

国家卫健委发布 50 项新食品安全国家标准 婴幼儿配方食品备受关注

近日,根据《食品安全法》规定,国家卫生健康委、市场监管总局联合印发 2021 年第 3 号公告,发布 50 项新食品安全国家标准和 4 项修改单。其中公布了三项婴幼儿配方食品标准,同时国家卫健委也针对这些标准发布了相关问答。这里我们就问答的一些重点请专家来解读。

1 “本次标准修订明确了婴儿、较大婴儿的乳基和豆基配方食品概念。两种不同基质的产品应分别以乳类及乳蛋白制品(乳基),或大豆及大豆蛋白制品(豆基)为主要蛋白来源,两者不可混合使用。”

乳蛋白和大豆蛋白这两种主要蛋白来源在营养方面有什么区别?婴幼儿更适合选择哪种蛋白呢?

乳蛋白是由牛奶中提取分离出来的,属于动物蛋白,其纯度高、吸收率高、氨基酸组成最合理;大豆蛋白就是从大豆中提取分离出来的,属于植物蛋白。乳蛋白氨基酸的组成较大豆蛋白更接近人体的需要,因此更容易被身体利用。

对于婴幼儿来说,因为其消化系统比较脆弱,所以更适合容易吸收的乳蛋白。

2 “标准中维生素和矿物质含量值的修订主要包括:……三是考虑豆基婴幼儿配方食品对铁、锌和磷吸收利用率的影响,增加了豆基产品中对铁、锌、磷含量的单独规定。”

豆基类婴幼儿配方食品对铁、锌的吸收有什么影响?婴幼儿日常需要补充多少铁和锌呢?

首先,豆基类婴幼儿配方食品更适用于有乳糖不耐症或者乳蛋白过敏的婴幼儿食用。豆类中含有高浓度的植酸。有研究认为,通过降低植物性食物中植酸的含量,对于增加婴幼儿矿物质的有效利用非常必要。植酸通过和金属离子(尤其是铁、锌和钙)螯合在胃肠道形成不溶性复合物。

中国营养学会推荐铁的日需量为:6个月~12个月

婴儿每天需要摄入 10 毫克,1~3 岁宝宝每天摄入 9 毫克,即可满足身体发育的需要,从而远离缺铁性贫血的发生。中国营养学会推荐锌的日需量为:初生~6 个月婴儿每天需要摄入 2 毫克;7~12 个月婴儿每天需要摄入 3.5 毫克;1~3 岁幼儿每天需要摄入 4 毫克。

3 “……三是增加了较大婴儿和幼儿配方食品中乳糖含量要求,并明确限制蔗糖在婴儿和较大婴儿配方食品中添加。”“新标准中规定,婴儿和较大婴儿配方食品不应使用果糖、蔗糖,以及果葡糖浆等含有果糖和/或蔗糖的原料作为主要碳水化合物来源。”

这次标准中有明确提到需要限制蔗糖在婴儿配方食品中添加,如果婴幼儿摄入过多蔗糖会对身体产生什么影响?有什么建议婴幼儿食用的其他碳水化合物吗?

蔗糖是最常见的精制糖。而摄入过多的精制糖,会导致一系列健康问题,包括肥胖、龋齿、近视和骨骼发育不良等。不过限制糖的摄入,还有一个重要因素是从小培养孩子清淡口味,不要养成嗜甜的口味。因此,不要以为水果里面的糖不是蔗糖就可以放任孩子吃,水果可以适量食用,果汁就算是纯果汁也并不意味着多饮。

碳水化合物的来源很广,主食应该作为最主要来源。孩子可以添加辅食后,就应该摄入谷类食物(比如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱)等,以及薯类和全谷物,水果也可以提供碳水化合物,但要注意适量。

4 “胆碱、硒和锰对婴幼儿生长发育具有重要作用,结合当

前我国市场产品中上述营养素的实际添加情况,将婴儿和较大婴儿配方食品中的胆碱从可选择成分调整为必需成分,将较大婴儿配方食品中的锰和硒从可选择成分调整为必需成分。”

胆碱、硒和锰具体在婴幼儿成长发育过程中有什么作用?除了婴幼儿配方食品外,婴幼儿可以从哪些食物中更好地补充胆碱、硒和锰?

胆碱有利于促进婴幼儿的大脑发育,出生后摄入足量的胆碱对于婴幼儿的智力发育至关重要。半岁到 1 岁婴幼儿的胆碱推荐日摄入量是 150 毫克,1~4 岁儿童的建议日摄入量是 200 毫克。蛋黄中含胆碱较丰富。

硒能够维持正常免疫功能,同时对甲状腺激素有调节作用,对全身代谢及相关疾病有影响,如碘缺乏病、克山病等。食物中硒含量测定值变化,尤其是植物性食物,跟栽培的土壤中硒含量和可被吸收利用量密切相关,即使是同一种品种的谷物和蔬菜,由于产地不同,硒含量也会不同。

锰在参与骨形成、氨基酸、胆固醇和碳水化合物代谢,维持脑功能以及神经递质的合成与代谢等诸多方面发挥作用。干果类、谷类、豆类制品等食物的锰含量较为丰富。

中国注册营养师 吴佳



一名年轻医生的“控糖”经历: “饮食+运动+监测”一样都不少

2011 年单位组织体检,我的静脉空腹血糖达到 13 毫摩尔/升,当时简直不敢相信,因为我没有糖尿病患者典型的“三多一少”症状。后来两次空腹静脉抽血,均在 10 毫摩尔/升以上,随即到专科就诊,被确诊为 2 型糖尿病。

当时我只有 31 岁,并不想过早出现糖尿病并发症。于是,我听从专家们的意见,积极学习糖尿病各种相关知识。我先按医嘱规律服用药物并监测空腹和餐后血糖,同时,严格按照糖尿病饮食和运动,三个月后,我的空腹及餐后血糖降至正常,糖化血红蛋白控制在 6%。经过咨询内分泌科专家们的意见后,我停用了所有口服药,从此走上“运动+饮食调节+监测血糖”的控糖之路。

我在饮食上做到“多动多食,少动少食”,适当减少淀粉类食物,吃粗粮杂粮,搭配肉类蔬菜水果。几乎每天坚持有氧运动 1 小时,在运动前补充适量食物。具体以碳水化合物定量,查出所吃食物碳水化合物含量来决定食物的量,每次有氧运动消耗的热量也保持恒定。把握好这个平衡的标准,完成运动后再自测血糖,以低于 7.8 毫摩尔/升作为自定血糖标准。

例如我进食 135 克生糙米煮好的饭相当于摄入 100 克碳水化合物,蔬菜肉类忽略;饭后先休息 1 小时再慢跑 1 小时,在跑步机上以第 8 档速度运动 30 分钟为一轮,分 2 次完成,中间休息 10 分钟左右;再做引体向上和哑铃臂弯举各 10 次一组。总计消耗大约 800 千卡的热量,而后血糖可以降至理想范围。在不运动的情况下,以每餐摄入 25 克碳水化合物定量,蔬菜肉类忽略,餐后 2 小时血糖也不超过 8 毫摩尔/升,且一日三餐以此标准按时进餐也从未出现过低血糖反应。

9 年来,我几乎每天都坚持以上运动及饮食方式,虽说“活得有点累”,但还是坚持了下来。最开始每天测空腹和餐后血糖,后来延至一周一天,每三个月、每半年测一次糖化血红蛋白,维持至今,都在理想范围内。现在,我的血脂、体重指数、糖网筛查、尿微量白蛋白都正常,亦无周围神经病变等相关并发症。而且这些年,由于加强体育锻炼,体能也优于许多非糖尿病的同龄人。

关于“控糖”经历,我有以下几点体会:1.40 岁以上的人群每年体检,一旦发现血糖异常,应立即就诊内分泌专科,听从内分泌专科医生的医嘱和建议。2.糖尿病患者应接受糖尿病自我管理教育,掌握相关知识和技能,可改善临床结局并减少花费。3.制定个体化的生活方式干预措施和饮食运动计划,并按照计划坚持完成。

中南大学湘雅二医院检验科 蒋哲峰

陈皮大麦茶 解腻助消化

春天来了,来杯陈皮大麦茶,为肠胃减压,调整脾胃功能,每天都是元气满满的一天。

大麦,味甘、咸,性凉,是禾本科植物大麦的果实。《本草纲目》中记载其“主治食饱烦胀,烫火伤及小便不通”。大麦直接煎服有除热止渴、利水的作用,而经过焙炒后的大麦性味由偏凉转为偏温,增加消食导滞的功效。

陈皮味苦、辛,性温,《本草纲目》中提及其:“能散、能泻、能温、能补、能和、化痰治嗽、顺气理中、调脾快膈……其功当在诸药之上”。陈皮具有健脾理气,燥湿化痰的作用。吃得过于滋腻而导致腹胀反胃的时候,喝点陈皮水很好。

两者相配,既消食又健脾,对进食厚腻食物,尤其肉食较多者有消食化滞、解油腻、除腹胀的作用。

材料:大麦 50 克、陈皮 5 克。

做法:将大麦放置于无油干锅中,中火炒至焦黄色,取出摊凉。把炒好的大麦和陈皮放壶中,加适量清水煮沸,代茶饮即可。

广州市第一人民医院药学部 李欣