



视觉中国供图

“六一”让娃吃好喝好 贴着“儿童”标签的食品未必更健康

小儿“科”

◎本报记者 唐芳

今天是“六一”国际儿童节,想必不少家长都琢磨着给孩子买点好吃的当作礼物。最近几年,外包装上标有“儿童”二字的食品备受市场追捧,

儿童饼干、儿童酱油、儿童饺子……种类繁多。许多家长认为,成人食品里添加了多种食品添加剂,孩子吃了不健康。于是,被打上了“健康营养”标签的所谓的儿童食品,颇受家长欢迎。

事实上,目前我国并未设置专门的“儿童食品”分类。所谓的儿童食品到底是营销手段,还是真的有利于孩子健康?

健康功效缺乏科学证据支撑

儿童是已满36个月但不满15岁的孩子,我国《食品营养强化剂标准》(GB14880-2012)问答第二十九条对儿童这样定义。《2022儿童食品行业研究报告》显示,84.8%的家长倾向于给孩子购买标有“儿童”字样的食品。

记者来到北京某大型超市发现,冰柜内放着儿童水饺,货架上摆着儿童牛奶等标有“儿童”字样的食品,这些商品的外包装色彩鲜艳,上面还有各种卡通图案,同时印着“全程无添加”“营养”“成长”等字样。还有些商品的外包装广告语标识“暗示”其目标消费人群就是儿童,某乳酸菌饮品的宣传语是“小嘴吃得香”,另一款酸奶饮品外包装写着“揉揉小肚子”。

在电商平台上,这类标有“儿童”字样的食品,售卖种类更丰富,卖得也更火爆。记者在某电商

平台看到,最受欢迎的该类食品的月销量、评论量均超过10万。“精选原料”“不添加香精、香料、防腐剂”“高钙、无糖、非油炸”等字样,在这类商品的标题、详情页或外包装中随处可见。

这些外形设计好看、食材原料“优质”、有“健康功效”的食品,价格也比同类食品更高。例如,某品牌300克装的儿童水饺,一包价格为22.5元,但同品牌450克装的普通水饺售价仅为13.8元。

“总体来说,现在市售针对儿童的食品,其卖点是比普通成人食品‘更适合孩子’。科信食品与营养信息交流中心科技传播部主任、营养师阮光锋表示,但绝大多数这类食品宣称的‘健康功效’并没有足够的科学证据作为支撑,家长们不要过于迷信它的功效。”

未必比成人食品更营养安全

多位业内专家指出,目前我国并未设置专门的“儿童食品”分类,没有专门针对这类食品的法律法规与食品安全国家标准。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯在接受媒体采访时表示,从市场情况来看,所谓的儿童食品是针对儿童营销的食品,其销售火爆表明儿童市场的溢价高。

“不仅是我国,世界各国都没有建立所谓儿童食品的标准。”阮光锋解释,从营养需求来讲,3岁以后孩子可以吃的食品与普通成年人的食品是基本一样的,只要注意饮食搭配就可以;我国国家标准对大于3岁的儿童食用的食品也没有特殊规定,可以将其视为普通食品进行生产与管理。

事实上,只有婴幼儿食品与成人食品有所区别,标准不同,这主要是因为不满3岁的婴幼儿生理机能,尤其是消化机能尚处于逐步完善阶段。

既然没有所谓的儿童食品标准,这类食品又是依据怎样的标准体系来生产加工的?与成人食品有何区别?

阮光锋表示,所谓的儿童食品与成人食品并无本质区别,未必更营养、安全、健康。以主打“少盐”“无添加”“高蛋白”的儿童酱油为例,其和普通酱油的成分相差不大,均为水、小麦、食用盐等,而两种酱油的价格却相差近一倍。有商场导购员表示,儿童酱油和普通酱油没什么区别。

阮光锋解释,从营养上看,儿童酱油作为调味品每日食用量一般也就几克,其中所含的蛋白质、氨基酸对营养的贡献几乎可以忽略不计,因此并不会更有营养。真想补充蛋白质,鸡蛋、瘦肉比酱油靠谱得多。

对于儿童酱油的“少盐”标签,阮光锋表示,不

作为家长,真正该做的是从小培养孩子健康的饮食习惯,比如参考《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》来安排孩子的每日饮食;同时教孩子选购健康的食物,而非迷恋一些只会在口味、外包装上做文章的食品。

同的儿童酱油含盐量高低不等,有的并不低于普通酱油。此外,有些家长在使用含盐量低的儿童酱油时,因觉得咸度不够,就会加量来让饭菜更有滋味,导致盐的摄入量并未降低。“儿童应清淡饮食,用酱油等调料增进儿童食欲并不可取,不用或少用酱油是最好的。”他说。

要学会看标签判断食品优劣

阮光锋建议,家长千万别“盲选”所谓的儿童食品。不要盲目相信产品宣传,被眼花缭乱的“功效”迷花了眼,更不要以价格论食品优劣。因为一些所谓的儿童食品其成分不仅与普通食品没有区别,甚至可能有危害儿童健康。

为了吸引儿童和父母,市售绝大多数所谓的儿童食品都会在风味和口感上大做文章,这样反而会给孩子带来健康隐患。例如,增加甜味是吸引孩子最简单有效的手段,这就需要大量使用糖,孩子多吃就会增加肥胖和龋齿的风险。酥脆是孩子更喜欢的口感,这就需要增加脂肪的使用量,从而增加了孩子肥胖的风险。

其实,为孩子挑选食品也有方法,关键要看食品标签。阮光锋强调,家长们要学会看配料表和营养成分表,了解食物真正的营养价值,帮助孩子挑选合适的食品。中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任委员杨月欣也建议,人们要了解各类食物的营养特点,挑选新鲜的、营养密度高的食物,“学会通过比较食品营养标签,选购更健康的食品”。

食品标签是食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物,标示了配料、生产日期、保质期、营养成分表等。阮光锋说,食品标签揭示了食品的本质及其营养情况。比如配料表,会写清楚食品到底用了什么原料,再如营养成分表,会写清楚食品的营养价值。“因此只要会看食品标签,你就能挑

在国家二级公共营养师夏群英看来,目前市面上所谓的儿童食品都具有很强的可替代性,普通的食材经过科学合理的搭配制作出来,完全能够满足孩子健康成长所需。比起花大价钱给孩子购买这类食品,家长不如了解一下到底怎样才能让他们吃得更健康。

选出适合孩子的食物。你要是看透了这个本质,就没有必要去选购所谓的儿童食品了。”他说。

比如,给孩子买牛奶,如果营养成分表中蛋白质含量低于1%,说明它只是一种乳饮料,并不营养。儿童酱油的含盐量可能稍微少一点,但现在市场上也有低钠的普通酱油可供选择。有的家长担心孩子长胖,如果你会看食品标签,可以选择少糖或者不含糖的饮料。

最后,专家们为读者送上了几个为孩子选购食品的温馨提示。

首先,所谓儿童食品宣称的“零添加”多是不靠谱的,在现代食品工业环境中,完全不使用食品添加剂的食品几乎没有。我国制定了《食品添加剂使用标准》(GB2760-2014),在这个标准中列出了所有被允许使用的食品添加剂名单。所有被允许使用的食品添加剂,只要合理使用都是安全的。

其次,“食物多样,合理搭配”是《中国居民膳食指南(2022)》的核心原则,基本没有一种食物能满足人体所需的能量及全部营养素,只有通过合理搭配才能满足营养需求。

再次,作为家长,真正该做的是从小培养孩子健康的饮食习惯,比如参考《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》来安排孩子的每日饮食;同时教孩子选购健康的食物,而非迷恋一些只会在口味、外包装上做文章的食品。

往下水道投消毒片 这样的防疫消杀不仅多余而且危险

答“疫”解惑

◎本报记者 张蕴

前不久,某地居委会为防疫消杀,向居民发放消毒片,要求居民在同一时间将药剂放进家里下水道管道中。

那么,将消毒片投放至下水道是否能起到消



视觉中国供图

毒作用?我们又该采取哪种方式进行消毒?

或产生毒性极强的氯气

清华大学博士、中国科普作家协会会员孙亚飞介绍,居委会为居民发放的消毒片应为二氧化氯消毒片,一种类似于泡腾片的制剂。该消毒片主要成分是亚氯酸盐和柠檬酸,它在固态条件下并不容易发生反应,遇水后亚氯酸盐会释放大量二氧化氯。氯元素的氧化性很强,能让病毒或细菌失活,因此常被添加在消毒剂中。

“绝大多数情况下,下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞沫、密切接触传播。”上海市疾病预防控制中心专家张玉成表示,切忌将消毒片直接扔进马桶或下水道口,因为滞留在存水弯中的高浓度消毒液会不断挥发,释放出有毒有害气体,进而影响居民健康。

孙亚飞表示,安排住户在同一时间一起投放消毒片,会导致下水道内产生过多二氧化氯。如果此时有人使用洁厕灵,洁厕灵中的盐酸若与消毒片中的亚氯酸盐接触,不只是会产生二氧化氯,还会产生毒性很强的氯气。因此,尽管从理论上说,在水中使用二氧化氯消毒片,只要方法得当、浓度适宜,实际危险可以忽略不计。但由于集体同时向下水道中投放大量消毒片,且缺乏有组织的协调安排,实际风险仍然存在。

家庭环境以清洁为主消毒为辅

消毒是切断新冠病毒传播途径的重要途径之一。

中国科学院西北高原生物研究所副研究员江磊在接受科技日报记者采访时表示,消毒剂种类繁多达数百种,消毒效果和针对的病原体种类也千差万别。疫情防控消毒应遵循第九版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》要求,尽量使用该文件推荐的消毒剂,才能对新冠病毒进行最有效的消杀。国家文件中没有指出可使用消毒片对新冠病毒进行消杀,因此不建议使用消毒片。同时,大量消毒剂被倒入管道,可能会腐蚀PVC管道,导致管道漏水。

他介绍,第九版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》明确列出了几种对新冠病毒杀灭效果比较好的消毒剂,如乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸等。

在日常情况下,家庭环境应以清洁为主,消毒为辅,以物理消毒为主,化学消毒为辅,避免过度消毒。

比如对地面、墙壁进行消毒,可以配制浓度为1000毫克/升含氯消毒液。消毒作用时间应不少于15分钟;针对桌面、门把手、水龙头等物体表面的消毒,可以配制浓度为500毫克/升含氯消毒液,

作用30分钟,然后用清水擦拭干净。

如有必要对织物进行消毒,可采用100摄氏度流通蒸汽作用20到30分钟,或将煮沸15到30分钟,或在阳光下暴晒4小时以上。

日常情况下,家中餐饮具做好清洗即可。如有必要进行消毒,首选煮沸消毒15分钟,或流通蒸汽100摄氏度作用20到30分钟,或按说明书使用消毒柜消毒,也可用250毫克/升到500毫克/升含氯消毒剂浸泡15分钟后再用清水洗净。

不同区域使用不同的拖布和抹布,避免交叉污染,使用后做好卫生清洁即可。

关于消毒剂消毒,有专家强调,要针对不同的消毒对象,按照规定的浓度、作用时间和消毒方法进行消毒,以确保消毒效果。消毒剂有不同的使用方法,有的适合消毒空气,有的适合消毒地面和物体表面,使用前需要看说明书,科学使用。

此外,消毒剂具有一定的毒性、刺激性,配制和使用时应注意个人防护。消毒剂具有一定的腐蚀性,注意消毒后用清水擦拭,防止对消毒物品造成损坏。消毒工作应符合相关规范要求,消毒用品应避免失智老年人接触,电器应避免喷洒,需要擦拭的应防止短路。

值得注意的是,75%酒精消毒液可直接使用,在使用时需注意防范明火,避免因酒精燃烧导致火灾。使用消毒剂时,应确保其在有效期内。

给您提个醒

做不受伤的“刘畊宏女孩” 专家送上居家跟练锦囊

◎本报记者 罗朝淑

“抬脚!拍脚!侧边的肥肉咔咔掉!人鱼线、马甲线我都要!”魔性的声音配上周杰伦的《本草纲目》,艺人刘畊宏在短视频平台直播健身一夜之间火出圈。

对许多人来说,跳健身操已经成为疫情之下居家生活中的一门“必修课”。

但是,爆火还没几天,就出现了“刘畊宏女孩”跟练受伤的新闻。那么,该如何科学居家减肥、健身呢?科技日报记者就此采访了相关专家。

国家体育总局运动医学研究所运动创伤防治与康复研究中心副主任邹荣琪在接受科技日报记者采访时表示,要想维持身体健康、预防体重增加,选择恰当的运动方式尤为重要。

“目前较为流行的运动减肥方式主要有高强度间歇性训练、中等强度有氧训练和有氧训练结合阻力训练等。”邹荣琪介绍。除了选择合理的运动方式外,减肥还需要选择适度的运动负荷。邹荣琪认为,很多跟练健身操的人受伤,主要还是因为他们没有遵循循序渐进的原则,运动负荷过大,或由于准备活动不足、动作不准确、肌肉力量较差等原因导致受伤。

有专家表示,健身操看上去动作简单、易学易会,但实际上对全身的协调平衡能力、四肢的灵活性以及心肺耐力要求比较高。视频中的明星多是专业健身人士,他们的身体素质比较好,但没有受过专业训练的人如果锻炼时间偏长,当身体出现疲劳时,运动受伤的风险就会明显加大。所以,对于没有健身经验的普通人来说,还是要根据自己身体的实际情况锻炼,不要盲目跟练。

为防止跟练健身操受伤,邹荣琪建议,一方面,需要做好充分的准备运动,并控制好运动量;另一方面,跳操前还需加强踝关节周围肌肉的力量训练,如进行小腿三头肌、胫前肌和踝关节的本体感觉训练等,避免踝关节扭伤。

此外,专家提醒,室内跳操时穿穿丝袜或拖鞋,容易扭伤,可以铺防滑垫、穿防滑袜。此外,要观察自己运动后的反应,来判断此前的运动强度是否合适,如果非常费力,说明运动强度过大。

此外,除了做好锻炼本身,饮食控制也是十分重要的一环。多年从事临床减肥工作的四川省肿瘤医院临床营养科副主任医师熊竹娟认为,要想减肥七分在吃、三分在练。一般人运动1小时会消耗400千卡左右的热量,但一杯甜饮料、一小块蛋糕、两个蛋挞的热量就可达到500千卡,而一顿火锅的热量甚至可超过1000千卡。因此,如不调整饮食仅凭运动,减肥效果甚微。

“但一味节食或不吃碳水化合物,是不可取的,长期下去可能导致身体虚弱。”熊竹娟说,“减肥期间饮食需要满足均衡多样化、减油减糖和适量碳水的原则。”

熊竹娟提醒,目前流行的轻断食、生酮饮食、高蛋白低碳饮食均属于特殊的减肥饮食方式,大家不要盲从,不同人的能量需求不同、疾病情况不同,如有需求应到医院内分泌科或营养科咨询专业医生。

长知识

夏季主要大气污染物竟是它

◎新华社记者 黄莹 高敬

近5年夏季(5至9月),全国臭氧平均浓度保持在150微克/立方米左右,臭氧超标天数比例平均为11.1%,以轻度污染为主,臭氧已成为现阶段夏季主要大气污染物。

这是记者从生态环境部近日举行的新闻发布会上获悉的。臭氧污染是指挥发性有机物(VOCs)和氮氧化物(NOx)等前体物在太阳辐射下发生光化学反应,造成近地面臭氧浓度超标的现象。臭氧浓度既与前体物排放强度密切相关,同时也受到气温、辐射强度、湿度、风速等气象因素共同影响。

“尽管臭氧超标不像颗粒物超标那样明显影响大气能见度,不易察觉,但高浓度臭氧仍可对人体健康、作物生长造成危害。”生态环境部生态环境监测司副司长蒋华火说,我国从2013年开始,将臭氧纳入大气污染物常态化监测。

据介绍,今年3月以来,我国部分重点区域气温同比偏高,相对湿度偏低、降水偏少,有利于臭氧生成。受此影响,1至4月,全国339个地级及以上城市臭氧平均浓度为127微克/立方米,同比上升8.5%;重点区域中,成渝地区、长江中游城市群臭氧浓度同比增幅超20%,京津冀及周边地区、汾渭平原、长三角地区同比增幅超10%,珠三角地区浓度最高达到154微克/立方米,同比上升2.7%。

生态环境部当天发布的《2021中国生态环境状况公报》显示,与2020年相比,六项大气污染物浓度均下降。蒋华火表示,但目前我国城市环境空气质量总体仍未摆脱“气象影响型”,臭氧污染仍较突出。

下一步,生态环境部将坚持问题导向,加快补齐短板,一方面完善监测网络布设,推动各地加快协同监测,加强监测数据联网;另一方面深化监测数据分析,全力支持臭氧污染精准、科学、依法治理。