

我国亟待建立机能性食品国家标准

科普时报讯 (记者张克)“目前,一般食品与保健食品之间存在灰色地带,监管体系与市场需求出现错配,国内功能性产品供给侧与市场需求端存在缺口,在一般食品与保健食品之间,建立机能性食品标准,消费者可以选择满足增进健康、获得美味等特定保健目的的产品,有助于催生国内保健食品消费发展的增长极。”两会期间,全国工商联团体提案建议,国家出台统一的机能性食品国家标准,填补监管空白区域,为保健食品行业发展保驾护航。

科普时报记者了解到,我国保健食品管理采用了注册和备案双轨制,保健食品多以补充维生素、矿物质为目的,且企业不得宣传保健食品具有疾病预防或治疗功能。然而,随着食品工业进一步发展,食

品内容物的功能更加多元,消费者的需求不断释放,但受限于目前食品的监管体系,产品无法满足消费者的需求。在国外,1991年日本修订《营养改善法》,更新推出“保健机能食品制度”,对保健功能食品进行分类、分级审批管理。日本保健食品受此影响,市场高速增长。相关资料显示,2018年日本功能性食品达到1975亿日元,增加15.1%,增速远高于食品行业整体增速。近年来,国内消费者赴日本购买机能性食品、药妆产品的热度持续提升,相关日本企业收入利润均得到大幅增长。这些现象表明,国内消费者对于健康加强类产品的需求凸显。但是,国民对国内的健康产品认可度不够,使可观的资金流入了外国市场。造成这一现象的症结在于国内机能食品先

天不足,缺乏国家标准支持及系统管理,且现有的保健食品体系难以满足消费者同时收获美味和健康的需求,在全球市场环境中缺乏竞争力。

团体提案建议,建立科学的机能性食品国家标准,将给予国内消费者对国内机能食品的信心,助力中国机能食品行业健康有序发展。

一是头部重视,科学验证,多方参与。由国家主管部门牵头,专家学者和相关企业共同参与,设立以科学验证为依据的国内机能食品种类,深入剖析产品成分、功效、市场等,进行系统化分级分类,借鉴国外先进经验,结合本国现状,建立中国特色的机能性食品定义及标准草案。

二是机构改革,简政放权。机能性

食品的备案权限下放至省一级主管部门,对于符合既定标准的产品,不再实行严格的事前审查,集中主要力量抓市场环节,加强事中管理。

三是组建行业协会,搭建行业信用体系建设。倡导诚信经营,加强行业自律管理;建立信用档案,利用互联网平台定期公示,提升消费者对机能食品企业经营信用程度的了解,助力机能食品行业良性有序发展。

四是遴选研发实力较强、履行社会责任较好的生产企业开展试点试验工作。优化标准,出台可落地实行的机能性食品国家标准草案;赋予企业市场化的经营选择及承担责任的能力,给予机能食品企业市场包容度,提供展示产品的机会。



“立春早,清明迟,春分植树正当时”。在乡间,农人对植树十分重视。农人们植树和种庄稼一样,注重天时,讲究节气,民谚有“春栽杨柳夏栽桑,正月种松好时光”之说。

正所谓“杨柳下河滩,银杏上半山”,乡间植树重视地利,根据各种树木自身特点和生长习性的差异而选择不同的种植地域。杨树、柳树、桑树耐涝,平原、河滩地栽种较多;榆树、柿树、黄杨树、松柏树耐旱,丘陵山坡地喜欢种植。在长期的栽种实践中,农人们也总结出了不少通俗凝练朗朗上口的农谚,如“阳坡花椒阴坡桐,黄杨长在石缝缝”“高山松柏河滩桑,杨柳光宜长水旁”“松树旱死不下山,柳树淹死不上山”。

庄户人家的院落里或者房前屋后,栽上几棵树,既可遮阴乘凉,又可美化环境,树木成材后还是一项经济收入。不过,对于房前屋后和庭院中栽什么树,民间很有讲究。“前不栽桑(桑树),后不栽柳(柳树),院里不栽鬼拍手(杨树)”,这是祖祖辈辈传下来的乡谚,也是约定俗成的规矩。院子前面不种桑树,主要是因为“桑”和“丧”谐音,不吉利。房子后面不栽柳树,是因为“后柳”和“后溜”谐音,有金钱财宝流出之嫌。如今想来,“前不栽桑,后不栽柳”这一民间种树习俗,乃是乡民根深蒂固的祈吉心理,不可当真。

在世世代代传承的民俗文化中,民间的美好寓意和诸多禁忌往往谐音有着千丝万缕的关系。谐音是把双刃剑,寄托着老百姓的朴素愿望,也禁锢了人们的衣食住行。院前栽槐树后栽榆,这是豫中平原乡间恪守的树木栽种准则,俗话“前槐后榆,富贵长通”“门前有棵槐,金银财宝往家来”“屋后一棵榆,高头大马往家骑”。槐和谐音,既寓意着新媳妇进门早日怀上子嗣,喜添男丁延续烟火,又寄寓着家中孩童始终在亲人的怀抱之中,能够平平安安长大成人。据说古时有尊槐之风习,槐于古代是吉祥、长寿和官职的象征,深受人们喜爱。豫中平原的农人喜欢栽种槐树于庭院门前,洋槐和国槐均可,尤其喜欢国槐,其槐花、槐米、槐角均可入药,枝叶也有清热解毒功效,全身是宝,故称“门前栽棵槐,有福慢慢来”。榆与余谐音,寓意家庭过日子五谷丰登,年年有余。此外,泡桐、枣树、石榴树、椿树也是农家院内喜栽的树种。枣与早谐音,隐指门庭兴旺,早得贵子。石榴多籽,意为“多子多福”。

庄户人家的植树方式以栽种为主,也有一些树种需要籽种,但为数不多。毕竟籽种育树周期长,适合大面积栽种,零零星星栽种几棵树多不用此法。一些农人在自家田地设置一方苗圃,培育各类树苗,待到春暖花开之时挖出树苗拉到集会上销售,换些活便钱补贴家用。乡间流传着“庄稼活,不用学,人家咋着咱咋着”的乡谚,其实栽树和种庄稼大同小异,只要遵循“深挖、浅栽、夯实、浇水”的八字诀,便可保证成活。当然也有例外,比如栽种松树时可不浇水,只将土坑挖深,根部夯实即可。祖父一生喜爱种树,与树有着深厚的感情,老人常说“栽树没巧,深挖细埋”。

移栽也是民间植树的主要方式,可压根可插枝,此法简单易行,省钱省力,故而被精打细算的农人们广泛使用。用压根之法栽种的树种有椿树、泡桐等,用馒头刨创椿树或者泡桐之根,用斧头将其剁成五六寸一截埋入土中即可发芽。用插枝之法的树种有杨树、柳树等,用剪刀剪取杨树或柳树之枝,剪成段,插入土中即可生根。在乡间,也有人给柳树插枝时将其枝干砍成柳木橛子插入地下,农人们俗称为“柳柳木橛儿”。还有一种常用的移栽方法也很独特,即在母树附近寻找一枝接近地面的枝条,然后用土将其埋压,俗称“压条”,又称“压枝”,等该枝条在土壤中生根发芽后,再切断枝条和母树之间的联系,使其“母子分离”,重新移栽至新地方。石榴树、葡萄树、花椒树的种植,多采用压条之法。

还有一种种植方式为“籽种”。所谓“籽种”,顾名思义就是将树的种子撒入土中育苗。俗话说“好种出好苗”,树种的选择和处理至关重要,决定着出苗率的高低。譬如,核桃树的种子必须选带皮核桃,而且要趁核桃皮发青时撒种,农谚中说的“青种核桃,保证全苗”即是如此。杏树种籽的选择很有讲究,也不能去皮,正如农谚所说“种杏不去皮,成活最容易”。

(作者供职于河南省平顶山市人大常委会,为科普专栏作者)

植树时节话习俗

□ 梁永刚

无糖饮料真的健康吗

□ 刘晓蔓 程景民



超过17千焦。无糖饮料里常用的甜味剂有天然的,也有人工合成的,他们的安全性已得到国际食品安全机构的肯定,在规定范围内使用,并不会对人体产生危害。但安全并不代表有益,多项研究表明,消费者可能会因无糖而被误导,导致长期大量喝无糖饮料,从而给健康带来以下风险。

容易长胖。美国一项对6000多名参试者跟踪7年的调查结果发现,经常喝无糖饮料的人反而容易长胖。一些学者认为,这是由于甜味剂的使用降低了大脑对于甜味的敏感度,从而促使人们在其他食物选择时倾向于摄入更多的糖。此外,饮用者觉得喝的是“零热量”饮料,会下意识地放纵自己摄入过量食物,导致热量超标。

增加心血管疾病风险。法国一项研究发现,与不喝无糖饮料的人

相比,经常喝无糖饮料的人患心血管疾病的可能性高20%。还有研究发现,50岁以上的女性,每天喝两杯(一杯200毫升左右)及以上无糖饮料,会增加患血栓性中风、心脏病发作和过早死亡的风险。

增加糖尿病风险。瑞典的一项研究发现,每天喝一杯含糖饮料,罹患2型糖尿病的风险增加21%,而每天喝一杯无糖饮料,患病风险也会增加18%;一天若是喝下5杯以上的无糖饮料,变成2型糖尿病的风险将会增加4.5倍。这是因为,无糖饮料可以刺激食欲,让人更渴望高糖食物。此外,人工甜味剂可能令机体对葡萄糖的耐受性变差,从而引发2型糖尿病。

引起腹泻。有一些动物实验显示,长期摄入甜味剂会减少肠道菌群数量和多样性,尤其是有益菌,从而容易导致腹泻,影响肠道健康。

增加焦虑、抑郁的风险。研究表明,人工甜味剂可能会干扰氨基的代谢,进而影响神经递质平衡,比如影响大脑中儿茶酚胺类物质的水平,使神经系统过度兴奋,更易焦虑、抑郁。

当然,偶尔想喝点饮料时,可以考虑选无糖的,但摄入频率一定要低,可1~2周甚至一个月喝一次;摄入量一定要少,每次最多喝一瓶。

(第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生、第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授)



春日享美食

□ 宁蔚夏

安全责任大如天

□ 苏青

“烟浓火漫车停靠,呼救揪心。号令无声危险迎,//应急预案彩明要,苦练精兵。上阵精兵,搏命英雄溢温情。”2021年2月28日,一青年男子携妻子、幼儿专程来到中国科技馆,赠一面印有“大火无情人有情,助人为乐显真情”内容的锦旗,感谢馆安保人员及时出手、奋勇扑火、救助其全家的义举。欣闻佳讯,特填《采桑子》词一首,以表褒奖、褒奖之歌。

2月16日,大年初五,晚八时许,一辆后备厢冒烟起火的小轿车突然紧急停靠至中国科技馆北门,开车男子打开车门后遂高声呼救。馆值班保安迅速取来干粉灭火器协助车主灭火。消防救援车很快赶赴现场,中国科技馆安保人员配合消防队员设置路障,指挥车辆、行人远离火场。大火很快被扑灭,交管部门遂将起火车辆拖离现场,馆安保人员协助清理现场、事故善后,一起极有可能“城门失火,殃及池鱼”的消防事故被成功处置。

常言道,火起于幽微,灾缘于疏忽。据悉,此次车辆着火,就与车主违规携带烟花爆竹不无关系。这使我想起了2019年和2020年西昌市凉山州连续两年发生的森林大火,可谓损失惨重,教训深刻。

2019年3月30日,四川省凉山州木里县雅砻江镇立尔村发生因雷击引起的森林火灾,大火持续燃烧近5天,造成31人牺牲,其中27

人为森林消防指战员,4人为地方干部群众。一年后的同一天,即2020年3月30日,还是在凉山州,其下辖的西昌市马鞍山方向又发生森林火灾,造成19名扑火人员牺牲,其中18人为打火队员,1人为向导。连续两年在同一地区发生同样火灾事故,并造成重大人员伤亡和财产损失,实在是让人匪夷所思。

各地区、各单位主政官员若不高度重视消防安全,尤其是出现问题后不能亡羊补牢、吸取教训,及时制订科学、有效的预防、灭火、抢险预案,今后难免还会重蹈覆辙。凉山州两次特大山火事故最后都以当地媒体大肆宣传、隆重表彰救火英雄而落幕,令人感慨万分。为此,填《青玉案》词一首,以表对英烈的缅怀之情,对失职官员的愤慨之意。“又观媒体英雄谱,字白冷,桓黑猪,谁漫天钱纸舞?壮青天逝,户折梁柱,白发哀痛雨。//连年山火伤亡聚,牢补羊安未入心。试问为官专几许?不思进取,思无策,随遇而安去。”

2020年9月24日,我曾率专家组赴北极村验收中国科技馆分馆——漠河极地体验馆,并专程参观了位于漠河市区的大兴安岭“五·六”火灾纪念馆。1987年5月6日,当地清林作业工人违反森林防火规定,野外吸烟乱扔烟蒂,失误操作割灌机,导致大兴安岭特大森

林火灾发生,后经5.8万多名军、警、民奋力扑救,山火终于在6月2日被彻底扑灭。

这次森林大火持续28昼夜,火场总面积高达1.7万平方公里,吞噬西林吉、图强、阿木尔3个林业局,盘中、马林等9个农场,以及整个漠河县城,焚毁85万立方米木材;导致200多人死亡,近300人烧伤,5万余人流离失所;造成直接经济损失5亿多元,大兴安岭森林覆盖率由76%降至61.5%,大量幼林被烧毁,放眼满目焦土,荒山秃岭随处可见。

参观“五·六”火灾纪念馆,目睹劫难惨状,不胜感慨、痛心,当场作诗一首,是为警示告诫后人,定当深刻铭记教训。“五六火灾世人惊,吸烟误操毁万林。满目疮痍火魔掠,生灵涂炭阎鬼侵。祸起违规人侥幸,堤溃蚁穴风起燎。鲜血教训当铭记,岂容灾祸重发新。”

如今又值冬春交替之际,天干物燥,极易着火,消防安全责任更是重于泰山。风起于青萍之末,防范于未然之时。这真是:“安全责任大如天,失职将致命倒悬。防范关键在日常,临时抱佛脚也颠。”



是不可多得的天然保健品,亦适合春天食用。另外,此时正值各种既具营养又有疗疾作用的野菜繁茂盛之时,如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、马兰头、香椿等,应不失时机地择食,以补充蔬菜的不足。

暮春:饮食清淡 防止积热

气温日渐升高,《饮膳正要》曰:“春气温,宜食麦以凉之。”此时饮食宜微于清凉,应以清淡饮食为主,在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外,可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶,防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒等大辛大热之品,以防邪热化火,变发疮痈疖肿等疾病。另外,夏天临近,要格外注意饮食卫生。食品最好现吃现买,并妥善保存,购买包装食品,一定要认清保质期。剩菜剩饭要加盖网罩,或放入冰箱,谨防污染,再次食用时,必须经过加热。应养成饭前便后洗手的习惯,也不要喝生水。生吃蔬果一定要洗净,带皮的最好削皮。各种餐具如碗、筷和厨具如刀、菜板等,要定期消毒,严防病从口入。

(作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师)



春寒料峭的早春二月,我们迎来了第一组令人热血沸腾的数据——“1981名全国先进个人和1501名先进集体”在全国脱贫攻坚总结表彰大会上荣耀亮相。

在“决战脱贫攻坚取得决定性胜利”这个注定要载入人类发展史册的时刻,在这场脱贫攻坚的人民战争中,你、我、他都是时代的见证者。我们共同见证了中国的村庄从泥泞的黄土路到

柏油大道,从落后的设施到“一步一景一陶然”的乡村变化。

在百度百科上建有条目的“脱贫攻坚”这个词,对大家并不陌生。也许你还是会认为,事情离生活在北上广等大城市的你很远,但其实你已经为打赢脱贫攻坚这场战争作出了自己的贡献。

不是吗?只要低头稍稍看看你自己的日常生活,已可见一斑。你家的茶几上或多或少都摆着一两袋扶贫茶叶,厨房里或多或少摆放着一两袋扶贫大米,水果篮里堆放着扶贫柑橘……更有甚者,在你把这些物品作为伴手礼送朋友的时候,你还会特意加上一句:这是来自我们定点扶贫单位的产品……

悄然间,你已经在为那些暂时被光明遗忘的地方,点亮了一颗颗明亮的星,为他们送去了温暖和希望。

众所周知,我国是世界最大产茶国,

茶叶资源丰富,全国20多个省份种植茶叶,涉及茶农人口8000多万人,茶业发展与乡村振兴、茶农脱贫致富息息相关。作为老百姓日常生活不可或缺的茶,自然不会也不能缺席这场“战争”。

成绩是显著的。茶产业助力全国337个国家级贫困县和百余个省级贫困县实现了脱贫。大别山革命老区重点贫困县之一的安徽省金寨县花石乡大湾村等6个先进茶企、陈灿平等7人成为了茶产业在这场脱贫攻坚战中的代表力量。他们依托产业带动茶乡致富,用茶叶将“绿水青山就是金山银山”化为生动的现实,积极探索尝试,形成一套独具茶叶特色的发展经验,对茶区脱贫攻坚发挥了重要作用。

“阡陌交通,鸡犬相闻。”这句源自《桃花源记》的被人们朗朗上口的诗句,用文学家的话来说是表现了陶渊明时代

的人们对和平美好乡村生活的向往。而今,在中国大地上,这种向往已经在悄然变成现实。

我们坚信站在领奖台上的先进集体和个人,他们是服务三农的先进代表,

是祖国千千万万服务乡村的先行者,他们建设出来的乡村也将是祖国千千万万的缩影,日后祖国千千万万的村庄都

会成为陶渊明诗文中的“桃花源”。

我们欣喜地看到,一年又一年,一代又一代人中,积极参与到脱贫攻坚精准扶贫工作中的有志之士越来越多了。

点亮一颗颗明亮的星

□ 童云

