

多款零食抽检不合格

给孩子挑零食应满足这些条件

近日，市场监管总局通告了多个批次的食品抽检不合格情况，很多都是大家日常接触的一些零食，包含不同品牌的蜜饯、海苔、土蜂蜜、蓝莓、乌梅等。它们具体存在哪些食品安全风险？对于我们的身体可能造成哪些危害？日常给孩子挑选零食有哪些诀窍？

抽检零食 有哪些食品安全风险？

1. 微生物污染

食品原料、加工过程等众多环节其实都存在被有害细菌和细菌毒素、真菌和真菌毒素污染的风险。如果霉菌超标以及菌落总数不符合规定，会破坏食品的营养成分，让食品的食用价值折扣，严重情况下甚至会危害人体健康，比如可能会引起呕吐、腹泻这类消化道急性中毒症状。

2. 兽药残留超标

通告显示，在某网购平台销售的土蜂蜜，其中呋喃西林代谢物残留量不符合食品安全国家标准规定。

根据《食品动物中禁止使用的药品及其他化合物清单》的规定，在动物性食品中不得检出呋喃西林代谢物。食用有抗生素残留的食品，敏感人群可能产生过敏反应，严重的除患有皮疹之外，甚至可能导致呼吸困难或休克。对于一般人群来说，长期接触或食用农药残留和兽药残留超标的食品，会让超标物在体内不断蓄积，影响神经系统或内脏功能。

3. 食品添加剂超范围超限量使用

通告显示，一款杏脯二氧化硫残留量不符合食品安全国家标准；一款虾片含山梨酸及其

钾盐（山梨酸钾）检测值不符合食品安全国家标准规定。

二氧化硫是食品加工中常用的漂白剂和防腐剂，如果过量食用会引起恶心、呕吐等胃肠道反应；而山梨酸及其钾盐是目前应用非常广泛的食品防腐剂，但如果超标可能对肝脏、肾脏、骨骼生长造成危害。虽然不必“谈添色变”，但生产厂家一定要在规定范围内使用食品添加剂。

如何正确给孩子挑选零食？

问题零食不断出现，如何让孩子吃得安全健康成了大家最关心的重点，我国《儿童零食通用要求》显示，和普通零食不同，儿童零食指适合3~12岁儿童食用的零食，必须满足这些条件：

1. 不含反式脂肪酸 含有人造奶油、氢化植物油等原料的食品，大概率会出现反式脂肪酸，家长们要特别注意营养成分表。营养成分表中，会标明是否含有反式脂肪酸。

原料经过氢化工艺生产的一些油脂，譬如人造奶油这些产品就有可能会有反式脂肪酸。以植脂末为例，能让产品的口感更顺滑。但反式脂肪酸对人体是有一定危害的，影响孩子的生长发育，对成人增加心血管方面的患病几率。

2. 少盐少糖少油 针对儿童健康饮食，《儿童零食通用要求》



也提出少添加糖、盐、油的规定，并要求规定氯化钠、蔗糖、脂肪的限值。

3. 不能使用防腐剂 儿童零食的食品添加剂指标向婴幼儿辅食标准看齐。仅允许添加GB 2760婴幼儿辅助食品中允许的添加剂种类及使用量，以及GB 2760表A.2《可在各类食品中按生产需要适量使用的食品添加剂名单》中的添加剂。不允许使用防腐剂、人工色素、甜味剂。

4. 外型要符合安全 考虑到孩子们吃零食会不会崩到牙齿，儿童零食标准也特别提出了产品物理层面食用安全性的感官要求，如规定产品的组织形态不能有明显尖锐突出物，产品的口感不崩牙等。

包装结构的设计也应充分考虑儿童的安全性，在儿童使用过程中不应对产生伤害，如割伤、误食等风险。

5. 必须标出过敏原 儿童零食标准强制要求食品标示过敏原信息，以及醒目标注影响儿童食用过程中安全性的提示。如果有的孩子对奶类、海鲜等过敏，家长们在选购零食时就可以留意标签标识安全性提醒。

国家注册营养师 季玥

新版膳食指南
系列解读⑥

如何做到食盐减量？

准则五：少盐少油，控糖限酒

核心推荐：培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5克。

日常生活要做到合理减盐，可以注意这五点：

1. 选用新鲜食材，巧用替代方法

烹调时应尽可能保留食材的天然味道，这样就不需要加入过多的食盐等调味品来增加食物的滋味。另外，可通过不同味道的调节来减少对咸味的依赖。如在烹制菜肴时放少许醋，使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味料来调味。

2. 合理运用烹调方法

烹制菜肴可以等到快出锅时或关火后再加盐，能够在保持同样咸度的情况下，减少食盐用量。

3. 做好总量控制

在家烹饪时的用盐量不应完全按每人每天5克计算，也应考虑成人、孩子的差别，还有日常食用的零食、即食食品、黄酱、酱油等的食盐含量，以及在外就餐，也应该计算在内。

4. 注意隐性盐（钠）问题，少吃高盐（钠）食品

鸡精、味精、蚝油等调味料含钠量较高，某些预包装食品往往属于高盐（钠）食品。为控制食盐摄入量，最好的办法是少买高盐（钠）食品，少吃腌制食品。

5. 要选用碘盐

为了预防碘缺乏对健康的危害，我国从20世纪90年代实施食盐加碘的措施，有效地控制了碘缺乏病的流行。除高水碘地区外，所有地区都应推荐食用碘盐，尤其有儿童少年、孕妇、乳母的家庭，更应食用碘盐，预防碘缺乏。

中国疾控中心营养与健康所所长 丁钢强

●健康读卡

孕期吃水果 每天别超400克

很多体重控制不好的准妈妈都有一个共同点是把水果当饭吃。水果富含各种天然糖中甜度最高的果糖，它无法被人体直接利用，需经过肠道进入肝脏代谢。果糖更容易转化合成脂肪，其导致肥胖的风险甚至超过葡萄糖和蔗糖。

中国营养学会妇幼分会推荐：孕期每天水果食用量为200~400克。吃了水果，就不要再另外喝果汁，反之亦然。如果喝果汁，建议一天不超过150毫升。一般情况下，最好直接吃水果。水果本身富含纤维素、各种维生素和抗氧化物质，但它们经加工后会丢失掉许多，所以不建议喝果汁。

来源：本报微信公众号

夏日凉粉消暑热

小时候，在老家的房前屋后，总能够见到一种攀缘性灌木藤本植物，它的学名叫薜荔，又名木莲，我们当地人俗称凉粉果。在我的老家，村民们用这种野果子来制作纯天然手工凉粉，成为夏日里一道特色美食。

六月一到，凉粉果子渐渐成熟、果实饱满。于是我们兄弟姊妹齐出动，提着竹篮，来到树下，开始采摘新鲜的凉粉果子。母亲将采摘的果子洗净后切开，果实切开里面有白色的黏液。兄弟姊妹就围坐在母亲身旁，再每人一把铁勺把籽取出来，放在簸箕里晒干，等待两日，晒干后的籽呈紫红色。

果实晒干后，取一部分干籽放入纱布袋里，再把纱布袋放入一大桶井水里，在沁凉的井水浸泡一会儿。然后用力反复搓揉，把汁液揉出来，再提

出纱布袋，把挤出的汁液静置一两个小时，桶里的水就慢慢凝结成果冻一样的东西，似冰一样晶莹剔透，这就是制作好了的凉粉。兄弟姊妹一看到就迫不及待用勺子把一块块柔软清亮的凉粉舀到自己的碗里，再加一些糖水和蜂蜜。一碗冰凉剔透、滑嫩可口的纯凉粉一入口中，顿时酷热消去，令人神清气爽！

现代科学发现，凉粉果中含有大量生命元素，如硒、铁、锌、铜、锰、钼等。这些微量元素的存在，对人的健康有很大的保障。自古凉粉果就有祛湿利尿、清热降火、解毒、去暑、去风湿痛、治淋病、补肾固精、活血通络、除疝气、通络下乳、固涩止泻的疗效。而用凉粉果制作的凉粉，可谓是消暑佳品。

姜卫红