

近段时间，奶餐粉的宣传十分火爆，虽品牌众多，但几乎“众口一词”：优质奶源、先进工艺、营养均衡、0添加，等等。这传递出的信息则非常明确：奶餐粉非常适合中国宝宝，可以代替奶粉，甚至比奶粉营养还要好。但是——

所谓“奶餐粉”其实只是“固体饮料”

□ 段梅红

热点解析

“新西兰进口奶源，澳洲科研技术，专为中国宝宝调配，富含多种维生素、微量元素、益生元、DHA 等人体必需营养素……”“与澳大利亚知名营养品科研中心共同开发的新一代营养补充食品……适合不同年龄阶段的人群食用……”“奶粉的替代品，营养价值远远超越奶粉……”

知道这“营养价值超越奶粉”的“替代品”是什么吗？——奶餐粉。

在我国，只要说到“奶粉”二字，人们都会下意识想到“宝宝”。尽管在国家标准中，在食品生产上，“宝宝”喝的“奶粉”全名叫“婴幼儿配方奶粉”。但由于“三聚氰胺”事件对消费者的认知冲击，使得“奶粉”与“宝宝”两个词在实际生活中

已被人们置于同一语境。

也正因如此，企业对奶餐粉的各种宣称就给了人们这样一种心理暗示：如果宝宝喝奶粉，那就能喝奶餐粉。

真是这样吗？

判断一款食品的优劣，最简单的办法就是看它的“营养标签”。

一款宣称“优质奶源·优加品质”的“钙铁锌DHA牛磺酸”奶餐粉，其营养成分只有12种：能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠、维生素A、维生素D、钙、铁、锌、二十二碳六烯酸（DHA）、牛磺酸。

而著名乳企伊利的一款“较大婴儿配方奶粉”的营养成分则高达39种，奶餐粉的12种只是其中的1/3，至于营养成分的含量也不妨举个例子，比如钙，奶餐粉的含量是280mg/100g，而配方奶粉为558mg/100g。

既然可以替代奶粉，为什么营养差距这么大？因为奶餐粉根本不是“奶粉”，而是

“固体饮料”。奶餐粉的国家标准号是GB/T29602，这是“固体饮料”的生产标准，而配方奶粉的国家标准号是GB10765—2010。在奶餐粉的罐身上能找到比“奶餐粉”三字小得多的“固体饮料”四个字。

虽说市面上一些固体饮料配方是参考奶粉配方生产加工的，但婴幼儿配方奶粉必须经过注册才能进入市场进行销售，而注册则要求生产企业和产品配方均须通过国家市场监管部门认证。而固体饮料的国家标准并未对营养元素含量做具体规定，其上市销售只需要一个合法企业进行生产就可以了。虽然大言不惭地宣称可以“替代奶粉”，但有些奶餐粉连“奶”粉都算不上，因为有的产品的配料表中排位第一的竟是大豆蛋白粉。

其实，国家食品标准中根本就没有“奶餐粉”这一概念，如果国标中真有这一品类，企业又何必去借“固体饮料”的名头，但这却并不妨碍固体饮料奶餐粉广而

告之的飞扬恣肆：比如“1听初见疗效，3听初步改善厌食，12听免疫力增强、体质改变、少生病、少感冒……”，比如“有效排铅，防治佝偻病，提高智力及学习能力”；因为“奶餐粉是奶粉的升级版”，所以“对便秘、腹泻、口腔溃疡、反复性湿疹、过敏性体质有辅助治疗作用”，甚至有企业宣称自己的产品是“国家唯一一款功能性奶粉”。

奶餐粉价格不菲。前文提到的“钙铁锌DHA牛磺酸”奶餐粉800克装150元，而伊利的“较大婴儿配方奶粉”900克装127元。

如果奶餐粉只作为一种“固体饮料”销售也就罢了，但它偏要“替代奶粉”，还要“超越奶粉”。如果真有家长以贵为好给孩子畅饮奶餐粉，那结果会怎样？

可以这么说：以配方奶粉为主要食物的婴幼儿，如果以奶餐粉来替代配方奶粉，那是有可能重蹈“大头娃娃”、“三聚氰胺”影响之前辙的。



奶餐粉出现的历史背景

奶餐粉的出现确有一定的历史背景。2018年1月1日，被称为“史上最严奶粉新政”的《婴幼儿配方乳粉产品配方注册管理办法》全面实施。自2018年起，未取得注册的婴幼儿配方乳粉产品将不得在境内销售，2019年12月31日后，未注册的奶粉品牌将彻底消失。注册制使得一些奶粉企业产能过剩，某些企业便通过打擦边球的方式释放产能。奶餐粉就是这样的“创造”。

当产品的细分、升级、定位走在市场监管的前面时，会不可避免地给一些不法之人留下可乘之机。奶餐粉就是这样的表现。

希望市场监管部门能即刻关注这一问题，也希望广大消费者慎重选择。

求真解惑

提倡低盐饮食是害人？

流言：提倡低盐饮食的人无异于杀人犯。高盐饮食才是健康的，比如说胃酸是用盐作为原料，因此盐能促进消化。

真相：这则流言源自网络上流传的一段访谈视频中，臆造胃酸和营养素消化的机制来鼓动高盐饮食。实际上胃酸的产生不是用盐作为原料，也不是由盐刺激分泌；只有少量蛋白质会在胃部被消化，小肠才是主要的消化吸收场所。

其实，少量钠就能满足机体的需求，而且钠无处不在，天然食物——比如牛奶、肉、水产品等食材中钠含量相对较高，新鲜的植物类食材中也含钠，但是含量相对少；常用调味品，如盐、酱油、各种酱中钠的含量也相当丰富；市售或家里做的加工制品中钠含量都很高。即便是口味淡的人也有钠摄入超标的可能性。鼓励低盐饮食的本质，目的是预防钠摄入过量引起的高血压，保护心血管健康。

多吃黑木耳可以抗癌？

流言：黑木耳中检测到了抗癌基因，多吃能抗癌。

真相：研究人员并没有发现黑木耳能在真实人体环境下杀死癌细胞或者抑制癌症转移，他们只是通过分子测序技术检测了三种不同黑木耳的基因，然后发现一些基因的产物具有抑制癌细胞生长的可能性。

有抗癌基因不等于能抗癌。生物学中，“含有某基因”只是说该基因的表达产物具有某种活性。至于在实际生长中这种基因是否表达、表达量有多高、需要多少才能有效、在有效的剂量下是否会有毒副作用，都需要深入研究。因为人体环境极其复杂，在人类身上做实验又涉及许多问题，所以科学家虽然经常发现某种食物含有潜在的抗癌成分，但真能被证明有效的寥寥无几。

超级真菌传染性极强？

流言：超级真菌被美国列为“紧急威胁”，中国已有18例确认感染，传染性极强。

真相：流言中的“超级真菌”学名为耳念珠菌，是一种可以引起严重感染的真菌。2009年在日本首次被发现。

目前，耳念珠菌在国际上被冠以“超级病原”的称号，主要归因于以美国为主的主地区所受到的严重临床威胁。首先，自2016年以来，美国监测发现耳念珠菌在纽约、新泽西、芝加哥等地区的发生率快速升高。其次，在美国发现的耳念珠菌，对临床常用的氟康唑、伏立康唑、两性霉素B等种类的抗真菌药物具有较高的耐药性。

感染18例。在67家ICU病房念珠菌血症的研究中，亦未分离出耳念珠菌。在我国近10年间覆盖230家医疗机构的侵袭性真菌病监测中，耳念珠菌的发生率低于1/20000，所以公众不必恐慌。

吃「海龙肉」为啥长壮不长胖

□ 科普时报记者 胡利娟

“海龙”，就是人们常说的狸獬或海狸鼠。海狸鼠的肉被国际上称之为是“海龙肉”。海狸鼠肉属于高蛋白、低脂肪肉类，且血红蛋白含量极高，粗蛋白含量达25%，没有异味；海狸鼠肉含有18种氨基酸，30多种微量元素。

与一般畜禽肉类相比，因为海狸鼠长期以草为食，其锌和钙含量高，属于生态型、草食型、瘦肉型、营养型肉类，有着“常吃长壮不长胖”不易患“三高”等优势。

除此之外，海狸鼠全身是宝，它的皮毛质地也非常厚实柔软、耐磨，用其制成的衣服不仅外观华丽、绒毛紧密、防水性和保温性好，而且物美价廉。尤其是它尾巴里的筋，经过科学处理后，能够制成可吸收蛋白缝合线用于缝合伤口，可被人体吸收无需拆线。

海狸鼠不仅成活率高于其他食草动物，包括牛、羊、兔等，并且饲料来源广泛，包括农作物废弃的各类秸秆、菜叶、杂草、水莲花、树叶等，以及麸皮、豆粕、油枯等食品加工的剩余残渣，都能食用，其不仅可有效降低饲养成本，促进生态平衡，产生的粪便还能够还田，使土壤变成有机土质。

为帮助更多的养殖户精准脱贫，近日，来自科技部、农业农村部等单位的专家齐聚北京，共同商讨特种养殖“海龙”的营养、经济与生态效益。

专家们一致认为，水陆两栖草食型动物海狸鼠，已有100多年人工养殖史，其养殖成本低，见效快，且具有营养、经济、生态等多种优势。绵阳市安州区众一海龙养殖有限公司，采用“公司+自愿合作者+农户”相结合的新型经营模式，并推出“七统一”和“190”的运行标准，解决了养殖户的诸多后顾之忧。据了解，“七统一”即统一发展、统一计划、统一养殖、统一收购、统一开发、统一销售、统一分享。而“190”则表示公司用每斤19元的定价标准进行统一收购，以此获取尾、油、骨、皮等经济价值。之后，再把海龙肉以零价格供应市场。

如今，“众一海龙”养殖已拥有5000多万元资产，养殖基地300余亩，拥有四川省99%的种源量，全国80%左右的种版权，以及95%的海狸鼠开发专利，其品牌已成为有价值、有影响力、广受民众喜爱的知名品牌。

专家们表示，从种源到科学养殖，再到精深加工，“190”的创新模式，“众一海龙”有着自己独特的优势和资源，今后主要战略定位为把海龙这种特色养殖产业化做强做盛，其中尤为重要的大力开发其尾筋、骨头、油脂，以及皮毛的再利用。

第五届中国老年医学与科技创新大会在成都召开

聚焦医养结合 “三种模式”值得推广

有数据显示，截至2018年底，我国60岁以上老年人口达到2.49亿，占总人口的17.9%。我国人口老龄化除了增速快、未富先老、未备先老，还有一个重要特点就是不健康。据国家卫健委公布的数据，我国60岁以上老年人口中，超过1.5亿人患各种慢性病。

老年人尤其是高龄老人的一个显著特点就是共病，即一个老年人同时患有2种或2种以上慢性病，彼此之间可互不关联，也可相互影响。研究显示，80岁以上老人共病患病率高达90%，而85%的院内老年患者患3种以上疾病。“再加上我国还有4000多万失能半失能老人，这就需要我国大力发展医养结合。”

区域90%以上的中老年居民。医疗服务依托的是现行的市县乡村各级医疗机构，养老则依托在各级医疗机构旁建的民营养老机构，在不破坏现行行政体制条件下形成市—县—乡—村一体化的医养体系和“医养养”一体化服务的新机制和新格局。

范利介绍，风景区医养结合模式，则多在国家风景区内建设的高端医院、养老院和健康管理中心，共同组成“医养养”一体化服务的综合体。该模式多为

房地产企业家转行而来，并已经建成了一批高端医养结合服务机构。而“院中院”医养结合模式通常是三级医院内建养老院，突出特点是医疗水平高，养老条件好，位居城市中心区。不仅能使医养零距离，更重要的是，满足了高龄老人和高危老人的刚性需求。对于确保“两高”老人的健康和生命安全具有重大意义。

会上，中国老年医学学会副会长陈运奇对中国老年医学学会4年来研究、实践

当睡眠缺失时，机会会增加去甲肾上腺素的分泌，诱发一系列病理生理变化。

睡眠不足，斑马鱼也“焦虑”

□ 李昕禹

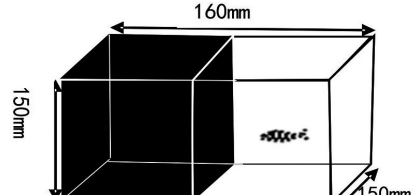
医学新解

休息与活动是生物体的本能之一，而睡眠被认为是一种进化的休息方式，睡眠可以促进机体恢复精力与生长发育。在睡眠期间，我们的大脑就像是一位“管家”，调控着机体的新陈代谢。而当睡眠缺失时，机会会增加去甲肾上腺素的分泌，诱发身体的一系列病理生理变化。

众所周知，人类的生活习惯是白天清醒，夜晚睡眠。睡眠不足会导致精神不振，工作效率下降，长期下去甚至可能诱发阿尔兹海默症、乳腺癌、肥胖症等疾病。

研究显示，脊椎动物都是需要睡眠的，与哺乳动物相似，鱼类也需要睡眠，为了适应自然环境，它们进化出了多种多样的“睡姿”来应对残酷的生存条件。例如，金鱼喜欢暗处睡觉，到了夜晚，就会躲到鱼缸内的小假山、水草等暗处一动不动；泥鳅喜欢钻进泥中睡觉；鸢嘴鱼睡觉的时候会自己吐出一个泡泡，然后钻到泡泡里睡觉。有些鱼类白天活动夜晚睡眠，而有些鱼类则相反。更特别的是，金枪鱼等鱼类边游边睡，就像人在坐车的时候打了个盹儿。

斑马鱼是睡眠研究十分重要的动物模



图例为斑马鱼亮暗箱实验示意

型，在《神经科学》上发表的一项研究中，夏尔马和马利克提出，在斑马鱼体内也存在一种内在的神经机制以维持“昼出夜伏”的状态。

相比于人类的睡眠，斑马鱼的睡眠显得更加有趣，和大多数鱼类一样，斑马鱼没有眼睑，所以睡觉的时候都是睁着眼睛的。事实上，斑马鱼的睡眠更像是打了个盹儿，只持续6秒钟左右。

研究人员选择形态相近且无明显突变现象的斑马鱼，一半不作处理，一半进行睡眠剥夺处理，并将它们放入一半遮光一半透明的容器中，遮光区与透光区无明显分隔，鱼可以在其中自由通过，同时使用照相机记录斑马鱼的运动情况。记录结果显示，睡眠剥夺处理后的斑马鱼延迟进入



光室，且在光室中移动的距离缩短，更偏向于停留在暗室。这些现象表明斑马鱼产生了焦虑行为。

斑马鱼基因与人类基因的相似度高达87%，这意味着斑马鱼生理机能与人类有一定程度的相似，斑马鱼的睡眠研究对人类睡眠研究具有十分重要的意义。我们知道焦虑症患者常常难以入睡，这项研究揭示，睡眠不佳也有可能也会导致焦虑，这是一种双向互动。为了不像斑马鱼一样“焦虑”，每天保持充足的睡眠是十分必要的。

（作者为大连医科大学2018级临床医学“5+3”本科生。指导教师：大连医科大学基础医学院教师郝楠。配图：大连医科大学2017级硕士研究生张兆曦）

心理弹性：激发儿童潜力的“秘密武器”

□ 胡月

在北师大心理学部“心理测评—心理咨询与治疗—能力提升”应用中心，林丹华科研团队将基于实证干预的研究结果转化到广阔的应用领域，开发系列提升处境不利儿童和普通儿童的线上线下心理弹性课程，研发基于互联网+和VR、AR等高新技术的心理弹性系列心理产品。

研究中他们发现，早期的不利环境对留守儿童、流动儿童、艾滋孤儿、受虐待儿童等的生理、心理都会产生非常重要的影响，且年龄越小，这种逆境发生得越早，对孩子以后的影响就越大。

国际上对早期逆境与儿童生理皮质醇和行为问题的关系做了不少的研究，但早期抚养不利经历对大脑神经机制影响的研究，长期以来却一直限于动物研究。林丹华团队提出运用发展认知神经科学的最新技术和方法，从生理—神经机制—行为多水平视角探讨对这些儿童开展干预的改变机制，这在国际上的相关研究中也非常少见。

这种多水平的视角，整合了发展心理学、认知神经科学、发展心理病理学等多学

科的最新研究方法和研究进展，不仅首次创新性地从多个水平同时研究早期虐待或基于心理弹性、情绪调节的干预改变的生理和神经基础，而且为早期抚养不利领域其他问题的研究，提供了全新的研究范式和思路。

这些研究成果可以有效地迁移到我国当前数量庞大的早期抚养不利的其他人群中，

比如丧失父母和缺乏父母关爱的儿童（如留守儿童、孤儿）、流动儿童、寄养儿童以及福利院的儿童，对全面了解早期抚养不利对个体生理、神经和行为的短、长期影响，构建有利于早期抚养不利儿童成长的教育和环境，全方位提升和促进我国的人口素质，均具有非常深远的价值和意义。

精准培养方案促孩子健康成长

目前，由林丹华主持的国家社科基金重大项目“流动背景下处境不利儿童青少年发展数据库及积极发展体系研究”，旨在建构中国文化下儿童青少年积极发展的内涵、结构和理论框架，并基于此建立包括城市儿童、农村普通儿童、流动背景下处境不利儿童青少年4类群体的全国代表性数据库，构建促进这些儿童青少年积极发展的“研究—政策—实践”三位一体的综合体系。

项目团队成员访谈了老师、家长、学

生、专家和社会工作者共112人，并结合中国传统文化的核心特点，以及国际上对儿童青少年积极发展的理论和概念界定，提出了中国文化下儿童青少年积极发展的理论建构。目前，项目团队正在将其变成可测量的量表，开发《中国儿童青少年积极发展》量表，再逐步发展成中国儿童青少年积极发展指数。“用这个测量工具去评估孩子，然后就能为他们提供更适合个体的、精准的培养方案去促进孩子的积极发展。”