

空心菜重金属含量在可食用范围内



蔬菜重金属含量高低、是否超标,由产地环境决定。只要生态环境中土壤、水源等重金属不超标,就不用担心。我国已建立起一整套严格的蔬菜质量安全把控体系,消费者在正规菜市场、商场、超市购买的空心菜,可以放心食用。

不久前,一个几年前的视频节目又在网上火了起来,视频名字很吓人:《“毒中之王”蔬菜竟是它!目前正大量上市,去毒方法要牢记!》视频里所说的“毒中之王”,是指空心菜。节目中的“营养师”声称,“空心菜是吸收农药和铅等重金属最厉害的蔬菜”“国外都拿空心菜净化土壤用,没人吃”。此消息一出,很多吃惯了空心菜的消费者感到不安:真相果真如此吗?以后还能不能放心地吃空心菜了?

空心菜当真是吸附重金属和农药残留最多的吗?这种说法是站不住脚的。首先,土壤环境中的重金属很多。空心菜可能对某一种重金属的吸附能力相对较强,但对其他重金属的吸附能力就比较弱。广州市一项研究发现,油麦菜对镉的富集能力就比空心菜强。江苏省相关机构曾选取了包括空心菜在内的5种蔬菜送到检测机构检验,结果显示每种重金属含量最高的蔬菜各有不同。

其次,某种蔬菜对重金属富集能力强,也不一定意味着它所含的重金属就一定超标。科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋说:“重金属含量高低、是否超标,由产地环境决定。只要生态环境中土壤、水源等重金属不超标,就不用担心。”在江苏省相关机构的检测中,5种蔬菜虽然都含有一定的重金属,但其含量远远低于国家安全限量标准。国家对砷的限量标准是每公斤不超过0.5毫克,检测发现每公斤空心菜砷含量只有0.017毫克。

事实上,一些外国人不吃空心菜,完全是饮食习惯的原因。且不说不同国家,即便同一国家不同地区,对于不同的蔬菜也有不同的偏好。现在,我国已建立起一整套严格的蔬菜质量安全把控体系。在土壤检测、选种育苗、生长过程中农药的使用等环节,国家都有明确的标准;在上市前,市场监管、商务等有关部门会严格抽检;一直到摆上百姓餐桌前,都有相应的把关程序。消费者在正规菜市场、商场、超市购买的空心菜,是可以放心食用的。

（据《人民日报》）

■ 上接1版

在红豆集团还现场办公,为他们解决了“红豆”“千里马”商标被侵权假冒的问题。突出一个“实”字,加大政策落实力度,把政策落实的责任细化分解到各位分管局领导和各相关处室,明确时间表和路线图,并将政策落实情况纳入对市、县市场监管局年度考核体系,从而为政策落实提供了强有力的组织保障。

三是转变监管方式,积极推进政策创新。我们出台的支持全省民营企业发展若干意见,共有5个方面18条政策措施,“含金量”较大、操作性较强,既体现了“集成、创新+原创”的要求,也体现解放思想、勇于担当、敢于负责的创新精神。比如,我省中药配方颗粒生产从2001年开始试点,由于多种原因18年来一直未放开,企业反映较大,这次我们提出了有序放开、扩大试点的要求,药品生产企业非常欢迎。又比如,工商登记中的“容缺受理”受到企业欢迎,这次我们提出将在全国首家制定“容缺受理”服务地方标准,使这项服务更加可预期、可操作。再比如,为减轻民营企业负担,我们对水表、燃气表、电表等60项117种计量器具强制检定以及加油机、易燃气爆气体验测仪等75项计量器具型式批准,落实停征收费政策,此举将为企业一年减少支出4亿多元等等。像这样为企业解决实际问题的政策措施还有不少,都受到了民营企业的热烈欢迎。

下一步,我们将进一步做好政策落实的“后半篇文章”。建立抓督查、抓落实的工作机制,通过对下考核层层压实责任、传导压力,推动各项措施真正落实落地;定期到基层开展座谈调研,听取企业反映诉求,加强政策措施的跟踪反馈;根据认识的不断深化和实践的不断发展,坚持与时俱进、不断“修旧立新”,深挖政策潜力、补齐政策短板,确保政策创新的“红利”持续释放,真正惠及广大民营企业。

食品安全国家标准审评委员会第十四次主任会议召开

本报讯 日前,第一届食品安全国家标准审评委员会(以下简称“委员会”)第十四次主任会议在北京召开。委员会副主任委员、副秘书长、各专业分委员会主任委员、副主任委员出席会议。国家卫生健康委、农业农村部、工业和信息化部、市场监管总局、海关总署、国家粮食和物资储备局等部门代表应邀参会。会议由委员会副主任委员、技术总师陈君石院士主持。

委员会自第十三次主任会议以来共召开了9次分委员会。污染物、食品产品、食品添加剂、营养与特殊膳食食品、生产经营规范、检验方法与规程、农药残留分委员会的主任

委员、副主任委员或其委托的代表分别进行了汇报。

会议审议通过了23项食品安全国家标准(含修改单),包括《辣条》等1项食品产品标准;《食品添加剂食用单宁》等2项食品添加剂标准;《即食鲜切蔬果生产卫生规范》等3项生产经营规范标准;《食品理化检验方法总则》等2项检验方法标准;《食品中农药残留最大限量》及2项农药残留限量检验方法标准;《动物性食品中兽药最大残留限量》及9项兽药残留限量检验方法标准;《食品中污染物限量》(GB 2762—2017)第1号修改单、《运动营养食品通则》(GB 24154—2015)第1号修

改单。

委员会副主任委员、国家卫生健康委食品司刘金峰司长在讲话中要求委员会切实落实“最严谨的标准”要求,深刻理解其内涵并落实到标准审评工作中;希望进一步加强农药残留、兽药残留等各类食品安全国家标准之间的沟通协调;请委员会秘书处开展营养与食品安全指标在食品安全国家标准中协调关系的研究;要主动做好标准跟踪评价工作。刘金峰司长对各位委员的辛勤工作表示感谢。第二届委员会的换届筹备工作正在进行,秘书处应做好换届过程的各项沟通协调工作,确保换届平

稳有序开展。

农业农村部农产品质量安全监管局董洪岩处长代表农业农村部通报了兽药残留标准工作开展情况。我国首次以标准形式制定和发布食品中兽药残留限量,并即将发布一批相配套的检验方法标准,改变了我国食品安全国家标准体系中缺乏兽药残留限量标准的现状。

陈君石技术总师做了会议总结,并对如何处理标准中食品安全指标与营养要求之间的关系、如何把握检验方法标准的定位、如何加强标准跟踪评价工作提出了建议。

（国家食品安全风险交流评估中心）

检验方法类食品安全国家标准协作组工作启动

本报讯 为贯彻落实建立“最严谨的标准”要求,有效调动各方参与食品安全国家标准工作的积极性,不断提升食品安全国家标准制定的科学性、实用性和严谨性,食品安全国家标准审评委员会秘书处受卫生健康委员会的委托,组建检验方法类食品安全国家标准协作组(以下简称协作组,不含农药、兽药残留检测方法),于日前在京举办了检验方法类食品安全国家标准协作组工作启动会暨培训会议。

国家卫生健康委员会食品安全标准与监测评估司标准处处长齐小宁出席会议,并对协作组的总体工作部署和实施提出要

求。齐小宁强调,秘书处应做好协作组工作总体规划、规范指导和日常管理,各协作组参与单位应加强与标准制定修订牵头单位的合作,充分发挥各检测机构的技术优势,通过协作组的工作,进一步夯实标准制定的科学基础,更广泛听取各方意见建议,更加有效提升食品安全国家标准制定的科学性、实用性和严谨性。

食品评估中心标准四室主任肖晶介绍了检验方法类食品安全国家标准的现状和发展趋势,对协作组工作进展做了详细说明,并提出了协作组的工作方案。来自北京、浙江、福建、江苏、江西、山东、山西、青海、河北、河南、湖北、湖南、吉林、辽宁、黑龙江、

广东、安徽、四川、重庆、贵州、云南、陕西、甘肃、上海、深圳、内蒙古、宁夏等27省(区、市)的相关部门、研究机构、教育机构、学术团体、行业组织、检测机构等标准使用方,以及各部门推荐的技术机构的负责人和技术骨干等110余人参加了会议。会上各参会代表针对协作组的工作机制、在标准使用过程中遇到的问题进行了充分交流和讨论。

通过本次会议,搭建了全国检验方法类食品安全标准协作平台,为加强食品安全标准的交流与合作、更好地完成食品安全标准的制定、修订任务提供了技术保证,达到了会议预期目标。

（国家食品安全风险交流评估中心）

农药残留没超标麦片可以放心吃



如今,麦片已经成为很多人健康饮食的一部分。然而,美国环境工作组(EWG)近期发布的一项新报告称,市面上大部分早餐麦片皆含有致癌物草甘膦,而且残留量“超出安全范畴”。这让很多人陷入恐慌,麦片到底还能不能吃?

草甘膦的化学名称为N-(磷酸甲基)甘氨酸,已经投放市场40余年,目前在全球130多个国家完成了农药登记,是全球最大的农药品种,占据了除草剂的半壁江山。草甘膦毒性非常低,2017年,世界卫生组织(WHO)与联合国食物和农业组织共同分析回顾了除草剂的残留情况,科学家们严谨的结论是“食物中的草甘膦极大可能是不致癌的”。然而,国际上也有不同意见。国际癌症研究中心(IARC)把草甘膦归为2A级致癌物,原因是他们认为“有限的证据表明,除草剂草甘膦可能导致非霍奇金淋巴瘤。同时,有充足的证据可以证明草甘膦对实验动物致癌。”但是,大家不用太担心。因为IARC是根据致癌证据的确凿程度划分,与致癌强度或对人类的实际威胁程度没有任何必然联系。IARC将致癌物质分为四类。1类:对人类致癌;2类:可能对人类致癌;3类:不明确是否能对人类致癌;4类:不太可能对人类致癌。其

中第2类又细分2A和2B,2A为很可能对人类致癌;2B可能对人类致癌。2A的意思是没有充分证据,不过“也许可能”会致癌,同样列为2A的还有高温油炸的食物、红肉、超过65℃的热饮料等。

目前来看,世界主要国家的官方部门对国际癌症研究机构的致癌结论都持否定态度,包括美国食药局、美国环保局、加拿大卫生部、新西兰环保署、日本食品安全委员会等。因此,虽然关于草甘膦致癌性有一定争议,但可以明确,目前并没有足够证据显示草甘膦会使人类致癌。

麦片由燕麦、大麦等农作物加工制成,这些作物在种植过程中可能使用草甘膦除草剂,所以,麦片中含有草甘膦也就不奇怪了。那么,麦片中的草甘膦是否真的超标

呢?其实,各个国家对于草甘膦农药残留的标准也不一样,比如,我国农残国标规定,小麦中的草甘膦残留量必须小于5毫克/千克,美国环保局则规定必须小于30毫克/千克。而此次EWG检测的麦片中草甘膦的含量其实都没有超过上述标准。所以说超标,是因为EWG自己采用了一个更严格的标准。实际上,美国环境工作组(EWG)只是一个民间组织,他们给出的标准并不具备权威性,只是作为参考。

也就是说,EWG检测出的草甘膦含量并不高,正常食用不会对人体健康产生危害,所以,麦片还是可以放心吃的。需要提醒的是,建议尽量选择纯的燕麦片,即配料表上除了燕麦两个字,不加任何其他配料的产品。

（阮光锋）

全脂牛奶不好？这是种误解

日前,英国《柳叶刀》杂志刊载的一篇文章在国内营养界引起了关注。这项研究分析了21个国家和地区13万人9年随访的数据后得出结论:每天摄入3份全脂牛奶制品或有助心脏健康,降低心血管疾病和早逝风险。结果还显示,全脂牛奶制品和低脂牛奶制品区别不大,都有益于身体健康。

纵观这几年的国外研究,都指向了一个方向:饱和脂肪对心血管健康的负面影响或遭“妖魔化”。此前,随着我国临床血脂异常检出率的增高,富含饱和脂肪酸的全脂牛奶被视为有害健康,低脂牛奶、脱脂牛奶被提倡。那么,对于全脂牛奶,我们到底需要“逃离”还是“追捧”?

全脂牛奶不是高脂肪食物

牛奶对人类来说,是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易于消化吸收、营养价值高的天然食物。牛奶蛋白质的氨基酸构成在种类、数量和比例各方面,都与人体蛋白质相似,因此世界卫生组织将它作为优质蛋白质的标准模式。

牛奶及其制品富含多种维生素,特别是维生素A、维生素B₂及其他B族维生素,是膳食维生素的良好来源。而牛奶的钙含量也非常可观,每100毫升就含有100毫克的钙,且易被吸收利用,这是钙补充剂不能相比之处。牛奶中的乳糖还能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

所以,从营养学的角度看,牛奶的营养特点决定了它可以成为人类终身的食物。牛奶中的脂肪包括甘油三酯、脂肪酸、卵磷脂等,以微粒脂肪球的形式存在,很容易被人体吸收。在我国,牛奶可分为全脂、低脂和脱脂。

牛奶中胆固醇并不高

牛奶中的脂肪酸以饱和脂肪酸为主,不饱和脂肪酸的含量较少。这里的不饱和脂肪酸指的主要是油酸,油酸有降低胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇),升

高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)的作用。

牛奶中的饱和脂肪酸与其他脂肪酸一样,除了构成人体组织之外,一个重要的生理功能就是提供人体能量。曾经有证据表明,血清胆固醇水平的升高是动脉粥样硬化的重要因素,而膳食中饱和脂肪酸与血清胆固醇升高有关。世界卫生组织和《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》均建议,饱和脂肪酸的摄入量应低于膳食总能量的10%。

牛奶中的饱和脂肪酸有短链的,也有长链的。目前的研究表明,牛奶中的短链脂肪酸对血管中的胆固醇几乎没有影响,而长链脂肪酸虽然会升高坏胆固醇,同时也会升高好胆固醇。美国研究人员对10066名45岁及以上人群的研究显示:每天吃3份(每份约230毫升,共690毫升)全脂牛奶制品的女性,患代谢综合征的危险比每天吃少于0.91份(约210毫升)奶制品者低34%。

人体内的胆固醇主要有两个来源:一是内源性的,由自身合成,是人体内胆固醇的主要来源;二是外源性的,即通过食物摄入,这一类胆固醇仅占体内合成胆固醇的很少部分。

其实,膳食胆固醇的吸收及其对血脂的影响,因遗传和代谢状态存在较大的个体差异。而且,有很多研究显示,膳食胆固醇的摄入量与脑卒中、冠心病的发病和死亡风险没有关系。因此,2013年中国营养学会对居民膳食营养素参考摄入量的建议中,去掉了膳食胆固醇的上限值(300毫克)。而500毫升牛奶中仅含有75毫克的胆固醇,可见,牛奶中的胆固醇含量并不高。

血脂达标者应喝全脂牛奶

现实生活中,许多人视动物脂肪如洪水猛兽,可谓“谈脂色变”,生怕沾点儿脂肪就会长胖,甚至是患上动脉粥样硬化。所以,他们在牛奶选择上犹豫不决,一方面担心全脂牛奶会使血脂升高,引起心脑血管疾病;一方面又担心脱脂牛奶没有什么营养,影响身体健康。

以脱脂牛奶为例,它与全脂牛奶相比,除

了脂肪含量不同外,还有以下几个特点:热量低,脱脂牛奶中脂肪含量很少,所以热量比全脂牛奶降低了约45%;胆固醇含量低,胆固醇主要存在于脂肪中,脱脂牛奶的胆固醇含量比全脂牛奶降低了70%以上;脂溶性维生素含量低,维生素A、维生素D、维生素E等脂溶性维生素存在于牛奶的脂肪中,随着乳脂肪被脱去,它们在脱脂牛奶中的含量会大大减少;口感略有逊色,因为牛奶的香气存在于乳脂中,脱脂牛奶几乎没有奶香味;脱脂牛奶在蛋白质、乳糖、钙及B族维生素方面,与全脂牛奶差异不大。

总体而言,脱脂牛奶的优势是低热量、低脂肪、低胆固醇;劣势是脂溶性维生素含量很少,口感欠佳。此外,低脂牛奶所含的脂肪量约为全脂牛奶的50%,热量及营养价值介于全脂牛奶和脱脂牛奶之间。

对大多数体重正常且血脂正常的成年人来说,每天喝半斤到一斤全脂牛奶是有益的;对存在超重、肥胖或血脂异常,但尚未患动脉粥样硬化的人,建议每年化验一次血脂,只要血脂达标,便可放心地每天喝半斤全脂牛奶;对超重、肥胖或明显血脂紊乱者,特别是已患动脉粥样硬化的心脑血管患者,则应以脱脂牛奶为宜;对需要控制热量以防肥胖或血脂异常,或消化能力较弱的高龄人群,可以适当选择低脂牛奶,可尝试上半月饮用全脂牛奶,下半月饮用低脂牛奶。

乳脂肪对人体的益处非常多,所含有的卵磷脂、脑磷脂和神经鞘磷脂对婴幼儿神经发育有益。儿童在生长发育中需要脂肪酸和胆固醇,鼓励学龄前儿童(2—5岁)每日饮用全脂牛奶,最好每天饮用300~400毫升鲜牛奶、酸奶或者相当量的奶粉等;鼓励学龄儿童(6—18岁)每天喝300毫升奶或相当量的奶制品。

哈佛大学一个研究小组对12829名9岁至14岁儿童开展了为期3年的研究,结果表明:每天饮用大量全脂牛奶(3杯以上,每杯约

225毫升),可增加儿童的体重,但未增加儿童肥胖率;饮用脱脂牛奶、低脂牛奶同样也会增加儿童体重。

英国的肥胖研究专家通过对1.1万名两岁儿童的长期跟踪回访,也发现喝全脂牛奶的儿童并没有比喝脱脂牛奶的儿童容易发胖。分析其原因是:首先,喝全脂牛奶的孩子不容易饿,因为乳脂能够延迟食物在胃中的排空时间,因此减少了其他食物的摄入;其次,全脂牛奶营养丰富,孩子不需要吃其他东西来补充营养素。

目前,儿童肥胖情况越发严重,引起肥胖的膳食原因有很多,如主食、肉类、糕点、水果、快餐、油炸食物及甜食摄入偏多等,并不是因为每天喝半斤到一斤全脂牛奶造成的肥胖。何况,有些胖孩子根本不爱喝牛奶。

而且,国内外很多学者研究发现,牛奶中的乳清蛋白质可增加人体的瘦肉组织,减少脂肪组织;还有研究发现在摄入充足乳制品饮食时,可促进脂肪分解。这些研究都表明,常喝牛奶有辅助减肥的作用。所以,胖孩子每天也可以饮用300~500毫升新鲜牛奶,分次饮用,最好不要晚于21时,以免晚间的能量过剩,增加减重难度。不过要注意,如果发现孩子血脂升高,就建议改喝低脂牛奶或脱脂牛奶,等复查血脂及体重正常后,依旧提倡饮用全脂牛奶。

综上,从营养价值考虑,全脂牛奶是优于低脂牛奶和脱脂牛奶的。

此外,为保证老年人能够获得足够的优质蛋白质,应鼓励他们天天喝奶。如果老年人存在超重、肥胖或血脂异常,建议选用低脂或脱脂牛奶;乳糖不耐受者可考虑饮用低乳糖奶或食用酸奶。为保证老年人每天能摄入300克鲜牛奶或相当量的奶制品,可采用多种组合方式,如每天喝鲜牛奶150~200克和酸奶150克;每天食用全脂牛奶粉25~30克和酸奶150克;每天食用鲜牛奶150~200克和奶酪20~30克。

总之,我们鼓励我国居民天天喝奶,并根据自身体重及疾病情况,科学地选择全脂牛奶、低脂牛奶或脱脂牛奶。

（钱红娟）