侨华人与中国共产党风雨同舟，肝胆相照，为维护祖国统一、推动中外文明交流互鉴、推动构建人类命运共同体所发挥出的独特而积极的作用。大家纷纷表示，推动实现中华民族伟大复兴是近代以来海内外中华儿女共同的梦想，我们要在前进的道路上团结广大海外华侨华人，携手同行，合力共圆中国梦。

科信中心党支部组织学习习近平总书记关于民政工作的重要指示和第十五次全国民政会议精神



根据《部管社会组织综合党委关于深入学习贯彻习近平总书记重要指示和第十五次全国民政会议精神的通知》要求，为深入贯彻习近平总书记对民政工作的重要指示精神和第十五次全国民政会议部署，科信食品与健康信息交流中心党支部于2024年11月8日召开了党员大会，全体党员参加了此次会议。

首先由党支部书记包大跃同志传达了习近平总书记对民政工作的重要指示。随后，包大跃同志带领大家学习了第十五次全国民政会议精神，特别是李强总理的讲话和谌贻琴国务委员的总结讲话。最后包大跃同志结合通知要求，就学习安排、交流研讨、宣传报道、落实举措等方面进行了相关部署。

包大跃同志要求，全体党员要结合工作实际，把学习贯彻习近平总书记对民政工作的重要指示和第十五次全国民政会议精神同巩固拓展主题教育成果、深化党纪学习教育成效结合起来，同贯彻落实党的二十届三中全会精神结合起来，同推进全面从严治党、激励担当作为结合起来，积极探索行之有效的方式途径，创新载体，丰富形式，增强学习的针对性，求真务实抓好学习贯彻，确保取得实实在在成效。

通过本次学习，党员们纷纷表示，将把习近平总书记的重要指示精神和全国民政会议精神落实到具体工作中，以实际行动服务国家、服务社会、服务群众、服务行业，为助力以中国式现代化推进强国建设、民族复兴伟业作出更大贡献。



CFIC 科普传播

-
- 19 长期喝纯净水有没有问题？
 - 20 中国人不适合喝牛奶？ 85% 中国人乳糖不耐受？你误解太多年了！
 - 23 纯净水导致钙流失？长期饮用是否真的有害健康？
 - 26 年终盘点：5类最容易骗人的「伪健康」食品
-

长期喝纯净水有没有问题？

原创：钟凯

不同品类的饮用水之间的争斗由来已久，最近又出来一个新瓜。某公司老板接受媒体采访的时候说，自己生产的纯净水偶尔喝没事，长期喝一定会有问题。结果一位科普博主反手就举报给了企业所在地的市场监管部门，举报其产品涉嫌危害公众健康。



所谓纯净水不能常喝，无非是说它里面没有矿物质。我不妨以钾为例，做一个模拟测算。

1、人每天摄入的钾（3-4克）仅为体内钾“库存”的2%左右。这2%可以理解为补充拉尿、撒尿、流汗、流泪、流鼻涕等等流失的量，动态平衡。

2、人每天摄入的钾绝大多数来自于食物而非饮水。比如一口米饭（15克）大约含有7毫克钾，米饭还不是高钾食物（果蔬、坚果、肉类）。

而某瓶装饮用水的钾含量约0.2毫克/瓶，也就是喝35瓶相当于一口米饭。

3、血钾的正常值范围是137-215毫克/升，粗略计算，浓度相当于某瓶装饮用水的400倍左右。成人血液量大约5升，所以成人血液中的钾相当于4000瓶某品牌瓶装饮用水。而人体内的钾约有98%储存在细胞内，血中的钾只有0.3%左右。

总结起来就是，除了大量流失电解质的场景（如高强度运动、高温作业、急性腹泻等），普通人喝什么水都可以。水里的其他矿物质，如钙、镁、钠等等，也可以做类似的测算，倍率可能有差异，但最终结论大同小异。喝水就是喝水，水产品的细分只是商业需要，和健康真没多大关系。

中国人不适合喝牛奶？ 85% 中国人乳糖不耐受？ 你误解太多年了！

原创：阮光锋

牛奶是一种营养价值很高的食物，很多国家的营养 / 膳食指南都推荐我们每天喝一杯牛奶。

然而，网上经常有说法称，中国人的基因不适合喝牛奶，因为 85% 的中国人都乳糖不耐受，喝牛奶会拉肚子。



中国人的基因真的不适合喝牛奶？真的 85% 的中国人都乳糖不耐受？乳糖不耐受就不能喝牛奶吗？

85% 中国人乳糖不耐受？

网上说中国人的基因不适合喝奶，85% 中国人乳糖不耐受。其实，这是对数据的错误解读，中国人也能喝奶。

首先，“85% 中国人乳糖不耐受”的数据将“乳糖不耐受”和“乳糖吸收不良”混淆了。

“85%”的数据来自《柳叶刀》的一个研究。这个研究统计的是乳糖吸收不良 (lactose malabsorption)，并不是乳糖不耐受 (Lactose Intolerance)，这两者其实不是一回事。

● 乳糖不耐受，是指在摄取乳糖或含乳糖的食物后出现腹痛、腹胀感、肠胃气胀、恶心、腹泻等临床综合征。

● 乳糖吸收不良，指的是由于乳糖酶缺乏，摄入的乳糖不能被小肠吸收的情况。

乳糖不耐受强调的是乳糖未被消化吸收后，进入大肠，经细菌发酵后引起的一系列消化道症状，症状更为明显和多样，包括腹痛、腹胀、腹泻等。乳糖吸收不良更侧重于乳糖未被吸收的生化状态，而不一定会有症状。

总结来说，乳糖吸收不良是乳糖不耐受的一个可能原因，但不是所有乳糖吸收不良的人都会出现乳糖不耐受的症状，也不表示喝一点牛奶就会拉肚子。

实际上，大部分乳糖吸收不良的人可以耐受 12g 乳糖量，相当于一杯大约 250 毫升的牛奶。

其次，由于采用了先进的检测技术，这个数据有一定放大。

柳叶刀的研究中，为了检测乳糖吸收不良的情况用到了氢呼气试验、乳糖耐受检测、基因检测等

先进检验技术，这些检测技术是很灵敏的，这就会导致可能很轻微的乳糖吸收不良都会被检测发现。很多乳糖吸收不良的人喝牛奶也不一定会达到乳糖不耐受的程度，但研究的时候都把他们统计进去了，就导致这个数据会被一定程度放大。

另外，并不是只有中国人乳糖吸收不良的多。

从柳叶刀那个研究来看，全球范围内 68% 的人都存着乳糖吸收不良，中国确实会高一些，但并非一家独大。

比如韩国 100%，蒙古 88%，越南 98%，泰国 84%。即使是欧洲，也有很多国家乳糖吸收不良的比例也很高，比如亚美尼亚 98%，捷克 81%，意大利 71%，捷克 81%，俄罗斯 61%；非洲地区就普遍更高。可见，世界人民乳糖吸收不良都比较普遍，我们大可不必妄自菲薄地认为自己就不能喝牛奶了。



乳糖吸收不良是进化的选择

那么，为什么这么多人乳糖吸收不良、乳糖不耐受呢？这是基因进化的选择。

人类是哺乳动物。哺乳动物在怀孕、生宝宝后会分泌乳汁，婴儿期人体可以分泌乳糖酶，婴儿吃母乳就能消化乳糖，正常生长。但是长到一定阶段后，人体就会逐渐减少分泌乳糖酶。绝大多数人在成年后都不分泌乳糖酶了，能继续分泌乳糖酶是少数。

我国 3 岁儿童乳糖酶缺乏的发生率在 30%-40%，到 5 岁时就升高到 70% 以上。这是哺乳动物自我繁衍的需要，因为奶是有限的，要优先给后面新生的婴儿吃，让新生婴儿有足够的奶吃、健康长大，才能保障物种的延续。

如果孩子长大了还要吃奶，其他新生婴儿就很难有足够的奶吃了。这个时候基因就选择了乳糖不耐，大了的宝宝到一定阶段就乳糖不耐、喝奶就不舒服、拉肚子，他就要去找别的食物，把奶留给新生的婴儿宝宝。

所以，从进化角度，乳糖不耐受是件好事，是一个好的基因。如果不是这个基因，可能人类早就灭绝了。因此，就算你乳糖不耐受，也不用焦虑，更不要内耗，你才是那个正常的大多数。

不能持续分泌乳糖酶的人体内携带的是乳糖酶不持续表达基因 (Lactase Non-Persistence)。在一万年前左右的欧洲、北欧，有一部分北欧地区的人发生了基因突变，产生了乳糖酶持续表达基因 (Lactase Persistence)，他们成年后还能继续分泌乳糖酶，也就不会乳糖不耐受。这些人后来随着欧洲人类的迁移及殖民在全球扩散，目前主要分布在北欧、北美、大洋洲等地方，所以这些国家人民乳糖不耐受的比例比较低。

乳糖不耐受如何喝奶？

奶制品富含丰富的钙和优质蛋白，目前世界各国膳食指南都建议大家每天喝奶。中国居民膳食指南建议我们每天奶制品摄入量为 300-500 克。

那么，乳糖不耐受能喝奶吗？如何保证奶制品摄入量呢？

其实，即使出现乳糖吸收不良，甚至有乳糖不耐受的症状，也没必要盲目回避乳和乳制品。你可以这样做：

第一，少量多次，逐步提升量。你可以刚开始喝几口、到半杯、一小杯这样慢慢地喝，通过少量多次食用乳和乳制品，让自己的胃肠道适应，并且还可以提高我们乳糖的消化能力，改善乳糖的不耐受现象。

第二，和其他食物搭配，比如，做蛋羹的时候放点牛奶，能增加奶制品摄入，还能避免不爱喝牛奶的人不接受，原来就有很多老人不喜欢奶腥味，不喝牛奶。另外，做馒头的时候，也可以放一些牛奶。

第三，可以选择低乳糖的乳制品，比如低乳糖奶、无乳糖奶，现在市场上已经有了无乳糖的牛奶。

第四，吃酸奶、奶酪。奶制品种类很多，也不用光盯着喝牛奶，吃酸奶、奶酪也都是很好的选择。酸奶、奶酪等经过发酵的乳制品，发酵后乳糖就没了。要知道，美国人奶制品摄入量是我们的十几倍，他们有很大一部分都是吃的酸奶、奶酪。所以大家也不妨多吃点酸奶、奶酪。

纯净水导致钙流失？长期饮用是否真的有害健康？

原创：云无心

“天然泉水”“饮用天然水”跟矿泉水不是一回事

在解读这个问题之前，先来理清一下天然水和矿泉水的概念。“天然泉水”“饮用天然水”跟矿泉水不是一回事在现实中，人们能够很好地理解“纯净水”，但经常把“天然泉水”“山泉水”“饮用天然水”跟矿泉水混为一谈。矿泉水执行的是 GB 8537-2018《饮用天然矿泉水》，它要求锂、锶、锌、偏硅酸、

项目	要求
锂/(mg/L)	≥ 0.20
锶/(mg/L)	≥ 0.20(含量在 0.20 mg/L~0.40 mg/L 时， 水源水水温应在 25℃ 以上)
锌/(mg/L)	≥ 0.20
偏硅酸/(mg/L)	≥ 25.0(含量在 25.0 mg/L~30.0 mg/L 时， 水源水水温应在 25℃ 以上)
硒/(mg/L)	≥ 0.01
游离二氧化碳/(mg/L)	≥ 250
溶解性总固体/(mg/L)	≥ 1000

硒、二氧化碳和溶解性总固体中至少有一项满足下面的标准。

而“天然泉水”“山泉水”“饮用天然水”“地表水”等等，跟纯净水执行的是同一份国标 GB 19298-2014《包装饮用水》（有些企业会在此基础上制定企业标准）。国标对它们只有安全指标的限定，而没有对“可能有益的”矿物质成分做出要求。市场上的矿泉水，除了至少满足上面图表中的一项以外，通常含有一些钙和镁，通常在每升几毫克到几十毫克的范围。而“天然泉水”“山泉水”“饮用天然水”“地表水”等等，通常不满足上面图表中任何一项（如果满足厂家就宣称“矿泉水”了），而钙、镁等含量也比较低。比如下面两款产品的成分标签：

每100ml含量 (µg/100ml)	指标
≥ 400	钙
≥ 50	镁
≥ 35	钾
≥ 80	钠
≥ 180	偏硅酸
pH值(25°C) 7.3±0.5	

0.05-5.0	钾 K ⁺
<4.0	钠 Na ⁺
0.8-6.0	钙 Ca ²⁺
0.3-5.0	镁 Mg ²⁺
>8.0	偏硅酸 H ₂ SiO ₃
18-70	溶解性总固体(TDS)
<8.0	pH值

需要注意的是，左图看起来数字很高，是因为它采用了“微克/100毫升”的单位。换算成常用的“毫克/升”，那么它的钙、镁、钾、偏硅酸含量标准分别为不低于4、0.5、0.35、1.8，几乎完全可以忽略。而右边的那一款，跟它也没有明显差别。

水中的矿物质，对于满足人体需求杯水车薪

说纯净水不利健康的第一条理由，是说纯净水经过分离过滤，去掉了水中所含的对人体有益的矿物质和微量元素。

这一说法本身也没有错误。但是任何“有益的矿物质和微量元素”对健康的影响，都取决于我们的摄入量。

那么饮用水到底为我们提供了多少矿物质呢？

以最重要的矿物质元素钙为例，即使是钙含量很高的矿泉水，每一升水中的钙也只有三四十毫克。

普通人每天喝水两升左右，每天从中摄取的钙也不过六七十毫克。我们每天需要的钙大约为 1000 毫克，来源于水中的这些只是很小的一部分。对于大多数人来说，有了它们，不会导致超标；没有它们，也没多大影响。要获得足够的钙，还是要从食物中来考虑。比如一袋 200 毫升的牛奶，含钙量超过 200 毫克，即便是含钙量很高的矿泉水，也要 6 到 7 升才能达到。再比如小白菜，100 克中的钙也有 90 毫克，靠喝水的话需要 2 到 3 升矿泉水。

其他的矿物质也都跟钙的情况差不多。即便是所谓“富含矿物质”的矿泉水，对于满足人体的营养需求也都可有可无。

还有一种说法是，如果用纯净水烹饪，会导致食物中更多的钙镁离子融到水中而损失。这个说法“听起来有道理”，但实际上，不管用什么水，食物中的钙镁都很难不容易融到汤中。所谓“更多钙镁溶出到纯净水中”，只是“理论上能够自圆其说”。

纯净水会带走体内矿物质？纯属想当然

有人认为纯净水不含微量元素，就“会把体内的微量元素都溶解排出”。这是一个想当然的推断。人体内的微量元素在各自的器官和组织中好好的待着，纯净水经过吸收进入血液，也就不再“纯净”，而是成为了血浆的组成部分。它们通过血液循环把消化吸收来的营养成分带到全身各处，再把代谢产生的废物带走。最后经过肾脏的过滤，把血液中有用的成分留下，没用的废物随着尿液排出。

不管是纯净水、矿泉水还是自来水，被吸收进入血液之后所起的作用没有什么差别。其中的那点矿物质成分，对于血浆的组成也产生不了什么影响。

关于世卫组织宣称“纯净水不利健康”的说法的解读

世卫组织确实不支持纯净水。他们认为饮用水中应该含有一定量的矿物质，比如每升水中应该有超过 10 毫克的镁和 20-30 毫克的钙（尽管这个含量的镁对于满足人体的镁需求贡献很小）。

对这个说法的解释是：钙和镁是对人体健康至关重要的矿物质，而世界上很多人摄入量不足，虽然饮用水中贡献的钙镁有限，但对于摄入量不足的人群来说，来自于饮用水的这些钙镁也足以对健康产生影响。按照他们推荐的“每升水中超过 10 毫克的镁和 20-30 毫克的钙”，每天饮用 2 升水的话，那么摄入的钙和镁能够达到人体每天需求量的 5%——这个量，对于“缺钙”“缺镁”的人群，也算是一个“来源”了。

这个差别的钙镁健康有什么样的影响，有一项针对以色列的研究很有代表性。

以色列缺乏淡水，所以很多生活用水是从海水净化而来。净化海水脱了盐，自然也就去掉了钙镁离子。根据公开的检测结果，引入脱盐海水之前，饮用水的平均镁含量是 25.1 毫克 / 升；引入脱盐海水之后，平均镁含量是 5.4 毫克 / 升。在以色列，有 15 个地区在 2013 年引入了脱盐海水作为主要的生活用水，另外还有 24 个地区没有引入，于是可以比较这些地区人们的“血镁含量”以及“镁缺乏发生率”来评估“长期饮用纯净水对健康的影响”。

结果发现：在换脱盐海水之前和之后，那 15 个地区的血镁平均含量分别是 2.065 和 2.057 毫克 / 升；而另外那 24 个一直喝自来水的地区，在同期的血镁含量分别是 2.056 和 2.063 毫克 / 升。同时，

那15个地区在引入脱盐海水前后的“低血镁”发生率，分别是1.62%和1.91%；而另外那24个一直喝自来水的地区，同期的“低血镁”发生率分别为2.18%和1.98%。

对于这项研究的数据，确实可以得出“从自来水改喝净化水降低了居民的血镁含量、增加了低血镁发生率”，但这个变化幅度非常小，甚至并不比地区差异和季节波动大。

这样的“变化趋势”，不管是真的“事实体现”，还是因为“混杂因素”，或者仅仅是“统计假象”，对于现实生活的指导意义都很小。换句话说，喝自来水还是纯净水，对于健康的影响微乎其微。

此外，如果按照世卫组织建议的“饮用水中应该含有超过10毫克/升的镁”，那么以色列这项研究中自来水和脱盐海水正好分别是“符合”（25.1毫克/升）和“不符合”（5.4毫克/升）。而中国市场上的“天然泉水”“山泉水”“饮用天然水”“地表水”等等，其镁含量可能是大大低于世卫组织的建议值的，比如前面举例的那两款天然泉水，镁含量标准分别是0.5和0.3，跟纯净水也只是五十步与一百步的差别了。

“天然水”和纯净水，其实都不符合世卫组织推荐的“中等硬度”标准！我们该如何选择饮用水？

在发达国家和地区，除了直饮自来水，纯净水是普遍的生活饮用水。早在90年代中期，欧美、日本、东南亚等国纯净水普及率就已达80%以上。在日常生活中，人们一般都是直接喝纯净水，很多家用冰箱上自带净水器。而在中东地区，人们喝的几乎都是纯净水。几十年来，并没有流行病学数据显示有什么值得关注的健康问题。

饮用水是一种“日用必需品”。自来水、矿泉水、天然水、纯净水，除了水之外确实还有一些差别，比如安全性、矿物质含量、口感、价格、便捷程度等等。只要是合格规范的产品，安全性都不成问题。而矿物质，对于钙镁等矿物质缺乏的人群，自来水和矿泉水能贡献一定量的钙镁元素，对健康“或许有一定好处”。而“天然水”和纯净水，其实都不符合世卫组织推荐的“中等硬度”标准，但他们所缺乏的那一点钙镁元素，对于饮食结构较为合理、能够获得充足钙镁的人群，也就无关紧要。

选择哪种水来喝，自己觉得价格合适、好喝方便就行了。

年终盘点：5类最容易骗人的「伪健康」食品

原创：范志红

在超市货架上或者网站上看到这些琳琅满目的“健康食品”的时候，你知道该选哪个好吗？

现在无糖、低脂、高纤维、高蛋白……这些标签似乎成了「健康食品」的代名词，也往往对应了更高的价格。然而，许多自诩为“健康”的食品，其实是暗藏玄机的“伪健康食品”，并不如宣传中那样健康，甚至可能对身体有害。



2024年马上就要过去，今天就来盘点一下这些最容易骗人的“伪健康食品”，揭开它们的真面目。

「无糖」——高热量、糖分也不低

「无糖」是近年来食品市场的一大热点，很多人认为无糖就意味着低热量或不影响血糖。然而事实并非如此。

首先，无糖食品并不意味着「低热量」。有的无糖食品脂肪含量并不低，而脂肪会比碳水化合物提供更高的热量。

其次，无糖食品也不等于不影响血糖。有的食品比如饼干、面包、杂粮糊等，虽然没有添加糖，但是本身就富含大量快消化淀粉，升糖的速度依然不低。

最后，无糖食品也并不意味着健康。很多无糖食品使用人工甜味剂（如阿斯巴甜、甜蜜素）或天然甜味剂（如赤藓糖醇、麦芽糖醇）代替糖分。这些甜味剂虽然热量较低或接近于零，但它们可能引发其他健康问题。

总的来说，天然甜味剂的安全性高于人工甜味剂，但是就需要我们合理判断甜味剂的数量和种类。

低脂食品——隐藏的糖分炸弹

低脂或脱脂产品似乎是减重人群和心血管健康的福音，但事实是，去除脂肪后，食品的口感和风味会大打折扣。为了弥补这种损失，许多厂家会添加大量糖或增稠剂，使其口感更加浓郁。

例如，一盒标注「低脂」的酸奶可能含有比普通酸奶更多的糖分。长期食用这类产品，不但不能减少脂肪摄入，反而会增加体内糖分负担，引发肥胖、胰岛素抵抗等问题。因此，在选择低脂食品时，一定要仔细阅读配料表，关注隐藏的糖分含量。

健康能量棒——糖和卡路里的隐形炸弹

许多能量棒或营养棒以「健康零食」自居，主打高纤维、高能量。然而，很多能量棒为了增加口

感和保存期，添加了大量糖浆、巧克力或坚果酱，糖分和热量非常高。部分产品甚至与普通巧克力棒的糖含量相差无几。要避免「健康能量棒」的坑，还是需要认真研究配料表和食物成分表。

粗粮——但是巨升糖

有的「假粗粮」是为了克服「粗」的口感，在制作的时候加入了大量的白米白面，甚至糯米粉，或者加入了糖和大量的植物油，达到「粗粮细作」。

这个粗粮细作在困难时期是个好办法，可是到了需要「控糖」的时候，就成了个「伪健康」的坑了。比如许多即食燕麦片就为了提升口感，加入了糖、奶精或调味剂等。

有的「粗杂粮」虽然是真材实料的杂粮、全谷物，但是不妥当的烹调方式，也会让这个食物的升血糖能力大大增加。比如把粗粮煮得太软烂、或者把粗粮打成粉、磨成糊的吃法。



高钙？高蛋白？高纤维？零胆固醇？——并不就意味着健康

牛奶羊奶各种奶里都富含钙。在这种高钙的基础上还要再增加钙含量，是没多大意思的事情。实际上，高钙奶的钙含量比普通奶也就高个15%~20%的样子。

只要是不加动物性食物，就很容易做到「零胆固醇」，因为胆固醇只在动物中存在。所以哪怕是个植物油炸薯片、炸麻花这种不健康的食品，依然能宣称「零胆固醇」。

在谷物食品中，「高纤维」的宣称也并非完全可靠。一些产品可能只是添加了少量的膳食纤维提取物，却在包装上大肆宣扬其高纤维的特性。

但真正健康的高纤维食品应该是天然全谷物，它们富含完整的营养成分，而不是过度加工后再添加膳食纤维的「伪高纤维」产品。

这些加工后的谷物可能在精制过程中失去了大量的维生素、矿物质和有益的植物化学物质，只剩下了徒有其表的「高纤维」名号。

那如何避免「伪健康食品」呢？

学会阅读配料表和营养成分表。

学习营养知识和食品知识，学会那些基础概念和难懂的名词。

选择天然、原始状态的食物。

不要盲目相信包装上的宣传。

CFIC 法规政策

- 29 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《粮食节约和反食品浪费行动方案》
- 29 关于农产品质量安全风险评估制度的解读
- 29 关于金花茶培养物等 11 种“三新食品”的公告
- 29 解读《关于金花茶培养物等 11 种“三新食品”的公告》(2024 年第 6 号)
- 29 国家卫生健康委办公厅关于印发体重管理指导原则(2024 年版)的通知
- 29 《国家卫生健康委办公厅关于印发体重管理指导原则(2024 年版)的通知》解读
- 30 市场监管总局集中曝光一批广告导向违法典型案例
- 30 市场监管总局关于再次公开征求《绿色产品认证与标识管理办法(征求意见稿)》意见的公告
- 30 市场监管总局关于 30 批次食品抽检不合格情况的通告
- 30 市场监管总局发布《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》
- 30 市场监管总局网络交易监督管理司相关负责人就《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》答记者问
- 30 市场监管总局关于征求《蛋制品生产许可审查细则(征求意见稿)》意见的公告
- 30 打击肉类产品违法犯罪专项整治行动取得阶段性成效
- 31 市场监管总局关于印发《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》的通知
- 31 市场监管总局关于印发《横向经营者集中审查指引》的通知
- 31 一图读懂 | 横向经营者集中审查指引
- 31 市场监管总局关于印发《网络交易执法协查暂行办法》的通知
- 31 市场监管总局网络交易监督管理司相关负责人就《网络交易执法协查暂行办法》答记者问
- 31 市场监管总局发布《食品安全违法案件查办通用指南》和《食品安全执法办案指南(一)》
- 32 市场监管总局深入开展“特供酒”清源打链专项行动
- 32 “特供酒”清源打链专项行动全国统一销毁活动举行
- 32 市场监管总局关于发布《食品中动物源性成分定性检测》等 13 项食品补充检验方法和 2 项修改单的公告
- 32 市场监管总局办公厅关于发布企业食品安全管理人员基础读本和配套题库的通知
- 32 国务院食安办联合教育部、市场监管总局约谈辽宁省本溪市人民政府主要负责人
- 32 海南自由贸易港临时进口少量特医食品和适量保健食品政策落地
- 32 市场监管总局关于发布《在产在售“无有效期和无产品技术要求”保健食品集中换证审查要点》的公告
- 33 市场监管总局关于 2024 年第三季度市场监管部门食品安全监督抽检情况的通告
- 33 市场监管总局发布《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》
- 33 市场监管总局关于发布《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》的公告
- 33 一图读懂 | 《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》
- 33 市场监管部门公布第八批制止食品浪费行政处罚典型案例
- 33 《学校食堂和校外供餐单位复用餐饮具清洗消毒工作指引》发布
- 34 关于印发《国家全谷物行动计划(2024—2035 年)》的通知
- 34 田静研究员当选国际食品法典委员会副主席
- 34 同一健康挑战:全链条视域下微生物耐药及其他新兴风险应对创新学术会议在成都举行
- 34 国际食品法典亚洲区域食品控制体系和风险评估专题培训在哈尔滨举办

国务院办公厅

中共中央办公厅 国务院办公厅印发《粮食节约和反食品浪费行动方案》

2024年11月25日

https://www.gov.cn/zhengce/202411/content_6989264.htm

农业农村部

关于农产品质量安全风险评估制度的解读

2024年11月15日

http://www.jgs.moa.gov.cn/zcjd/202411/t20241115_6466361.htm

国家卫生健康委员会

关于金花茶培养物等11种“三新食品”的公告

2024年12月13日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202412/c8baf921bd574b95935fed93dfa5f1d0.shtml>

解读《关于金花茶培养物等11种“三新食品”的公告》（2024年第6号）

2024年12月13日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s5854/202412/b22cde22ae014e17bef767cf3fcec8a5.shtml>

国家卫生健康委办公厅关于印发体重管理指导原则（2024年版）的通知

2024年12月31日

<http://www.nhc.gov.cn/ylyjs/s3573d/202412/4cf1905d32304c15ac3bc4446ddb83f1.shtml>

《国家卫生健康委办公厅关于印发体重管理指导原则（2024年版）的通知》解读

2024年12月31日

<http://www.nhc.gov.cn/ylyjs/s3573d/202412/444dd9fa91c545bdab78fb849c5e14a8.shtml>

国家市场监督管理总局

市场监管总局集中曝光一批广告导向违法典型案例

2024年12月4日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_b8baa5a064fd44fd835092ea279c55a8.html

市场监管总局关于再次公开征求《绿色产品认证与标识管理办法（征求意见稿）》意见的公告

2024年12月4日

https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/art/2024/art_6890b81bf34a45618122f4569693c3fb.html

市场监管总局关于30批次食品抽检不合格情况的通告

2024年12月6日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/spcjs/art/2024/art_c8ee5103033e4c5094946615cf3bcf90.html

市场监管总局发布《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》

2024年12月6日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_ec52fc4d45f848d59e9fbbcb206144ae.html

市场监管总局网络交易监督管理局相关负责人就《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》答记者问

2024年12月6日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/xwxc/art/2024/art_08722dc2ca824f7ea5c20558bc5f68de.html

市场监管总局关于征求《蛋制品生产许可审查细则（征求意见稿）》意见的公告

2024年12月11日

https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/art/2024/art_ccb76513424149809170b160d45fc64a.html

打击肉类产品违法犯罪专项整治行动取得阶段性成效

2024年12月13日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_c051945a2b6d49089b60bb0b1f666c8f.html

市场监管总局关于印发《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》的通知

2024年12月17日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/wjs/art/2024/art_296751e017ec4fc8a6c2bb0aa891e284.html

市场监管总局关于印发《横向经营者集中审查指引》的通知

2024年12月20日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fldzfes/art/2024/art_635d601b816e412e88265f83d4f6794d.html

一图读懂 | 横向经营者集中审查指引

2024年12月20日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/xwxc/art/2024/art_a348bdd8df6b4e938b77c2e7b6b191fa.html

市场监管总局关于印发《网络交易执法协查暂行办法》的通知

2024年12月20日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/wjs/art/2024/art_559ed0e6d08e445aba0627f51c185281.html

市场监管总局网络交易监督管理司相关负责人就《网络交易执法协查暂行办法》答记者问

2024年12月20日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/xwxc/art/2024/art_27db56ab883a4554935918bfb448ff5b.html

市场监管总局发布《食品安全违法案件查办通用指南》和《食品安全执法办案指南（一）》

2024年12月23日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_748dab527b7143989e4b31dda04e6449.html

市场监管总局深入开展“特供酒”清源打链专项行动

2024年12月24日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_11c23c8885444fdd8d52127b868caf27.html

“特供酒”清源打链专项行动全国统一销毁活动举行

2024年12月24日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_b0079ad0bf614eb595c6f9e731b88045.html

市场监管总局关于发布《食品中动物源性成分定性检测》等13项食品补充检验方法和2项修改单的公告

2024年12月25日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/spcjs/art/2024/art_cef87536a3b840e5bc255116cd48cca6.html

市场监管总局办公厅关于发布企业食品安全管理人员基础读本和配套题库的通知

2024年12月26日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/spscs/art/2024/art_9b94e21e370c466c9226d93ab95b91ca.html

国务院食安办联合教育部、市场监管总局约谈辽宁省本溪市人民政府主要负责人

2024年12月29日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_1adbf565700c4df1a7be8889c1021d35.html

海南自由贸易港临时进口少量特医食品和适量保健食品政策落地

2024年12月30日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_e3680f25ea28420b826fd89777feb00.html

市场监管总局关于发布《在产在售“无有效期和无产品技术要求”保健食品集中换证审查要点》的公告

2024年11月01日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2024/art_14874ca26f68483592699aa79f51245d.html

市场监管总局关于2024年第三季度市场监管部门食品安全监督抽检情况的通告

2024年11月07日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/spcjs/art/2024/art_29c9bf0209e542d3a2c323b6a55828a5.html**市场监管总局发布《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》**

2024年11月11日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_cd1ad7f040864b9d84f6bc078b983661.html**市场监管总局关于发布《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》的公告**

2024年11月11日

https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2024/art_997d249e4a4d419ba34a7410701b59d7.html**一图读懂 | 《特殊医学用途配方食品注册临床试验现场核查要点及判定原则》**

2024年11月11日

https://www.samr.gov.cn/xw/tp/art/2024/art_c2e7905f34d94e7baa156782b5b0bdf7.html**市场监管部门公布第八批制止食品浪费行政处罚典型案例**

2024年11月19日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_395e77736deb4819952d91d2a053c90b.html**《学校食堂和校外供餐单位复用餐具清洗消毒工作指引》发布**

2024年11月22日

https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2024/art_7589d2080e774b8c8063bf8f675728b7.html

国家粮食和物资储备局

关于印发《国家全谷物行动计划（2024—2035年）》的通知

2024年12月24日

https://www.lswz.gov.cn/html/tzgg/2024-12/24/content_285634.shtml

国家食品安全风险评估中心

田静研究员当选国际食品法典委员会副主席

2024年12月2日

<https://www.cfsa.net.cn/zxdt/gzdt/2024/14507.shtml>

同一健康挑战：全链条视域下微生物耐药及其他新兴风险应对创新学术会议在成都举行

2024年11月15日

<https://www.cfsa.net.cn/zxdt/gzdt/2024/14466.shtml>

国际食品法典亚洲区域食品控制体系和风险评估专题培训在哈尔滨举办

2024年11月15日

<https://www.cfsa.net.cn/zxdt/gzdt/2024/14465.shtml>



CFIC 行业动态

- 36 揭秘鲜味之源，太太乐工业旅游打造鲜味文化新体验
- 36 营养助老、乐享银龄：“老年营养改善工程”守护 4 万老人健康
- 37 百事公司出席虹桥国际经济论坛，共谋绿色未来
- 37 沪滇合作，山海情深|光明乳业为盐津儿童送去光明温暖
- 38 美赞臣中国获 2024 企业 ESG 乡村振兴优秀案例“用爱传递·更好开始”项目服务超过四万名中国乡村母婴
- 38 达能签约中国出生缺陷干预救助基金会共筑美好未来
- 39 行业首批!蒙牛集团创新与知识产权管理体系获国际 ISO 四级认证
- 39 年度公益贡献!玛氏中国再获认可
- 40 麦当劳中国荣获两项雇主品牌大奖

揭秘鲜味之源，太太乐工业旅游打造鲜味文化新体验



近期，上海太太乐食品有限公司（简称“太太乐”）开设的“鲜味之旅”项目，在上海市市场监督管理局指导下以高分获得国家级工业旅游服务标准化试点认证，并被授牌“工业旅游服务国家标准化试点”称号。

太太乐“鲜味之旅”让“鲜味科学与文化”变得可游、可赏、可感知，参观者们能够通过视觉、味觉、嗅觉等全方位感官体验来了解鲜味的历史以及鲜与人类的关系，更

是能走进中国现代化制造业，了解鸡精的生产流程，探究鲜味的奥秘。

营养助老、乐享银龄：“老年营养改善工程” 守护 4 万老人健康

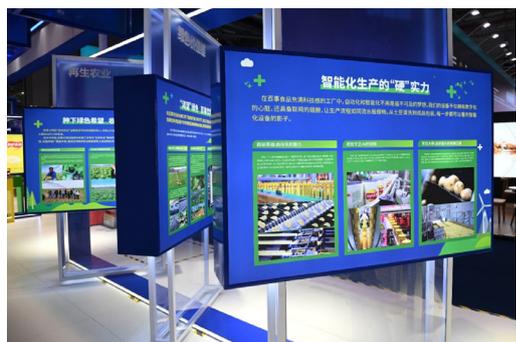


当前，随着我国人口老龄化趋势的加剧，党和国家“着力推进实施积极应对人口老龄化国家战略”。伊利积极响应国家政策，对老年群体的营养健康问题给予特别关注。

自 2024 年重阳节启动以来，“老年营养改善工程”公益项目两个多月深入全国 15 个省（自治区、直辖市）400 多个社区，开展近 500 场活动，覆盖受益老年人 4

万余名。

百事公司出席虹桥国际经济论坛，共谋绿色未来



气候变化作为当下时代最重要的议题之一，为全球食物系统的生产、供给、运输等环节带来诸多风险与挑战。作为全球食品及饮料行业巨头，百事公司在全球 60 多个国家拥有广泛业务布局，采购逾 30 种农作物，深知气候变化带来的重要影响。为此，百事公司率先推动绿色投资布局，不断引领行业向更加可持续的方向发展。

沪滇合作，山海情深 | 光明乳业为盐津儿童送去光明温暖



近日，光明乳业续写“东西协作”新篇章，针对云南省昭通市盐津县的特殊情况，启动“光明温暖盐津儿童”慈善捐款活动，向盐津县捐赠了光明常温纯牛奶和光明儿童成长奶粉。

光明乳业此次捐赠活动充分体现了“东西协作”的帮扶精神，彰显了所承担的社会责任，以及对教育事业的深切关怀与支持。

切关怀与支持。

美赞臣中国获 2024 企业 ESG 乡村振兴优秀案例 “用爱传递·更好开始”项目服务超过四万名中国乡村母婴



12月2日-4日，以“改革新蓝图 发展新动能”为主题的2024企业家博鳌论坛在海南博鳌举行。会上公布，美赞臣营养品（中国）有限公司（以下简称美赞臣中国）凭借在支持乡村振兴事业发展中的出色表现，入选“2024企业 ESG 乡村振兴优秀案例”。

伴随 ESG 理念成为全球共识，美赞臣中国将秉持“给宝宝一生更好的开始”的使命，发挥国际品牌本地化独立运营模式优势，积极响应国家关键议题，关注全人类生命健康，为创造共享的健康生活与绿色未来而努力。

达能签约中国出生缺陷干预救助基金会共筑美好未来



达能签约中国出生缺陷干预救助基金会，共同开展针对遗传代谢患者及有特殊营养需求群体的关爱、宣教及科研合作。达能于2023年发布了“振力征程”可持续发展战略框架，在健康、自然、员工与社区这三大领域积极投入、持续创新。

十年来，达能“营养起跑”社会企业项目已帮助了超过20万缺乏营养的儿童。达能医学营养也累计为30多个省份的苯丙酮尿症家庭提供帮助。

行业首批！蒙牛集团创新与知识产权管理体系获国际 ISO 四级认证



12月16日，蒙牛集团获得ISO 56005《创新与知识产权管理能力》四级认证，成为中国乳制品、营养食品与保健品行业中首批获得四级认定的企业！

年度公益贡献！玛氏中国再获认可



2024年11月25日，在由南方周末主办的2024筑梦者公益大会上，玛氏中国凭借在可持续发展事业中的持续贡献与努力，荣获“年度公益贡献”奖项。这一荣誉彰显了玛氏中国在促进社会和谐发展方面的积极影响，以及对于推动可持续发展的坚定承诺。

玛氏相信，一家负责任的企业应良好地兼顾商业发展和社会贡献。展望未来，玛氏将继续以“一代人的可持续发展计划”为行动指南，为推动可持续发展贡献更多智慧和力量。



麦当劳中国荣获两项雇主品牌大奖



近日，麦当劳中国凭借良好的雇主品牌形象、优秀的企业文化、创新的数字化发展、完善的薪酬福利体系荣获福布斯“2024中国年度最佳数智化雇主”和新华网联合 58 同城颁出的“2024 新生代雇主 - 大学生最喜爱雇主”

两项大奖。

其中在“新生代雇主”的评选中，麦当劳中国针对餐厅员工的有保障、有福利、有发展的全面薪酬福利体系受到评委的高度认可。



君乐宝“石家庄乳业工”获河北省级劳务品牌认证



日前，河北省人社厅、省财政厅印发《关于公布 2024 年河北省省级劳务品牌的通知》，君乐宝乳业集团凭借促就业、夯专业、纳人才、增技能等系列行动，高效推进劳务经济发展，成功获得“石家庄乳业工”省级劳务品牌认证。

以龙头品牌之力，带一片就业，强一域经济，富一方百姓。君乐宝“石家庄乳业工”劳务品牌聚焦乳业发展，为河北乡村振兴和区域经济高质量发展不断发挥重要表率作用。



中心平面地图



科信食品与健康信息交流中心
ChinaFoodInformationCenter

办公地址：北京市丰台区南四环西路 128 号院诺德中心一期 4 号楼 912-913 (100071)

办公电话：010-63728412 (兼传真)



科信官方微信