

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新的增长极。”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、妆药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，农家对植树十分重视。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，银杏上平山”，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、黄楝树、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，黄楝长在石头缝”“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，有钱财元宝流出之嫌。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求吉心理，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和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。宅院前栽柳树后栽榆，这是豫中平原乡间恪守的树木栽种准则，俗话说“前槐后榆，富贵长通”“门前有棵槐，金银财宝住家来”“屋后一棵榆，高头大马往家骑”。槐和怀谐音，既寓意着新媳妇过门早日怀上子嗣，喜添男丁延续烟火，又寓意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，也有一些树种需要播种，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，老人家常说“栽树没巧，深挖细捣”。

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，用钹头刨取椿树或者泡桐之根，用斧头将其剥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的枝，剪切成段，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“楔柳树橛儿”。还有一种常用的移栽方法也很独特，即在母树近旁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籽撒入土中育苗。俗话说“好种出好苗”，树籽的选择和处理至关重要，决定着出苗率的高低。譬如，核桃树的种籽必须选带皮核桃，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”。

（作者现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



最近几年，无糖饮料渐渐兴起，赢得众多消费者的喜爱。很多消费者认为，无糖饮料“零糖”“零热量”，这样既能尽情享受甜食的乐趣，又不用担心长胖，比普通含糖饮料健康很多。然而，事实和大家想象有很大出入。

无糖饮料其实是用甜味剂代替白砂糖等添加糖，能量和糖的含量的确是少了。《预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2011）规定，“无糖”指每100毫升含糖量不高于0.5克，“零热量”表示每100毫升热量不

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反应，或者说降低了人们对甜味的敏感度，从而促使人们在其他食物选择时倾向于摄入更多的热量。此外，饮用户觉得喝的是“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型糖友的风险将会增加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酸的代谢，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，使神经系統过度兴奋，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基础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 三『时』有不同

□ 宁蔚夏

古人云“天人相应”，作为与大自然同呼吸、共命运的人来讲，在饮食上亦要讲究“天时”。那么，在阴退阳长、寒去热来的春天，饮食上应注意以下三“时”的不同。

初春：多食优质蛋白 少食性寒食物

阴寒渐退，阳气开始升发，乍暖还寒，一方面人体各组织器官功能开始日趋活跃，增加了对营养物质的摄取；另一方面不时袭扰的春寒又会加速体内蛋白质的分解，导致抵抗力下降甚至引发一些疾病。为满足机体新陈代谢的需要，增强人体免疫力，抵御料峭的春寒，应适当摄入如鱼肉、鸡肉、鸡蛋、豆浆、牛奶、牛肉等优质蛋白质，以及红薯、黄豆、核桃、芝麻等产热量较高的食物。饮食营养要合理搭配，易于消化，可采取肉丝、碎肉、烩肉末羹、肉丸子等制法，或一些富有营养的食物共同炖煮、烩炒，如猪脊骨炖海带、菠菜烩猪肝、莴笋炒肉片、紫菜蛋汤等。根据祖国医学“春夏养阳”的理论，此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，而且其中所含的有效成分，还具有杀菌防病的功效。此时应少吃如瓜豆类蔬菜等性寒之物和冷饮等冷食，以防阻遏阳气发越。

仲春：少食油腻 “甘平”为宜

古人云，春应在肝。肝禀风木，仲春时节肝气随万物升发而偏于亢盛。祖国医学认为，肝旺可伤脾，影响脾胃运化。因此，唐代药王孙思邈曾言：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”此时可适当进食大枣、蜂蜜、山药、锅巴之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的食品，以“甘平”为宜。还有，仲春适逢蔬菜淡季，人们易发生口腔溃疡、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病，以及出现“春困”现象。为有效补充维生素和矿物质的不足，要注意多吃胡萝卜、菠菜、芹菜、花菜、油白菜、莴笋、莲藕、柿子椒、绿豆芽等黄绿色蔬菜和时令水果。据现代研究，蘑菇、香菇、黑木耳等食用菌不仅味道鲜美，且能增强人体免疫力，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荣盛之时，如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕹菜、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、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火，引发疮痍疖肿等疾病。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。养成吃饭便后洗手的习惯，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）

安全责任大如天

□ 苏青

“烟火弥漫车停靠，呼救揪心。扑救揪心，号令无声危险迎。//应急预案影明要，苦练精兵。”上阵精兵，搏命英雄雄温情。” 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，赠送一面印有“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、救助其全家之义举。欣闻佳讯，特填《采桑子》词一首，以表褒赞、奖掖之情。

2月16日，大年初五，晚八时许，一辆后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，就与车主违规携载烟花爆竹无关系。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鲁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，也即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。“又闻媒体英雄谱，字白冷，框黑堵，谁谓漫天钱纸舞？壮青天逝，尸折梁柱，白发哀痛雨。//连年山火伤亡聚，牢牢平安未心入。试问为官专几许？不思进取，思无案顶，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，盘中有马林等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，大兴安岭森林覆被率由76%降至61.5%，大量中幼林被烧毁，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，吸烟误烧毁万林。满目疮痍火魔掠，生灵涂炭闻鬼侵。祸起违规人侥幸，堤溃蚁穴风起萍。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：“安全重任大如天，失取将致命倒悬。防范关键在日常，临时抱佛佛也颠。”



点亮一颗颗明亮的星

□ 童云

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，但其实你已经在打赢脱贫攻坚战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。你看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 and 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，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中不可或缺的茶，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村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

的人们对和平安逸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千万乡村的缩影，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。

