



“零风险”和“零容忍”是一回事吗？

在食品安全问题上,“零风险”和“零容忍”是完全不同的两个概念。

“零风险”是要求我们吃的每一种食品都绝对安全,不能有任何安全隐患。但实际上,这只是一种美好的愿望,食品安全是做不到“零风险”的,原因是我们吃的食品都不是在真空中生产的,都不可避免地会受到环境中一些有害因素污染,我们也无法把各种有害因素彻底消除。既然存在有害因素就会存在风险,所以要求食品安全“零风险”是不科学、不现实的。食品安全虽然没有“零风险”,我们却可以通过各种手段尽可能降低风险,努力将风险控制在一个可以被大众接受的很低的水平上。

“零容忍”是说政府对危害食品安全的违法行为不能有半点容忍,必须严厉打击。假如有企业不遵守食品安全标准,在食品生产过程中超量或超范围使用添加剂,那么不管这样的食品会不会给消费者健康造成损害,政府部门都要加以惩处。假如有企业向食品中非法添加了一些本来不能食用的物质,比如苏丹红、三聚氰胺等,那么就算只加了一点点,都会受到严厉打击,绝不姑息。这就是我们常说的“零容忍”,其目的就是要杜绝这种人为的违法添加行为,净化国内食品市场,保护消费者健康。

一句话,食品安全没有“零风险”,但政府和公众对违法添加行为必须“零容忍”。

消费者怎样进行食品安全方面的自我保护？

一直以来,消费者总是存在着一个疑惑:怎样进行食品安全方面的自我保护,防止“病从口入”?其实很简单,就是遵循世界卫生组织推荐的“食品安全五要点”。这五要点分别是:保持清洁、生熟分开、完全煮熟、食物要保存在安全的温度下以及确保食材和水的安全。

这五点听起来似乎非常简单,您可能会疑惑,真的可以减少“病从口入”的风险吗?您可以粗略地回想一下,您和您的家人是否每次在进餐前都已经彻底洗净了双手?冰箱里的生食和熟食是否已经分开储存?您制作的食物中是不是已经完全煮熟,有没有存在过“夹生”的情况?蔬菜瓜果是不是已经充分洗干净了?诸如此类的问题如果都没有在您的家中出现过,那么您和您的家人就已经大大减少了“病从口入”的风险。

当然,除此之外,您还需要购买正规厂家生产的食物,尽量避免在路边无照经营的小商小贩处购买食品,以减少不必要的风险,进行食品安全的自我保护。

一日一橙子 疾病能远离

□ 范志红

到了秋冬季节,柑橘类水果就成了水果货架上的主力。橘子、柑子、橙子、柚子、金橘、柠檬……它们都是柑橘类家族的重要成员。

柑橘类水果一向有营养丰富的美名,特别是在欧美国家,它们是提供膳食中维生素C和钾的重要食物。从维生素C含量来说,柑橘类远远高于苹果、梨、桃、杏、香蕉、葡萄等大众水果。比如说,富士苹果的维生素C含量只有每百克1~5毫克,而柑橘类的维生素C含量通常在20~80毫克之间。

不过,柑橘类水果的好处还不仅于提供维生素C。它们的健康价值,绝非维生素C片可以替代。有研究给受试者吃一个柑橘,或者榨等量VC含量的柑橘汁,或者吃等量VC含量的维生素片,然后测定人体血液中的抗氧化指标,发现吃完整的柑橘效果最佳,而维生素片就差得远了。

偶然查查资料,才发现有关柑橘类水果和柑橘汁的健康研究相当不少。

比如说,一项2003年的研究给12名健康成年人食用500毫升的鲜榨柑橘汁连续14天(早上和下午各喝250毫升的一大杯),相当于每天摄入250mg维生素C。在喝果汁之后的第7天和第14天连续收集6小时的血样。结果发现,血浆维生素C的最高水平出现在喝了果汁之后的3小时。8-epi-PGF2α这种氧化应激产物的指标也有显著下降。

早就有很多研究发现,食用富含类黄酮的食物有利于预防心脑血管疾病。研究证明,橙皮素和柚皮素有很强的抗氧化和抗炎作用,对代谢综合征有一定预防作用。所以,柑橘类水果很适合糖尿病、高血压、肥胖者食用。在1872名哥斯达黎加居

民中所做的调查发现,用1杯(250毫升)家庭自制的柑橘汁替代1杯甜饮料,可以降低西班牙裔超重人群的代谢综合征风险29%,同时提高HDL的水平。

2011年的一项人体研究发现,橙皮素可能是橙汁保护作用的主要贡献者。研究者给24名健康超重男性饮用500毫升橙汁,连续4周时间,用添加橙皮素和没有添加橙皮素的假橙汁做对照。结果,4周之后,喝橙汁的人舒张压有明显下降,而喝添加橙皮素的饮料效果不明显。然而,从餐后的微血管内皮反应性指标来看,真橙汁和添加橙皮素的饮料都有明显改善,而没有添加橙皮素的假橙汁则没有改善。

2012年的一项盲对照人体研究给没有患糖尿病的心血管疾病高危人群饮用血橙汁每天500毫升,或者喝没有橙汁的假橙汁饮料,持续1周时间。结果,喝血橙汁之后血管内皮功能得到了改善,炎症反应指标明显下降了(C反应蛋白、IL-6、TNF-α等)。

最新研究表明,柑橘中的多酚类物质是很容易被人体吸收利用的,其中主要是橙皮素(hesperetin)、柚皮素(naringenin)等。检测人体尿液中的代谢物发现,它们不仅为人体所代谢,而大部分还能被大肠的微生物所降解。人体和微生物所降解的部分几乎相当于饮用的全部多酚类物质的数量。也就是说,橙汁的多酚类物质几乎全部能够被人体吸收。

不过有时候,研究结果会让人喜忧参半。比如说,2000年的一项研究发现,给18名高LDL胆固醇的无疾病成年人每天饮用1~2或3杯柑橘汁,每一种果汁的摄入量都持续4周的时间,中间再停止果汁一个月,然后测试他们的血脂、尿酸含量、同半胱氨酸含量、维生素C含量等血液指



标。结果发现,每天3杯柑橘汁(750毫升)能够使HDL升高21%,LDL和HDL的比值下降了16%。同时甘油三酯水平上升30%。而维生素C水平上升3.8倍,尿酸水平上升18%,同半胱氨酸水平没有变化。1~2杯的量也能把维生素C水平提高1.6倍和2.5倍,但是不能起到改变血脂的作用。

这项研究的结果当中,LDL和HDL的比值下降非常让人高兴,因为它意味着心脑血管疾病的风险下降。但是,甘油三酯的上升让人很是担心,因为它又意味着慢性病风险增加。为什么会有这样的结果,其实也不难解释。因为柑橘汁通常含糖在8%~10%之间,即便按8%计算,750毫升的橙汁下肚,也会增加60克的糖分。如果不减少其他食物的量,连续喝一个月的糖水,当然容易升高甘油三酯,而且可以想象,受试

者可能有增肥问题。

这个问题其实并不难解决。因为把水果变成果汁食用,会降低其饱腹感,而且往往无法减少其他食物的摄入量,容易造成一日能量摄入增加。如果直接食用橙子,效果就会更好,而且因为橙子提供了饱腹感,可以用它替代一部分正餐食物或两餐之间的零食,这样就可以取其优点,避免引起甘油三酯和体重的上升。

所有这些研究,其实都证明了一件事情:摄入富含类黄酮物质和其他抗氧化成分的果蔬,对健康的好处是维生素片所无法替代的。有的国外报道甚至把“一日一苹果,疾病远离我”改成了“一日一橙子,疾病能远离”。

所以,趁着现在橙子又便宜又新鲜,别忘记每天都吃一两个。还要记得,有了橙子,其他零食就可以减量或不吃了哦!

红枣能补血吗？

□ 阮光锋

红枣补血的说法由来已久,很多女性会常备红枣食品,每天都会吃几粒红枣,或者喝一杯红枣浆,意为补血。不过,红枣真的能补血吗?

红枣中的铁主要是非血红素铁,吸收率低。但是,红枣对于人体获得铁并不是毫无作用。事实上,虽然血红素铁的吸收率高,但是,血红素铁在人们每天摄入总铁量所占的比例并不高,一般来说,每日血红素铁的摄入量只占总铁摄入的10%~15%,即使他的日常膳食中有很多红肉类食品。在美国,人们每天所需的铁也有一半来自面包、谷物等植物性食物。所以,非血红素铁对人体也很重要。

在植物性食品里,枣类,不论是干枣还是鲜枣,都算是不错的补充铁的食材。枣含非血红素铁,在维生素C和有机酸的帮助下,可以合成血红素。目前,国际权威机构,如美国CDC、NIH,英国NHS等都推荐两类预防缺铁性贫血的食物有:富含铁的食物,富含维生素C的食物。红枣在欧美国家很少食用,它们推荐的植物性食物往往包括葡萄干、李子干、杏干等富含铁的植物性食物,还有绿菜花、橙子等富含维生素C的

食物,如果对比数据,可以发现,干红枣铁含量高于葡萄干、杏干,鲜枣的维生素C含量也很高。红枣是一种可以用来预防缺铁的食物,鲜红枣维生素C含量丰富,可以提高铁的吸收率;干红枣铁含量也不低,可以作为一种铁的食物来源。

在我国,红枣经常作为一种补铁食物被推荐。《中国居民膳食指南(2011)》里,在孕妇健康里推荐要多吃富含铁的食物,就将红枣作为富含铁的食物。香港卫生署学生健康服务介绍的《认识缺铁性贫血》里推荐的富含铁的食物里,植物性食物就包括蜜枣、黑枣和红枣(干果类)。

红枣能够作为日常铁的食物来源还有一个重要原因是,红枣好吃,吃起来还很方便。干红枣的主要成分是糖,约占70%~80%,它的铁含量约为2~4毫克/100克,而且它所含的干扰铁吸收的物质如草酸、植酸之类含量很少。至于秋冬季节的鲜枣,酸脆爽口,它维生素C含量大约在200毫克/100克,维生素C可以促进铁的吸收利用。不论是干红枣还是鲜红枣,味道都很甜美,既是不错的餐间零食,也可以放在甜食和面点中吃,比如银耳大枣汤、枣糕大枣桂圆八宝粥等,吃起来很方便,很容易就可以吃掉不少枣,对于补铁还是有帮助的。

但是,如果已经贫血了,仅仅靠红枣补血就不够了。人体平时吸收利用的铁分为血红素铁和非血红素铁。红枣中的铁是非血红素铁。非血红素铁被人体利用起来有点麻烦,先要把不溶性的铁变成可溶状态,再吸收进入血液,才能用来合成血红素。在这个过程,还有植酸、草酸、磷酸、膳食纤维等多个妨碍因素,吸收利用效率会大打折扣。而血红素铁,人体可以直接“拿来”吸收并为己所用,制造自己的血红蛋白,利用率就高很多。血红素铁含量较高的食物主要是动物的肉类、内脏和血液,包括猪肉、牛肉、猪肝、鸡肝等。干红枣中铁的含量大概是2~4毫克/100克,而且都是非血红素铁,跟一些动物性食品,如猪肝、鸡肝相比,实在是非常低。

由于动物性食物铁的吸收利用率高,如果真的已经贫血了,医生和营养师所建议的首选“补血”食品,往往不是红枣,而是红色的动物内脏和红色的肉类,同时还会建议补充维生素C,因为这样的效果快且好;仅靠吃红枣,很难改善。

综上所述,大枣是我们日常铁的膳食来源之一,也是比较好的零食和甜食,每天吃一点是有益的补充,但不能作为解决贫血问题的主要措施。如果已经达到贫血的临床诊断标准,应当尽快就医,弄清贫血原因,同时全面调整饮食。情况严重的需要服用药物进行治疗,效果要比饮食调整更快,千万不要以为吃几粒大枣就能轻松解决。

中科院科技发展促进局推进食品安全科技服务网络项目

中国科学院科技促进发展局目前正在推动以整合全院科研与成果转化力量,服务于社会及国民经济的科技服务网络计划(简称STS计划),而服务国家食品安全在科技促进发展局的STS计划和未来规划中已经做出重要布局。日前,科技促进发展局生物技术处刘斌处长率领上海生科院分中心、北京微生物所、大连化学物理所、广州健康研究院等9位STS项目专家,就STS项目推进和合作与国家食品安全风险交流中心相关业务部门负责人进行交流,中心副主任严卫星、主任助理李宁、首席科学家吴永宁参加了座谈。

座谈会上,刘斌表示作为国家食品安全风险评估中心理事单位,科技促进发展局希望通过中科院上海生科院分中心和STS项目实施,促进食品安全技术的转移和转化,为国家食品安全风险评估中心提供切实的技术支持,为国家食品安全提供有力的科技服务。

通过座谈交流,中科院专家对中心近期和未来发展必要的技术需求有了清晰了解,提出要进一步加强合作内容、落实并逐步深化双方合作。

“食品安全风险交流”主题征文启事

食品安全风险交流是现代食品安全管理工作必不可少的手段,对于提高食品安全水平发挥着重要作用。为推动食品安全风险交流工作深入全面开展,了解掌握各方关于风险交流工作的观点做法、意见建议,提高全社会对风险交流的认识水平,提升风险交流工作能力,国家食品药品监督管理总局食品安全监管三司、国家食品安全风险评估中心、中国食品安全报社三方共同主办“食品安全风险交流”主题征文活动。具体内容如下:

一、征文主题

关注食品安全风险交流,加强食品安全风险交流工作

二、征文内容

(一)食品安全风险交流理论和观点;

(二)食品安全风险交流工作实践心得和经验;

(三)当前食品安全风险交流工作面临的困难和挑战,加强相应工作的意见建议。

三、征文对象

征文对象包括食品安全监管部门工作人员,相关技术支撑机构人员,食品相关行业组织、社会团体工作人员,食

品生产经营单位从业人员,高等院校师生和科研院所人员,媒体从业者和其他关心食品安全风险交流工作的社会各界人士。

四、征文时间

2014年11月1日至2015年2月。

征文作品截稿时间为2014年12月31日(以寄出日期为准)。为避免延误或丢失,请务必使用特快专递,寄至:北京市丰台区南四环西路总部基地188号1区16号楼,注明“食品安全风险交流”主题征文,同时提供电子版至征文邮箱:fsrisk@163.com

五、征文要求

(一)主题鲜明突出,内容积极向上,数据准确,语言流畅,紧密围绕食品安全风险交流相关内容,字数要求2000~3000字。

(二)征文要写清作者的真实姓名,原则上每篇作品的作者署名不得超过三人。

(三)征文须为原创作品,不得抄袭、套改,不得涉及政治敏感问题。

(四)稿件格式:

1.首页包括标题、作者姓名、工作单位、职称及职务、联系方式(包括通信地址、邮编、电子邮件地址、电话等),合作论文应注明作者的相关信息;

2.稿件采用Word文档。题目字体要求:宋体、小二号、加粗;正文字体要求:仿宋体、3号、不加粗;页面设置要求:上下左右页边距2厘米,页码号居中,单栏,45行,A4纸。文章中图、表均采用自然数顺序分别编码,黑白色。

六、活动程序

(一)征集稿件

(二)组织专家召开征文评审会

(三)组织公示、公布获奖名单并予以奖励

七、征文评选

(一)评选方式

由资深食品行业专家和业内人士担任评委并组成评审团对征文稿件进行评选。评委实行回避原则,参加征文评选的人员不得担任评委。

(二)评选原则和要求

1.坚持公平、公正、公开的原则。

2.科学制定评选标准并严格执行。

3.从评委中随机产生2名监票人,负责监督评委投票和工作人员计票工作。

(三)评选程序和原则

采用三轮投票制,认证审议参评作品,获奖征文根据投票轮次和得票数从高到低排序。

(四)评选结果公示

2015年1月底在中国食品安全网、《中国食品安全报》公示获奖名单,听取社会意见。

(五)名单公布

2015年2月初在中国食品安全网、《中国食品安全报》公布获奖名单。

八、其他

本次活动将成立组委会,组委会享有本次活动解释权和对征文文稿的使用权

**国家食品药品监督管理总局食品安全监管三司
国家食品安全风险评估中心
中国食品安全报社
2014年10月29日**