

暑期,儿童食品更要呼唤标准

□ 单守庆



暑假来临,孩子们倒是相对自由了,一日三餐也不用“按部就班”了,可家长们却犯愁了,管住腿,管不住嘴,天花乱坠的“儿童食品”,“砸”进孩子嘴里,痛在家长心里:超标问题、安全问题、健康问题……

近年来,消费者对儿童食品的困惑、忧虑和质疑,引起了国家和各地有关部门的高度重视。国家市场监督管理总局曾通报一款铅超标的“儿童酱油”,湖南省曾通报一款铝残留超标的“儿童挂面”,北京市曾通报一款菌落总数超标的“儿童奶酪”……

如今,儿童食品遍布城乡,触手可及。很多家长和孩子就是冲着包装上的“儿童食品”字样才选购的。社会调查机构和媒体联合开展的问卷调查显示,有不少家长对“儿童食品”说“不”:不应只靠标注“儿童食品”和华丽包装的广告宣传吸引眼球,表里不一;不应只玩“儿童食品”的概念,儿童食品变成了“高价食品”,误导消费;不应为了迎合口味,儿童食品反而含有更多糖、香精等优化口感的食品添加剂,与普通食品无异,甚至不如成人食品的营养成分,名不符实。儿童食品市场的一些“乱象”,出现在儿童食品行业竞争中。

2023年发布的我国首份《儿童合理膳食产业研究白皮书》提到儿童食品的历史:“20世纪六七十年代,全国各地成立了多家具有鲜明特色的儿童食品



AI制图

厂。”半个多世纪来,随着人民生活水平的提高,消费观念的转变,生活方式的改变,儿童食品行业也在快速发展。

加工上,儿童食品“老字号”企业凭借品牌的市场影响力,守正创新,发展壮大;新进入儿童食品行业的企业,在原料、口味、营养、包装、消费体验等方面创新发展。

品类上,从传统的糖果、饼干发展到现代食品工业生产的果冻、果蔬干、

奶制品、膨化食品等诸多新产品。冠以“儿童”字样的食品层出不穷,比如,儿童肉松、儿童鱼片、儿童水饺、儿童牛奶、儿童面条、儿童小馄饨等。

销售渠道上,不仅有商店、超市、母婴店等传统的销售渠道,还扩展到电商、社交媒体等新兴的销售平台,给消费者提供更便捷的购买方式和个性化营销服务。

标准建设上,2008年发布的《中国

儿童青少年零食消费指南》,将零食分为“可经常食用”“适当食用”“限制食用”3个推荐级别。2020年我国首个儿童零食团体标准《儿童零食通用要求》出台,从原料、感官、营养成分等方面对儿童零食进行了规范,填补了国内儿童零食标准的空白。2022年,全国两会上,有全国人大代表提出《关于推动儿童食品标准化规范化健康发展的建议》;有全国政协委员建议:明确“儿童食品”的专门分类。

甚至有食品专家提出,加大对儿童的食品科普更是重中之重。可喜的是,今年“六一”当天,在中国科学技术馆举办的《人体简史(少儿彩绘版)》新书发布会上,一个能容纳200多人的多功能厅挤满了大朋友、小朋友。发布会现场,一位老爷爷手指科普新书中的一个标题,对上小学的孙子说:“你一生要吃大约60吨食物。”正在给小朋友签名的图书作者接着说:“各种各样的儿童食品,将会化为你身体的某个部位:可能是206块骨头、可能是600多块肌肉、可能是每天大约跳动10万次的心脏……”

作者现场签名,大家纷纷点赞出版这本新书的接力出版社很给力!写给少年儿童的《人体简史(少儿彩绘版)》,也直接或间接地发出了对儿童食品标准的呼唤。

儿童食品,目前虽然没有明确的定义,但上上下下、方方面面同频共振,加快建立健全儿童食品标准体系,让标准引领和支撑儿童食品行业高质量发展,确保少年儿童饮食安全和健康。

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)

自制豆浆,如何安全健康地喝

□ 阮光锋

营养课进行时

很多人崇尚早餐从一杯豆浆开始,尤其是夏天,豆浆配着油条,喝着和平常一样的自制豆浆。但由于赶时间,父亲待豆浆煮沸后立即盛出,稍加放凉后便和珂珂一起饮用。没想到几小时后,二人发生中毒被紧急送进医院。

有人不解,喝豆浆为什么会中毒?如何放心地喝自制豆浆?本期营养课就来为你解答。

没煮熟的豆浆不能喝

豆浆是一种非常传统、普通的食物,人们喝了几千年都没事。为什么珂珂和她的父亲就发生了中毒现象呢?原来,是因为他们自制的豆浆没有彻底煮熟。

豆浆中含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制剂和皂素等,如果没有煮熟就喝下去,这些成分就会引起中毒,导致恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状。

生豆浆加热到80-90℃时,会出现

大量的白色泡沫,很多人就以为煮好了。实际上这是一种假沸现象,此时的豆浆并未煮透,如果这个时候喝,就可能中毒。上述父女就是因为喝了假沸豆浆,这才发生了中毒。所以,自制豆浆必须要煮熟。

因此,建议大家直接用豆浆机,现在市场上的大品牌豆浆机都是经过科学研制的,它都会设定时间将豆浆充分煮熟才结束,既方便,又安全。

豆浆“含激素”不必担心

网上总有人说,豆浆虽然好,但含有激素,孩子喝了会导致性早熟,不能喝。尤其是自制豆浆,更要注意。其实,这种说法就是杞人忧天。

所有的豆类食品,包括自制豆浆,都含有一定的植物雌激素。植物雌激素,是一类天然存在于植物中的非甾体类化合物,因为生物活性类似于雌激素而得名,大豆中的大豆异黄酮就属于其中之一。植物雌激素在食物中的分布还是比较广泛的,比如,扁豆和谷物中的木酚素、黄豆芽中的香豆素,都是植物雌激素。然而,目前并没有直接的科学证据表明饮用豆浆对儿童不利。

实际上,植物雌激素和人的雌激素是不一样的。植物雌激素具有与雌激素相似的分子结构,可以和雌激素受体结合,产生与雌激素类似的作用,但是它的作用比人体内的雌激素要小。况且,大豆中的植物雌激素大豆异黄酮的生物活性,只有药物雌激素的千分之一,加之大豆中的大豆异黄酮含量不高,正常饮食的摄入量又极少,根本不用担心豆浆会导致孩子性早熟的情况。

放心喝豆浆的几点建议

豆浆不仅享有“植物奶”美誉,而且蛋白质含量和牛奶不相上下,都属于优质蛋白质。要安全健康地喝豆浆,必须注意以下几点:

一是自制豆浆要彻底煮熟。前面提到了,自制豆浆在加热过程中会出现假沸现象,给人一种已经煮熟的错觉,但实际上豆浆并未完全煮熟。正确的做法是,在豆浆沸腾后继续以小火煮5分钟以上,确保豆浆完全煮熟。

二是要适量饮用。大豆及其制品中含有的大豆异黄酮含量很少,除过敏者之外,无论男女老少都可以喝豆浆。根据《中国居民膳食指南》推荐,成年人每天食用15-25克大豆类食品,相当于



AI制图

约300毫升豆浆。

三是特定人群可适当增加摄入量。如高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群,可适当增加大豆及其制品的摄入。

(作者系科信食品与健康信息交流中心副主任、中国互联网辟谣平台专家委员会成员)