

舌尖上的安全

Food safety

2024年4月刊



科学 公正 准确 满意

目录 Contents

食品安全资讯	3
九块九一斤的牛肉丸里，真的有肉吗？	3
发芽的土豆不能吃！不过这些食物发芽后营养价值翻倍！	5
有关食源性病毒的知识点，你知道哪些？	8
食品安全法治	13
特殊食品标签“新”要求来了	13
探讨！食用农产品的市场销售如何界定？	15
食品安全地方标准知多少	19
国际预警	23
蒙古国拟制定 2 项酒类管理法规	23
欧盟发布 2025 年至 2027 年多年期农药残留协调控制计划	24
土耳其修订食品标签法规	26
健康小贴士	27
豆制品营养大比拼，谁是你的最爱？	27
洋葱是“抗癌之王”？	33
水果榨汁喝，可能会导致营养流失	37

关于鉴科检测	43
最值得信赖的综合性检测技术服务机构	43
检测服务	44
愿景	44
使命	44
关于鉴科供应链管理	45
关于食品 580	46
关于睿科集团	47
主要产品与服务	48

食品安全资讯



九块九一斤的牛肉丸里，真的有肉吗？

吃火锅、麻辣烫时，很多人都喜欢点一些速冻丸子，比如牛肉丸、鱼丸、蟹肉棒、虾饺等。

相较于新鲜的肉，这些速冻丸子的价格不高，吃起来又有肉的感觉。不过，很多人也会考虑健康问题：这些“丸子”里真的有肉吗？长期吃会不会有问题？下面就一起来看看~



一、速冻丸子里有真的肉吗？

尽管大部分速冻丸子吃起来都有明显的淀粉口感，但确实含有一定比例的肉糜。大家在购买时可以看看配料表，基本上都含有一定量的猪肉、鸡肉、鸭肉或鱼肉，以及淀粉和各种添加剂。肉的排序越靠前，说明肉的含量越高，含肉量不同丸子的价格也不一样。

严格上来说，商家做出来的不是肉丸，而是具有肉类风味的丸子。在制作过程中，一般会将新鲜或冷冻的肉类搅打成肉糜，据《SB/T 10379-2012 速冻调制食品》规定，

这类制品的主料肉含量中猪肉和鸡肉要大于或等于 10%，其他肉类要大于或等于 8%。有些商家通过加入鸡皮、猪膘等增加油脂；加入淀粉使得肉丸富有弹性；加入食盐提高肉糜的粘性；还有各类添加剂，让肉丸保持 Q 弹的口感，色香味美。

总而言之，就是降低了肉丸的成本又保持了风味。虽然速冻丸子的配料表较为复杂，但是只要用料和用量符合国家标准，都是可以放心食用的。

二、蟹柳、蟹肉棒里有蟹肉吗？

速冻丸子里勉强算有肉，蟹柳、蟹肉棒就真的是“挂羊头卖狗肉”了，都不含有真正的蟹肉。



蟹柳的原材料大都是某种冷冻鱼糜或者大豆蛋白，再通过各种工序将其制成棒状的鱼糜制品。冷冻的鱼糜只要急速解冻后再次冷冻，就能达到蟹肉的丝状口感，同时也提供了“海鲜味”；外层那状似螃蟹腿的橘红色，则是用食用色素的结果。同理，市面上的鱼丸、龙虾丸、鱼豆腐等，本质上也都是鱼糜或者大豆制品。

虽然谈不上多高级，但也属于富含蛋白质的方便食材，正常食用是没问题的。

三、怎么挑选速冻丸类食品？

速冻食品在生产制作环节有安全性保障，但是在运输及售卖环节温度可能频繁变化，例如顾客反复开冰箱

门、放置时间较长等，导致它们解冻后再冷冻，造成微生物繁殖，食品质量下降。所以，大家在购买时最好注意以下几点：



- 1、尽量选择知名品牌的产品，大厂商的生产检测机制相对而言更严格，质量有保障；
- 2、选择包装完整、保质期和配料表明确的产品，不要购买散装的、结了较多冰霜的；
- 3、注意产品的外貌和冷冻程度，最好到有低温冷柜的商超购买。

总之，速冻丸子虽然较美味，但营养价值低于新鲜食物，加上高脂肪、高盐，对健康并不友好。喜欢吃的朋友

可以试着自制手打肉丸，亦或者购买价格较高的纯正肉丸来食用哦~

（来源：食品 580）

发芽的土豆不能吃！不过这些食物发芽后营养价值翻倍！

每次去超市的时候，很多人会选择一次性购买几天或一周的食物，以备不时之需。不过这种做法容易产生一个问题：一些蔬菜放久了容易发芽。一提到食物发芽，不少人会认为“发芽的食物一般都带毒，不能吃，吃了会致命！”



可是，像绿豆芽、黄豆芽、豌豆苗这类芽菜，我们却能正常吃。那么，生活中一些常见的食物，如花生、土豆、红薯、大蒜、生姜等，它们发芽究竟会营养翻倍还是产生毒素呢？

一、这些食物发芽后营养价值更高

花生

发芽后维生素 C 大大增加，非人工发芽的最好别吃

如果是经过有意培育发芽，花生发芽后维生素 C 含量会大大增加，而且还会增加白藜芦醇、黄酮等对人体有抗氧化作用的营养物质，营养价值大大提升。



一般自家花生发芽了，很多可能是花生外皮受损引起的。此时花生容易发

生霉变，形成有毒的黄曲霉素，这是很强的致癌物质，建议最好不要吃。一旦察觉“不太妙”，家里发芽的花生还是建议扔掉，如果实在想吃花生芽，还是到超市、菜市场买吧。

黄豆、绿豆、豌豆

有益元素相应增加



豆类自身的营养价值就很高，发芽后其实就变成了另一种食材——黄豆芽、绿豆芽、豌豆芽，营养价值更高。

就拿黄豆芽来说，相比黄豆，豆芽的脂肪和还原糖有所下降，维生素 A、维生素 C、核黄素、烟酸和异黄酮含量则有所增加。而且，豆子发芽后，部分蛋白质也会分解为各种人体所需

的氨基酸，芽菜更鲜美、细腻，更适合消化功能不太好的人群。

豌豆苗更是“优秀本秀”，发芽后的豌豆胡萝卜素（2700 微克/百克）比我们常食用的瓜果类蔬菜（通常在100 微克/百克以下）多了27 倍。不过这些芽菜和花生一样，自制一定要保证食材安全，避免霉变的发生。



糙米

发芽后部分营养物质翻倍

糙米生成的糙米芽，不仅更容易消化，口感变得更柔和，而且部分营养物质翻倍，还会激活糙米产生出新的营养物质，比如 γ -氨基丁酸这种安眠健脑成分，可谓一举两得。

二、这些食物发芽后可以吃



大蒜

可以吃但营养会打折扣发芽后的蒜头营养其实会打些折扣，但只要蒜头没有出现霉变腐烂，都是可以吃的，对健康没有影响。

生姜

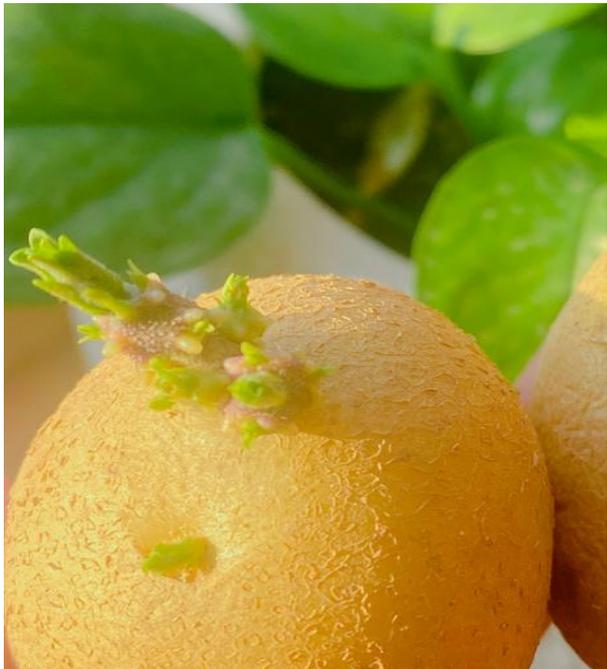
发芽无毒，但营养打折扣

生姜发芽的过程中并不会产生有害物质，只不过发芽过程会消耗其内部的营养，使生姜本身的营养价值略微降低。不过，如果生姜腐烂、长菌了就不能再吃了，否则会导致食物中毒。

三、这种食物发芽后绝对不能吃

土豆

发芽毒素致人中毒



土豆中天然存在一种有毒的生物碱龙葵素，正常情况下，龙葵碱的含量极低。存放时间久的土豆可能会发芽，如果土豆发芽了，龙葵碱的含量会大大提高。这种物质对人体带来的负面影响很大，食用这样的土豆可致恶心、口舌发麻、腹泻等不适。龙葵素热稳定性较高，普通蒸煮炖炒都很难破坏它，对于已经发芽或表皮变青的土豆，应弃去不食。

(来源：食品 580)

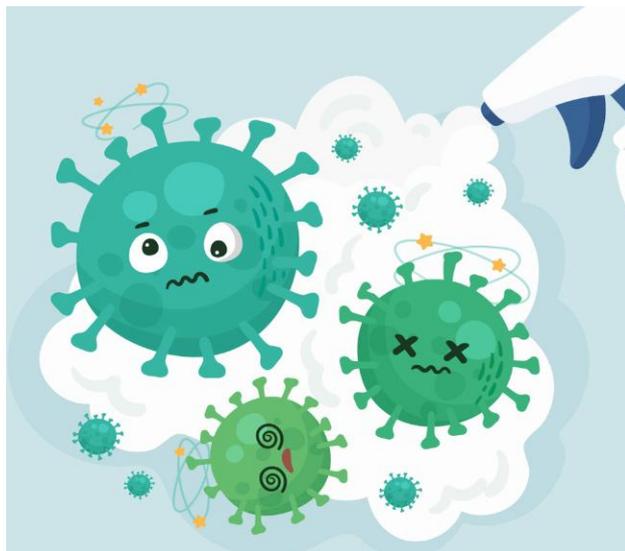
有关食源性病毒的知识 点，你知道哪些？

一、什么是食源性病毒？

食源性病毒是指以食物为载体,导致人类患病的病毒,如禽流感病毒、疯牛病病毒、口蹄疫病毒、轮状病毒、肝炎病毒、腺病毒及诺如病毒等。

二、食源性病毒不容忽视

虽然病毒通常在食品本身难以增殖增长，但是：食品都可以作为病毒的载体,全世界每年因误食含有病毒的水、土壤污染的食品,或者食用了经病毒携带者收工加工的食品而引起的疾病时有发生。



研究表明病毒能够在食品中存活数天甚至数周而不丧失感染性

许多抑制食品中微生物的传统工艺诸如 pH、温度、水分活度等并不能很好地控制病毒繁殖。

由此可见,作为引起食源疾病的重要因素之一,病毒危害是不容忽视的。

三、食源性病毒污染途径

1、食品原料在加工、运输、储藏、销售的各个环节中由于被病毒携带者直接或间接接触而被污染,如甲型肝炎病毒等。



2、人和动物可通过粪便、尸体等使携带的病毒污染各种食物、用具和水源,

并由口进入消化道感染健康的人或动物,如呼吸肠道病毒等。



3、健康的人或动物在与携带病毒的人或动物接触后而感染病毒,并随着人或动物的流动而广泛传播,导致恶性循环。

4、一些昆虫诸如蚊、蝇、鼠类、跳蚤等可作为某些病毒的移动传播媒介,造成食品污染,并通过食物链的传播逐级感染。

5、受病毒污染的食品被人或动物吸收后,又可随着粪便、唾液等排出体外,造成二次污染。

四、食源性病毒分类

1、人类肠道病毒

主要存在于人粪便和下水道中，室内表面是致病性病毒的可能来源和集结地，江河口贝、甲壳类生物体内一般可以发现到肠道病毒。如甲肝病毒、戊肝病毒、脊髓灰质炎病毒、诺如病毒（NV）、肠道病毒 71、柯萨奇病毒。



2、人和动物共宿主的食源性病毒指在一些动物与人类之间传播的病毒。人类可经多种途径染上病毒：直接接触动物或这些动物所污染的物件；被蚊子等带菌病媒所咬；以及饮用受污染的食水或进食受污染的食物(属食源性人畜共患病)。如禽流感病毒。

3、朊病毒

能够浸染动物并在宿主细胞内生存的蛋白质，它只有蛋白质、无核酸、既有感染性，又有传染性，如疯牛病。

五、食源性病毒耐受特性

诺如病毒	
温度	<ul style="list-style-type: none"> •在 60°C下加热 30 分钟仍具有活性 •在低温下能够存活数年
pH 值	<ul style="list-style-type: none"> •可耐受的 pH 范围为 2~9 •在 pH 为 2.7 的室温强酸环境下暴露 3h，仍保持感染性
乙醚	乙醚 4°C处理 18h 仍然保持感染性

甲型肝炎病毒	
温度	<ul style="list-style-type: none"> •60°C加热 1h 具有抵抗作用在 100°C加热 5min 可灭活。 •置于 4°C、- 20°C、- 70°C条件下，均不能改变其形态或破坏其传染性
pH 值	pH3 的环境有一定的抵抗力
乙醚	对乙醚有一定的抵抗力
其他	甲醛溶液或氯处理可灭活

口蹄疫病毒	
温度	<ul style="list-style-type: none"> •pH7.2-7.6 条件下,4°C时病毒可存活 1 年 •22°C时存活 8 ~ 10 周, 37°C时存活 10 天 •56°C时存活 30min •低温冻干可存活数年
pH 值	酸碱敏感, 当 pH 低于 6 或高于 9 时, 病毒很快失活
其他	直射紫外线有杀灭作用

主要有高静压技术、紫外线技术、辐照技术等。

而另外一种策略是应从源头加以控制。食源性病毒的源头控制

1、加强对食品生产人员的健康管理
以甲肝病毒为例, 对食品生产、加工人员要定期进行体检, 做到早发现、早诊断和早隔离。对病人的排泄物、血液、食具、物品、床单、衣物等须进行严格消毒。

以上述三种病毒为例, 可见病毒的消灭并不容易, 但传统消灭病毒的工艺中仍然以热处理最有有效, 能够明显减少病毒含量, 有研究表明, 牛奶在 65-75°C 范围内, 当温度升高时, HAV 数量迅速减少, 其原理可能是高温改变了病毒上衣壳蛋白结构的改变。近年来, 科研人员也正在研究其他新型处理技术对食源性病毒的消毒影响,



2、加强手部清洁

处理食物或进食前、如厕后，以及处理呕吐物或粪便后须彻底洗净双手，保持良好的卫生习惯。

3、加强水的管理

水源性传播途径，是连接病毒携带者和食品污染的重要环节。加强饮用水的管理，保护水源，严防饮用水被粪便污染，有条件时可对饮用水进行消毒处理。



4、原料来源管控

病毒对食品的污染以及对人体的危害呈现明显的季节性。是由于该季节自然条件适合于该病毒的传播。一般呼吸道病毒的持续污染和流行常常发生在冬春季节，肠道病毒、肝炎病毒等常发生在夏秋季。在某一时期某个地区某种病毒污染，食品数量显著地超过了平时的污染量即为流行性污染。因此应注意在适当时机控制来自病毒爆发区域的原料。

(来源：食品 580)

食品安全法治



特殊食品标签“新”要求来了

日前，市场监管总局印发《关于鼓励食品企业优化预包装食品生产日期和保质期标签标识的公告》（以下简称《公告》），鼓励食品企业进一步清晰显著标注预包装食品生产日期和保质期。



特殊食品是预包装食品的重点品类，应按照《中华人民共和国食品安全法》等法律法规标准规定，在与特殊食品注册或者备案标签说明书一致的前提下，鼓励特殊食品企业执行《公告》要求，尽可能优化标注特殊食品生产日期和保质期。同时，《公告》与《保健食品标注警示用语指南》《特殊医学用途配方食品标识指南》（以下简称《指南》）的要求相辅相成，希望特殊食品企业在《公告》要求的基础上，结合《指南》设计产品标签。

为方便消费者查找特殊食品的生产日期和保质期，在标注位置方面，

《公告》鼓励特殊食品生产日期和保质期应在最小销售包装的主要展示版面显著标注；最小销售包装有多层的，在其最外层包装上标注；采用“见包装物某位置”的形式标注的，其位置应当清晰明显、描述准确、易于查找。同一预包装内有多个单件预包装食品，在外包装上以最早到期的单件预包装食品的保质期标注保质期到期日，或在外包装上分别标注每个单件预包装食品的保质期到期日。同一预包装内有多个单件保健食品生产日期的具体标注，结合保健食品《指南》等要求进行标注。在字体方面，《公告》



鼓励使用最小高度不小于 3 毫米、高度与宽度之比不大于 3:1 的文字、数字、符号标注生产日期和保质期。



《公告》还鼓励，按照年、月、日的顺序明确标注生产日期和保质期到期日。保健食品的具体标注建议按照保健食品《指南》要求标注，即按年、月、日的顺序标注日期，可用空格、斜线、连字符、句点等符号分隔或者不用分隔符。年代号应当使用 4 位数字标注，月、日应当分别使用 2 位数字标注。保健食品保质期的标注使用“保质期至 XXXX 年 XX 月 XX 日”的方式描述。

(来源：FDA 食安云)

探讨！食用农产品的市场销售如何界定？

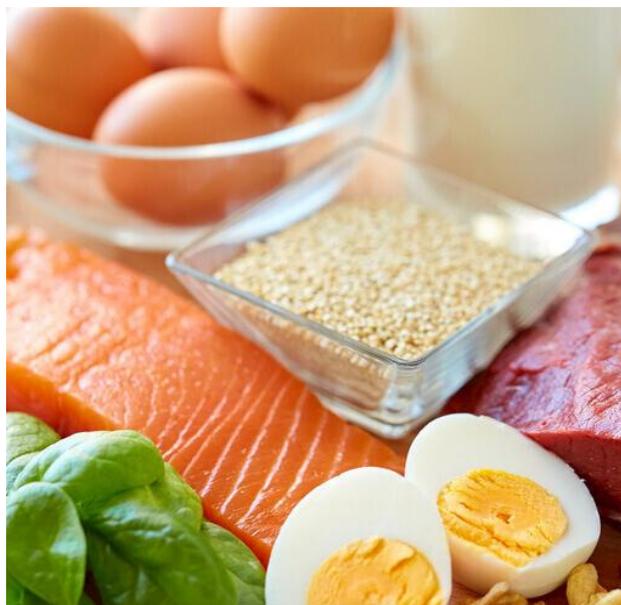
案情介绍

2021年12月9日，执法人员对A公司现场检查时发现冰鲜原料库内牛板腱、金钱腱、牛上脑和牛里脊等原料肉外箱标注的生产日期为“2021.10.28”，但内包标签上的却是在“2021-09-08”至“2021-10-06”之间，保质期45天，且每个外箱标签下均隐藏有基本信息同内包标签相同的原厂标签。



经查，A公司受B公司委托，从C公司采购原料肉进行切割、分解、封装出厂，按B公司要求发货至叮咚

买菜、每日优鲜等销售平台。2021年



10月下旬，A公司仓管甲盘点库存时发现已有50箱原料肉已经或临近过期，遂向厂长乙汇报，乙在此后几天并未按规定处理。10月28日，文员丙根据乙的安排，按照原厂标签样式制作和打印了一批标签，将生产日期统一标注为“2021.10.28”，交由甲覆盖于原厂标签上。至2021年12月9日案发，涉案原料肉一直存放在冰鲜原料库内待用，货值金额5万余元。A公司最终因生产经营标注虚假生产日期的食品被处以货值金额17倍的罚款。

争议焦点

本案历经听证、复议、一审、二审，均得到维持。A公司提出的核心观点是，涉案行为不属于“食用农产品的市场销售”，基于现行分段监管规定，不应由市场监管部门处理，而应由农业农村部门处理。第一，涉案原料肉和成品肉依法属于食用农产品，《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》明确规定，食用农产品的市场销售是指通过集中交易市场、商场、超市、便利店等销售食用农产品的活动。很明显，A公司并不属于这



类场所。第二，按食药监办食监一函〔2014〕309号文规定，涉案成品肉不属于食品范围，A公司不属于食品



生产加工企业，仅仅属于食用农产品初加工企业。根据市场监管总局三定方案，食用农产品只有在进入食品生产加工企业后才能由市场监管部门监管。第三，“流通”系食品分段监管时期的专属概念，不适用于食用农产品，且其内涵要宽于“销售”，故在2015年版《食品安全法》体系下，基于对同一词语应当作同一理解的原则，不能用“食品流通”“市场流通”来分别替代“食品销售”“市场销售”。将“流通”移植到食用农产品领域，不当扩张了市场监管部门的职权。

案情辨析

“食用农产品的市场销售”出自《食品安全法》第二条第二款中的“但

书”规定。



从字义上看，“销售”意为卖出商品，属于“经营”活动的一个节点；“流通”连接“生产”和“消费”，是一系列连续商品交换活动的总和，包括收、贮、运、销以及为符合交换需求对商品所作的改造活动；“流通”和“经营”存在一定交叉，但都能包含“销售”，即“食品销售”涵义小于“食品流通”和“食品经营”。可是，《食品安全法》及其实施条例不仅没有使用“食品流通”一词，也没有将“食品经营”作为有独立意义的词组使用，而是仅用一个条文将“食品经营”区分为“食品销售”和“餐饮服务”，在其余条文中要么将“（食

品）生产经营”连用以覆盖食品生产经营全过程，要么组成“食品经营者（或企业）”用以区分生产经营主体。在此体系下，既非食品生产许可项下、也非单纯食品销售或餐饮服务，又不能归入“食品的贮存和运输”但普遍存在的经营活动无法嵌入现行分类（典型如生鲜超市常见的改刀行为）。不过，因为这些经营活动都能被吸纳进涵义最宽的“（食品）生产经营”，所以将“生产经营”硬拆开来的实际作用不大。只是由于该体系有关用语难免会给人带来一些释法上的困惑，需要结合上述修法过程，借助“流通”概念去理解“食品销售”和“市场销售”。



就本案经营模式看，A公司受B公司委托将原料肉加工为成品肉，通过各

销售平台批发或零售，三方主体彼此配合，都属于成品肉销售链条中必不可少的一环，亦即涉案行为事实上已经进入了食用农产品的市场销售领域。对此，二审判决也指出，“市场销售是指以出售、租赁或其他任何方式向第三方提供产品的市场行为”“上诉人的生产加工目的是为将肉制品销售给第三方，而非仅是简单代客户初加工，如仅系代客户初加工，无关销售，也没有修改生产日期的必要”“上诉人修改涉案原料肉的食品经营行为，显然系服务于其销售目的”，属于市场监管部门的职权范畴。



根据市场监管部门和农业农村部门法定职责，即使是一家纯粹的食用农产品初加工企业，它也可能因为从

事批发、零售等市场销售活动而归由市场监管部门监管，A公司强调其仅属于食用农产品初加工企业并不能证



明其不由市场监管部门监管。事实上，在笔者所在地区，涉案原料肉自2015年10月1日起即实施信息追溯管理，A公司应当及时上传名称、规格、数量、生产日期或者生产批号、保质期等有关信息。然而，A公司在采购时并没有按照规定进行进货查验记录，加之其具备食品生产条件和能力，完全可能随时将过期原料肉加工成为肉糜制品并翻新销售，造成极高的食品安全风险而且事后难以查证。因此，市场监管部门查处本案不仅依法合理，而且符合分段监管的目的。

(来源：FAD 食安云)

食品安全地方标准知多少

地方标准作为标准化体系的重要组成部分，在推动地方经济和社会发展中发挥着不可或缺的作用。那么食品领域的地方标准要求是什么，地方标准又有哪些分类，食品安全地方标准的适用范围又是什么？



一、制定地方标准的适用情形

按照《中华人民共和国标准化法》的定义，标准是指农业、工业、服务业以及社会事业等领域需要统一的技术要求。地方标准是在国家的某个地区通过并公开发布的标准，用于满足地方自然条件、风俗习惯等特殊的技术要求。

如果没有国家标准和行业标



准，而又需要满足这些特殊的技术要求，可以制定地方标准。《食品安全法》规定，对地方特色食品，没有食品安全国家标准的，省、自治区、直辖市人民政府卫生行政部门可以制定并公布食品安全地方标准，由省、自治区、直辖市人民政府标准化行政主管部门编制计划，组织草拟，统一审批、编号、发布，并报国务院标准化行政主管部门和国务院有关行政主管部门备案。

二、地方标准的分类及效力

《食品安全标准管理办法》提到



食品安全标准是强制执行的标准，包括食品安全国家标准和食品安全地方标准。所以就食品领域的地方标准而言，地方标准分为食品安全地方标准和其他食品相关地方标准，食品安全地方标准为强制执行标准，其他食品相关地方标准为推荐性标准。

三、食品安全地方标准的适用范围

上文提到了地方特色食品，所谓地方特色食品，是指在部分地域有 30 年以上传统食用习惯的食品，包括地方特有的食品原料和采用传统工艺生产的、涉及的安全性指标现有标准不能

覆盖的食品。食品安全地方标准包括地方特色食品原料及产品、地方特色食品产品标准配套的检验方法与规程、地方特色食品产品配套的生产经营过程卫生要求等。食品安全国家标准中通用标准或食品产品标准等已经涵盖的食品类别、检验方法，婴幼儿配方食品、特殊医学用途配方食品、保健食品、食品添加剂、食品相关产品等不得制定食品安全地方标准。食品安全地方标准只在制定公布的省级行政区内有效，按照食品安全地方标准组织生产的食品可在标签上标注产品执



行的地方标准编号，在全国范围内流通，其他省市也按照地方标准的指标开展监管工作。



如广西壮族自治区卫生健康委发布的关于征集 2024 年广西食品安全地方标准立项意见的通知中提到，在广西区域内有 30 年以上传统食用习惯，在外省已发布实施的食品安全地方标准并且安全性评估未发现食品安全问题的可开展区外食品安全地方标准的认证，即在两个省份存在适用范围相同或类似的地方特色食品时，其中一个省份制定了食品安全地方标准，

另一个省份可参照再制定一份食品安全地方标准，或指定该产品适用于其他省份发布的食品安全地方标准。

四、常见问题

4.1 食品安全国家标准与食品安全地方标准是什么关系？

我国食品安全标准体系由食品安全国家标准和食品安全地方标准共同组成。食品安全地方标准是食品安全国家标准的补充，不应存在交叉矛盾，对于已经制定食品安全国家标准的，不应再重复制定食品安全地方标准；对于尚未制定食品安全国家标准的，



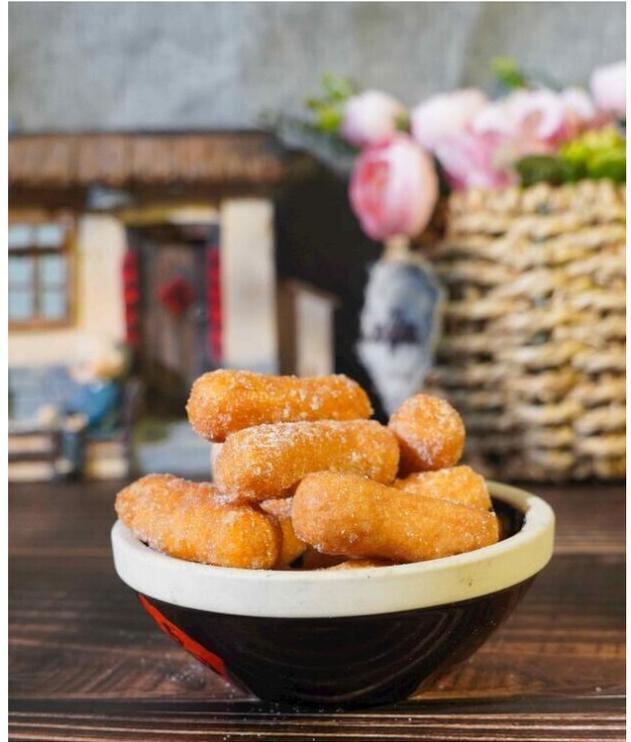
可制定食品安全地方标准，食品安全国家标准制定后，相应地方标准即行废止。

4.2 一省的食品安全地方标准能否作为其他省份企业生产的依据？

食品安全地方标准在制定公布的省级行政区以外的其他行政区域内是否有效，还没有一个权威的明确的答案。从地方卫健委在官网的问题回复来看，本地卫健委一般只承认辖区内制定的食品安全地方标准。我们认为，



因为食品安全地方标准在本行政区内



有效，其他省份内的企业采用该原料进行生产加工食品，应咨询当地的卫健委的意见。如广西卫健委发布的承认陕西食品安全地方标准《平利绞股蓝》(DBS61/0019-2019)的公告。

广西壮族自治区卫生健康委员会公告 (2024年第2号)

2024-01-11 16:00 来源: 自治区卫生健康委食品处

【字体: 大 中 小】 打印

根据《中华人民共和国食品安全法》规定，鉴于广西区内种植的绞股蓝与陕西食品安全地方标准《平利绞股蓝》(DBS61/0019-2019)中使用的绞股蓝均属于葫芦科绞股蓝属草质攀援植物绞股蓝 *Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino，且在广西区内有传统食用习惯。经制标单位研究论证，广西食品安全地方标准评审委员会审议，决定广西区内企业执行陕西食品安全地方标准《平利绞股蓝》(DBS61/0019-2019)。

特此公告。

(来源: FDA 食安云)

国际预警



蒙古国拟制定 2 项酒类管理法规

2024 年 4 月 2 日，蒙古国食品、农业和轻工业部（MOFA）发布提案，拟制订 2 项酒类管理法规，意见反馈期截至 2024 年 5 月 2 日。具体分别为：《进出口酒类质量安全管理条例》，主要包括：



（1）酒类产品进口前进口商应向 MOFA 申请特别许可证；



（2）进口酒类应随附出口国主管部门签发的原产地证书、产品符合蒙古国技术法规的证明文件等材料；

（3）进口酒类的包装和运输要求；

（4）进口酒类标签应强制性标注以下信息：制造商名称和地址、产品名称和类型、产品成分表和酒精含量、净含量（以升为单位）、生产日期、健康警告、产品原产地、储存条件等，

以上信息应以英文、俄文或蒙古文标注；

(5) 蒙古国官方主管机构对进口酒类进行监管，同一类产品每年至少进行一次现场检查和实验室检测；

(6) 出口酒类生产企业应向 MOFA 注册后才能开展生产和出口业务；

(7) 不合格进出口酒类产品的处置等；《酒类产品标签细则》，适用于进口或国产并在蒙古国市场流通销售的酒类产品，主要规定了酒类标签信息标注的具体要求，包括字体、颜色、高度、位置、警示语及其图示以及选择性标注内容（如二维码）等。



(来源：厦门技术性贸易措施信息网)

欧盟发布2025年至2027年多年期农药残留协调控制计划

2024年4月3日，据欧盟官方公报消息，4月2日，欧盟委员会发布实施条例（EU）2024/989，关于欧盟2025年、2026年和2027年多年期协调控制计划，以确保遵守农药最



大残留量，并评估消费者在植物源和动物源食品中和食品上接触农药残留的情况，并废除实施条例（EU）2023/731。主要包括：

(1) 成员国（10个）应在2025、2026和2027年期间采集和分析附件I所列农药/产品组合的样品。应采集和

分析的每种产品的样品数量以及适用的分析质量控制准则载于附件 II；

(2) 成员国应随机选择抽样批次。抽样程序, 包括单位数量, 必须符合第 2002/63/EC 号指令。成员国应根据条例 (EC) No396/2005 规定的残留定义, 分析所有样品, 包括婴幼儿食品和有机农业产品样品, 以检测本条例附件 I 所提及的农药。对于供婴幼儿食用的食品, 成员国应考虑到第 2006/125/EC 号指令和 (EU) 2016/127 号和 (EU) 2016/128 号授权条例中规定的最大残留量, 对建议即食产品或根据制造商说明重新配制的产品进行样品评估。如果此类食品既可按售出时的原样食用, 也可按重组后的原样食用, 则应按售出时的产品报告结果;



(3) 成员国应分别在 2026 年、2027 年和 2028 年 8 月 31 日前, 以管理局规定的电子报告格式提交 2025 年、2026 年和 2027 年检测的样品分析结果。如某种农药的残留定义包括一种以上的化合物 (活性物质和/或代谢物或分解或反应产物), 分析结果须按照完整的残留定义报告。属于残留定义一部分的所有分析物的分析结果应单独提交, 只要它们是单独测量的;

(4) 废除实施条例 (EU) 2023/731。但是, 对于 2024 年检测的样品, 该条例的有效期至 2025 年 9 月 1 日;

(5) 条例自 2025 年 1 月 1 日起生效。条例具有全面约束力, 直接适用于所有成员国。

(来源: 厦门技术性贸易措施信息网)

土耳其修订食品标签法规

2024年4月6日,土耳其政府公报发布32512号公告,修订《土耳其食品法典-食品标签法规》。修订的主要内容包括:

(1)如食品中含有猪源性配料,应在产品标签展示的主视野中标注“该成分来源于猪”的说明;

(2)如食品中人工添加了酒精、食品甜味剂或外源糖,应在食品标签上通过改变字体、字号、颜色、高度等方式进行突出标示;



(3)食品营养标签中的营养素含量数值应以四舍五入取整的方式标注;



(4)如食品标签上信息的字体、高度、样式等均相同,且与背景形成明显对比,则允许食品名称不标注在主要展示版面上。

该修订自发布之日起生效,过渡期至2026年12月31日。

(来源:厦门技术性贸易措施信息网)

健康小贴士



豆制品营养大比拼，谁是你的最爱？

小葱拌豆腐、芹菜炒香干、素鸡、烫火锅的油豆皮……一想到各种各样的豆制品，很多人可能都忍不住流口水。而这些以豆制品为主角的美食，也在我们中国人的餐桌上占据了相当大的分量。

不夸张地说，综合营养价值、烹饪方便性、产品价格等方面因素来看，豆制品完全不输于肉、蛋，快看看有没有你常吃的吧。

豆制品综合实力榜

排名	名称
第 1 名	千张
第 2 名	南北豆腐
第 3 名	豆腐干、素鸡
第 4 名	腐竹、油豆皮

一、推荐经常吃点豆制品

豆制品的原料是大豆，但我们老祖先们通过精巧的加工，不仅将难煮、难消化的大豆做成了花样丰富、滋味鲜美的豆制品，还成功去除了大豆中影响营养素吸收的因素，如胰蛋白酶抑制剂、植酸等。大大提升了豆制品的营养价值。

PART/1 蛋白质

豆制品最突出的营养价值就是蛋白质。豆制品素有“植物肉”的美誉，就是因为其蛋白质不仅含量丰富，而且质量也和肉蛋类食物中的蛋白质一样，都属于优质蛋白质。

大豆本身蛋白质含量就很高，做成豆制品后蛋白质含量也不会受到影响。如北豆腐的蛋白质含量为9.2g/100g，香干的蛋白质含量达到了15.8g/100g左右，和瘦猪肉的蛋白质含量20.3g/100g比，也不显逊色。

同时，大豆蛋白质的结构，即氨基酸组成中必需氨基酸比例合理，符合人体蛋白质需求，且赖氨酸含量高。这意味着豆制品中蛋白质不仅更有利于人体吸收、利用，和谷类搭配食用时，还能进一步提高整体餐食的蛋白质质量，起到蛋白质互补作用。

PART/2 高钙

豆制品的另一个优势是部分产品的钙含量高。豆腐、豆干等豆制品中钙含量都比较丰富。这一方面和大豆本身含钙量高有关（191mg/100g），也和制作豆腐、豆干时使用的凝固剂（南豆腐用石膏点，北豆腐用卤水点）有关。

比如南豆腐的钙含量为113mg/100g，北豆腐的钙含量为105mg/100g，香干的钙含量为299mg/100g，素鸡的钙含量为319mg/100g，这都比牛奶（110mg/100g左右）的钙含量高。虽说豆制品不像牛奶那样饮用方便、钙吸收利用率高，但在天然食物中也可以算是名列前茅。



PART/3 大豆异黄酮

此外，豆制品还有一个其他常见食物没有的营养优势，那就是大豆异黄酮。

大豆异黄酮广泛存在于各类豆制品中，它具有抗氧化、双向调节雌激素等作用，能预防骨质疏松，还能保护心血管健康。对于处在更年期的女

性朋友来说，适当多吃豆制品对健康多有裨益。

PART/4 好吃

除了营养好，热爱豆制品的原因还有一个——好吃。

喜欢豆制品的人，大多迷恋它们的那股特殊豆香味，无论凉拌还是热炒、炖煮、香煎都适宜，可以做出或软或弹的丰富口感。和别的食材搭配一起时，豆腐又能化身完美配角，既不“抢戏”影响其他食物的味道，还能在烹饪过程中吸满汤汁底味，让整道菜更好吃。

二、豆制品这么多，推荐吃这几个！

市面上的豆制品种类繁多，如果按照是否发酵来分，豆制品可以大体分为发酵豆制品和非发酵豆制品。前者包括豆腐乳、豆豉、豆汁儿等，后者包括豆腐、豆干、干张（豆皮）、素鸡等。考虑到非发酵豆制品的受众更广，我们着重来讨论这类豆制品的营养价值。

我们从蛋白质、钙、钠、钾、脂肪等营养素含量来进行综合对比，结果发现：

种类	蛋白质 g/100g	钙 mg/100g	钠 mg/100g	钾 mg/100g	脂肪 g/100g	能量 kcal
南豆腐	5.7	113	3.1	154	5.8	87
北豆腐	9.2	105	7.3	106	8.1	116
内酯豆腐	5.8	17	6	95	2.4	52
香干	15.8	299	234.1	99	7.8	152
卤干	14.5	731	40.9	134	16.7	339
腐竹湿	15	26	9	184	7.6	153
干张	24.5	313	20.6	94	16	262
素鸡	16.5	319	373.8	42	12.5	194
豆泡油豆腐	17	147	32.5	158	17.6	245

第 1 名：干张

综合来看，干张（又叫干豆腐、豆腐皮、豆皮或百页）在一众豆制品中实力突出。不仅蛋白质和钙含量遥遥领先，而且比起其他高钙、高蛋白选手（如素鸡、豆泡、香干、卤干等），又没有热量偏高或者钠含量偏高的短板，称得上是全面发展、相当优秀了。

再加上干张的做法简单又多样，可凉拌、可做汤、可炒菜，价格也不贵，实在是值得推荐。当然，除了干张，以下这些豆制品的表现也可圈可点。

第2名：南北豆腐

无论是北豆腐还是南豆腐，它们的钙含量都还算不错。虽然蛋白质含量比不上干张、豆干，但胜在低脂、低钠、低热量，对于需要控制体重、降低体脂的朋友来说，就显得相当友好了。



这里要注意的是，虽然也叫豆腐，而且同样口感软嫩，但内酯豆腐和南北豆腐不同，它的钙含量很低。那些不喜欢喝牛奶、想靠豆制品补钙的朋

友，可别选错了。

第3名：豆腐干和素鸡

市面上常见的豆腐干有香干、卤干、熏干，还有一种白干，没有经过调味卤制或熏制。



豆腐干的优势是高蛋白、高钙，尤其是钙含量在一众豆制品中名列前茅，热量却不算太高。熏干和卤干的主要营养缺陷是钠含量高，这主要是因为制作过程中用到了酱油这类调味品。在选择豆腐干时，可以注意看包装上的钠含量，选择含盐量更低的产品。

素鸡是在干张或豆干的基础上，再加入一定的调味品蒸煮而成的，滋味更好，可媲美肉类。同时因为进一

步调味，钠含量往往也会增加。但高钙、高蛋白这些优势并没有受到影响。

如果能选到钠含量相对较低的产品，素鸡依然也是补钙、补蛋白的好选择。

第4名：腐竹、油豆皮

腐竹是豆浆加热沸腾再放凉后，表面慢慢凝结成的一层膜做成的豆制品，有点类似我们加热牛奶放凉后表面那一层奶皮。油豆皮则可以认为是没有加工折叠成条形的腐竹。



腐竹的优点在于高蛋白。干腐竹的蛋白质含量可高达 54.2g/100g，即便泡发后，腐竹的蛋白质含量依然可以达到 15%以上。与此同时，干腐竹脂肪含量可达到 23g/100g 以上，但泡

发后的腐竹，脂肪含量在 7 ~ 9g/100g 左右，在豆制品中不算太高。因此，只要加工方式得当（比如煮汤、涮着吃），腐竹还是很值得吃的豆制品。

而像油豆腐，以及将其他豆制品油炸后制成的食品，如油炸豆腐干，由于热量和脂肪含量太高，营养价值远不及其他豆制品，就不推荐大家常吃了。

至于干页豆腐、鱼豆腐、日本豆腐、杏仁豆腐，这一类虽然名字中有豆腐两个字，但实际上和豆腐没有关系，不属于豆制品，不在我们讨论之列。

有朋友说，就想要按照蛋白质、钙含量和能量这三个要素单独排出个榜单来，那大家可以参考下表来选择。

营养素种类 / 排名	蛋白质	钙	能量 (由低到高)
第 1 名	干张	卤干	内酯豆腐
第 2 名	豆泡	素鸡	南豆腐
第 3 名	素鸡	干张	北豆腐
第 4 名	香干	香干	香干
第 5 名	腐竹	豆泡、油豆腐	湿腐竹

三、豆制品每天应该吃够这个量！

有些朋友听说，痛风患者不能吃豆制品，因为嘌呤含量高。但这个结论如今却被越来越多的研究者质疑。

一方面，不是所有豆制品都不适合痛风患者吃。虽然干大豆中嘌呤含量高，但豆浆、豆花、南北豆腐中的嘌呤含量不算太高，这应该是与其含水量较高有关。

另一方面，越来越多的研究发现，饮食来源的嘌呤，尤其是植物性食物中的嘌呤对于痛风的影响远低于人体自身代谢产生的嘌呤。而如果过于严格地控制嘌呤摄入，可能会导致患者摄入更多的碳水化合物，引起胰岛素抵抗，继而导致尿酸排泄减少，反而容易升高尿酸。

目前关于痛风饮食干预的指南中，更倾向于控制酒类、动物内脏、海鲜、浓肉汤、高糖食物的摄入。

物无美恶，过则为灾。豆制品虽好，但也要注意每天摄入量，以防营

养失衡。按照《中国居民膳食指南》的推荐，正常成年人每天摄入豆制品的量应相当于15~25克干大豆的量。这相当于350克左右豆浆，100~150克左右豆腐、40~50克豆腐干/豆腐丝、20克左右干腐竹的量。大家在食用时可以参考一下。



最后，还想提醒大家注意一下各种豆制品的烹饪方式，尽量选择少油、少盐、少糖的健康烹饪方式，如凉拌、炖煮、清炒等，少一些煎炸烧烤。像是美味的油炸豆腐、油煎豆腐，偶尔为之，别总是贪恋美味。别把本身高蛋白、高钙，健康又营养的豆制品，变成了高油高盐的“健康危害分子”。

（来源：中国食品报官方平台）

洋葱是“抗癌之王”？

洋葱是生活中的常见食材，无论是作为调料去腥增香，还是作为主菜凉拌炒食，都别有一番风味。原产于西亚地区，在我国已经种植了两千余年，它富含的有机硫化化合物有助抗菌、抗氧化、调节机体免疫。有人因其气味而敬而远之，殊不知，不爱吃洋葱的人就此错过了多种营养素。而且，在很多“抗癌蔬菜”排行榜上，洋葱、大蒜等是其中的常客，甚至有网友把洋葱称为“抗癌之王”。



近日，上海交通大学医学院附属仁济医院项永兵教授带领的研究团队发现，吃洋葱有助于降低肝癌风险。

一、吃洋葱有助降低肝癌风险？

这项发表在荷兰医学期刊《欧洲流行病学杂志》(European Journal of Epidemiology)的研究，评估了 142 种食物和营养元素与肝癌风险的关联。

SPRINGER LINK

Find a journal Publish with us Track your research Q Search

研究人员使用了上海市男性健康研究 (SMHS) 2002—2006 年的数据，参与者通过问卷的形式提交了人口统计学、饮食、生活方式 (吸烟、饮酒和饮茶习惯等)、疾病史和癌症家族史信息。排除不符合标准的部分参与者后，共纳入 59844 名，年龄在 40—74 岁的男性。

本次分析共包括 104 种食物/食物组合和 38 种营养元素。截至 2016 年底，平均 11.9 年的随访中，共 431 名参与者新确诊肝癌，随访期内肝癌

累积发生率为 0.72%。洋葱摄入每增加 1 个标准差 (SD, 约 5.54 克/天), 与肝癌风险下降 33% 有关; 锰元素摄入每增加 1SD, 与肝癌风险下降 15% 有关。



二、每天吃点洋葱，好处真不少！

1、有助于降糖

洋葱中含有与降血糖药甲苯磺丁脲相似的有机物成分，在人体内能生成具有较强利尿作用的皮苦素，还能帮助细胞更好地利用葡萄糖。糖尿病患者每餐食 25 ~ 50 克紫洋葱，就能起到较好的降糖效果。

2、有助于抑制胆固醇

洋葱中的洋葱精油，可抑制膳食中胆固醇吸收，提高人体内纤溶酶的活性，

因而能降低血液黏稠度，改善动脉粥样硬化。

3、有益于心脑血管健康

洋葱中的硫化物可抗血栓，能防止不必要的血小板凝结，经常吃有助于预防心脑血管疾病。

4、有助于预防骨质疏松

刊登在英国期刊《自然》中的研究指出，洋葱是最能防止骨质流失的蔬菜。有研究表明，绝经妇女每天吃洋葱有助于降低髌骨骨折危险。

5、有助于对抗哮喘

洋葱含有多种抗发炎的天然物质，对哮喘有益。德国研究发现，吃洋葱可使哮喘的发作概率降低一半。



6、有助于抗炎

洋葱中的抗氧化物质对人体抗击炎症起到重要作用。这些抗氧化物质可防止体内脂肪酸氧化。氧化脂肪酸水平越低，体内产生的炎症分子就越少，控制炎症的能力就越强。

三、紫洋葱、黄洋葱、白洋葱，哪个好？

市面上常见的洋葱有紫红色、黄色、白色几种，哪种洋葱的营养价值更高呢？其实它们各有千秋，不妨搭配着吃。

◎紫洋葱



蛋白质、膳食纤维以及钙、钾、镁等矿物质含量均比黄皮、白皮的高，而且富含花青素，总黄酮类物质含量也较高，抗氧化能力更强。口感清脆，辣味更重，适合炒着吃。

◎黄洋葱、白洋葱

胡萝卜素、维生素 C 的含量比紫皮的高。水分多、甜度高，可以凉拌。

四、洋葱并非适合每个人以下 3 类人要少吃

1、体味重的人

食用洋葱后，其中所含的有机硫化物会通过汗水释放，加重体味。因此，

本身体味较重的人要少吃洋葱，尤其在炎热的夏季。

2、肠易激综合征的人

肠易激综合征的主要症状包括腹泻、便秘、胀气、腹痛等，洋葱中含有较多的低聚果糖等膳食纤维，消化过程中会产生较多的气体，引起胀气，加重肠易激症状。

3、胃食管反流的人

洋葱味道辛辣，会刺激胃黏膜引起胃酸分泌过多，因此胃食管反流的人应该少吃。如果特别喜欢洋葱，可以将其做熟吃。



小贴士：切洋葱不流泪的小妙招

很多人都在切洋葱的时候被“熏哭”过，这是因为洋葱细胞破裂释放的蒜氨酸酶与氨基酸反应，生成了易



挥发的硫代丙醛-S-氧化物，这种物质可以刺激角膜上的游离神经末梢，刺激泪腺导致流泪。

想要切洋葱不流泪，可以试试以下2个方法：

- ①把洋葱放冰箱冷藏后再切，降低洋葱温度，以减慢硫代丙醛-S-氧化物的挥发。
- ②把洋葱放进水里切，硫代丙醛-S-氧化物易溶于水。

（来源：中国食品报官方平台）

水果榨汁喝，可能会导致营养流失

在很多人看来，水果营养又健康，榨成汁的水果果汁，更是浓缩的精华。但你可能不知道的是，水果变果汁，热量大飙升，营养也流失。今天，我们就来一起探讨一下鲜榨果汁背后的真相。

一、水果榨成汁营养会大量流失

很多人认为喝鲜榨果汁和吃水果没有太大的区别，但实际上，这两者之间的营养本质存在着巨大的差异。比起吃完整的水果，水果榨成汁反而浪费了精华，很多营养物质都被破坏了。



糖含量增加

水果榨成汁后，其中的糖分被浓缩，导致糖含量变高。以苹果汁为例，一杯鲜榨苹果汁的糖分含量甚至可能超过一罐可乐。

常见果汁的糖含量

种类	糖含量 (g/100g)
橙汁	10.0
可乐 (参照)	10.6
石榴汁	11.3
黄桃汁	11.7
葡萄汁	12.3
苹果汁	12.8
西梅汁	18.0

数据来源：电商平台NFC100%纯果汁营养成分表

膳食纤维损失

在榨汁过程中，水果中的膳食纤维几乎全部被丢弃。膳食纤维可以增加饱腹感、促进肠道蠕动，对于预防缓解便秘、促进消化、控制体重等方面都有着重要作用。

虽然水果含糖，但世界卫生组织在《成年人和儿童糖摄入的指南》对游离糖界定时，并不包括水果。主要就

是因为膳食纤维等成分，可以“抵消”水果中糖的负面影响。

但变成果汁后，膳食纤维缺乏，水果中糖的问题就凸显出来，果汁（包括水果鲜榨的纯果汁），也被列为游离糖的一员。



- 世卫组织建议将游离糖摄入量降至摄入总能量的 5% 以下（条件性建议³⁾）。
- 游离糖包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。

图片来源：世界卫生组织《成年人和儿童糖摄入的指南》

维生素 C 等抗氧化成分丢失

水果中的维生素 C、β-胡萝卜素、多酚类抗氧化物质在榨汁过程中也会有一定的流失。这是因为在榨汁的过程中，水果被切碎和搅拌，维生素 C 等抗氧化物质与空气中的氧气充分接触，发生氧化反应，使得维生素 C、多酚类的含量降低。

以维生素 C 为例，根据实验数据，分别测定青瓜、芒果和橙子鲜榨果汁的维生素 C，发现损失率分别为

84.11%、58.92%和 32.76%，不容小觑。

二、果汁喝太多真的不健康

糖含量增加、维生素 C 和膳食纤维等关键成分的损失只是水果打成汁的营养变化，实际上，这些变化也会导致对健康的作用差异。

糖更易被吸收，升血糖速度变快

水果变成果汁后，糖本身的属性也发生了变化，从内源性糖变成了游离糖，变得更容易被人体吸收。这是因为榨汁过程中去除了大部分的膳食纤维，使得果汁中的糖分更容易释放出来。

这样一来，人体对糖分的吸收速度会加快，血糖水平也会比吃水果升得更快。

橘子	GI (血糖生成指数)
橘子	43
橘子汁	57

数据来源：《中国食物成分表（标准版）》

以橘子为例，榨汁后，从低 GI（ $GI < 55$ ）的食物变成了中 GI（GI 在 55 ~ 70 之间）的食物，升血糖的能力变强，血糖波动变大。

上面提到了，鲜榨果汁中的糖分以游离糖的形式存在，这种糖分对人体没有任何益处。世界卫生组织建议，成年人每天游离糖的摄入量应控制在总能量摄入的 10% 以下，最好能进一步限制在 5% 以下。然而，一杯鲜榨果汁的糖分含量很可能就已经超过了这个建议摄入量。



摄入更多能量，增加肥胖风险

一杯橙汁，需要 3 ~ 5 个橙子才能做成。吃三个橙子可能需要你慢慢来，但是喝一杯橙汁，就算是个小孩子也轻而易举。但是，这种吃橙子的新方式却会悄悄地让我们吃进太多的糖分。

而且，果汁的饱腹感很低、不占肚子，续杯毫无压力，还不耽误吃饭，无形之中增加了能量摄入。拿鲜榨果汁当日常饮料，长肉长胖无法避免。

增加痛风的风险

水果中的果糖丰富，而果糖的摄入可以增加尿酸的产生，从而导致血液中的尿酸偏高。要知道，高尿酸血症是痛风的主要原因之一。

在著名医学杂志《英国医学杂志》发表的一项研究，调查 50000 多名美国男性在每天饮用超过 2 杯的果汁后，痛风的患病风险增加 81%。在《含糖和痛风的重要食物来源：前瞻性队列研究的系统回顾和荟萃分析》中，有证据发现，果汁的摄入与痛风发病有不利关系。

除了这些，导致脂肪肝、腹泻等问题，也是果汁被经常诟病的。



可是，果汁真的这么一无是处吗？

结论是少量果汁可能有益。《英国营养学杂志》2019 年的一项大型研究发现，与不喝果汁的人相比，每天喝 5 盎司（约 150mL）或更少果汁的人，患心血管疾病的风险降低了 15%。

所以，我们没理由完全拒绝果汁，但需要控制量和频率。

三、果汁要少喝，应该怎么喝？

鉴于鲜榨果汁存在的种种问题，国际权威机构建议人们要尽量少喝果汁。

2017年5月，美国儿科学会在其网站上发布了新的果汁政策声明，明确指出了关于果汁摄入的建议。并在6月，将详细内容发表在了著名杂志《儿科学》上

该声明对2001年的果汁建议作出了修正，不适合喝果汁的年龄从6个月提升至1岁。同时，对于幼儿和大龄儿童，果汁的摄入量也应受到限制。



具体建议如下：

①0~1岁的婴儿，不建议喝果汁，没有营养益处（除非有临床建议）；



②1~3岁的幼儿，每天最多饮用120mL的果汁；

③4~6岁的儿童，每天果汁摄入量应控制在120~180mL之间；

④6~18岁的儿童、青少年，每天果汁摄入量不应超过240mL。

那成人每天有要求吗？

当然！不过，不同国家对果汁的态度并不一致。《2020—2025年美国居民膳食指南》允许每天水果摄入量的一半以内由100%纯果汁替代。相

比之下，在荷兰等其他国家，果汁被归类为含糖饮料，不鼓励饮用。

水果

水果食物组包括全果和 100%纯果汁。全果指的是新鲜的、罐装的、冷冻的或干燥等形式的一个完整水果。水果可以切成片、丁、块等形式摄入。推荐的水果摄入量至少应有一半来自全果，而非 100%纯果汁。饮用的果汁应当是经过巴氏杀菌

图片来源：《2020-2025 年美国居民膳食指南》

四、如果想喝果汁怎么喝相对健康呢？

选择新鲜、无污染、无破损的水果作为榨汁原料这些都是基础，这里说几点喝果汁减少负面影响的关键。

①选择含糖量低、升血糖速度慢的水果榨汁。比如椰子水、番茄汁、西瓜汁。

②制作果汁别去渣。果泥比果汁更健康，果泥保留了膳食纤维，在营养上更胜一筹。

③控制饮用量，一天别超过 150mL，多喝无异。另外，适当减少水果的量。

④不要用果汁来服药。比如葡萄柚汁会干扰他汀类药物的代谢，降低药效。一些可能还会因为代谢受到阻碍，血液药物浓度增加，增加安全隐患。

⑤喝完尽快漱口，以免增加龋齿风险。

总之，鲜榨果汁虽然口感鲜美、方便快捷，但并不是一种理想的饮品。我们应该尽量减少果汁的摄入量，将吃水果作为获取水果营养的主要途径。

同时，在饮食中保持均衡和多样性，才能确保身体健康。



（来源：中国食品官方报官方平台）

关于鉴科检测

最值得信赖的综合性检测技术服务机构

厦门鉴科检测技术有限公司作为独立、公正、专业的第三方检测机构，已获得CMA、CNAS、CATL等资质认可与认定，完善的实验室管理体系，为客户提供公正准确的检测结果和优质高效的检测服务。作为高新技术企业，鉴科检测配备大批先进的样品前处理和分析检测设备，拥有经验丰富、技术精湛的检测团队，并在检测领域开展卓有成效的研究开发工作，不断取得新的研究专利。



检测服务

食品检测	环境检测
农药残留检测	水和废水检测
兽药残留检测	空气和废气检测
食品中污染物检测	噪声检测
食品接触材料检测	土壤、沉积物、固体废物检测
食品添加剂检测	生物体检测
食品微生物检测	
食品营养成分检测	
食品真菌毒素重金属及有害物质检测	

愿景

成为最值得信赖的综合性检测技术服务机构

使命

提供科学、公正、准确、满意的服务

关于鉴科供应链管理

鉴科供应链管理（厦门）有限公司是一家食品行业综合服务商，向食品行业提供有价值的食品质量安全管理方案和服务。

服务领域

- ◆ **食品工厂规划和建造：**提供食品工厂新、改和扩建规划方案 / 提供食品卫生设备设施的配套和定制服务 / 食品工厂装修工程服务
- ◆ **食品行业实验室综合服务：**提供实验室规划方案 / 检测设备设施的供应 / 提供实验室装修工程服务 / 提供快检解决方案 / 提供快检设备、试剂服务 / 实验室耗材、用品的供应
- ◆ **食品卫生器具、用品、设施供应：**个人卫生设施和用品 / 清洁工具 / 清洗消毒用品
- ◆ **食品企业内控提升服务：**供应商风险评估和管理人员培训服务（食品技术和管理标准、行业实践、HACCP、IFS、BRC、5S） / 客户、官方合规性评估与辅导 / 食品安全文化建设
- ◆ **食品保质期测试&评价服务：**食品保质期验证&评价 / 食品保质期评价研究 / 食品工艺改进



关于食品 580

食品 580 是通过线上+线下全覆盖的方式为食品产业链提供全面、便捷和高效的食品内控管理提升解决方案，它由多名食品行业服务从业经验长达二十多年的专业技术团队为技术支撑，引入互联网元素，打造独特的“食品行业内控管理+互联网”服务模式。食品 580 与众不同的服务特色：

接地

食品 580 强调“实用”，从公众号，到 IT 工具，从微课到线下课程，从工厂规划到体系诊断，食品 580 的服务定位明确：从食品企业的实际需要出发，着眼于食品管理者遇到的难题，着力于让一线员工都能理解。

便捷

食品 580 强调“高效”，食品 580 为广大食品企业提供食品企业规范化管理的各类工具和数据库，通过 PC 及移动端平台的双重发力，帮助企业实现高效管理。

平台

食品 580 强调“共享”，食品 580 相信食品安全没有竞争，只有合作，食品 580 坚持通过分享知识，实现知识的持续更新和自我增值。从微信群建设到线下活动，我们践行共享共赢。

2015 版的 ISO9000 提到了“知识管理”，可见“知识”对于企业的持续发展具有重要的意义。“食品 580”针对食品企业的管理需要，开展系统的知识转化，形成了系列的“知识型”产品。

线上培训

微课视频

文化建设

评价平台

关于睿科集团

睿科集团（厦门）股份有限公司（RayKol Group Corp., Ltd.）是一家专注于检验检测行业效能提升的自动化、智能化实验室整体解决方案供应商。公司核心业务覆盖环境检测、食品安全、药品分析、生命科学、医疗健康五个领域，致力于为客户提供优秀的产品和一站式解决方案服务。

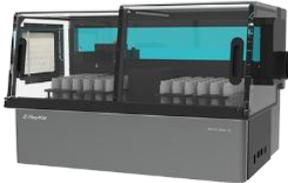
睿科集团产品业务单元提供多种自主研发创新产品，包括理化实验室自动化设备、生命科学实验室自动化设备、定制化设备、耗材及试剂。集团销售网络遍布全国并远销海外，下游客户涵盖政府机构、高等院校、科研院所、企业用户、第三方实验室等，产品广泛应用于环境监测、食品检测、农产品检测、药品检测、生命科学、医疗健康、疾控系统、国防应急等领域。

睿科集团总部位于厦门，旗下7家子公司、1家研究院、3个研发基地，现有全职员工500余人，外聘专家50余人。睿科集团科研产业化单元暨睿科技术研究院：由众多科研和产业领域知名专家和学者构成。集战略研究、前沿研究、产学研结合、投资孵化等功能于一体，围绕产业链布局，聚集需求，助力创新、驱动发展，助力公司为用户持续创造价值。

睿科集团集成客户服务单元：包括睿科客户服务和培训中心，集售后服务、培训、演示，分析外包，样品、方法开发、项目合作等功能。在第三方行业领域，睿科集团下辖的鉴科检测公司为行业客户提供环境和食品第三方检测服务，旗下的鉴科供应链管理公司为客户提供食品行业供应链管理咨询、HACCP等专业化培训

主要产品与服务

理化实验室自动化设备

			
液体样品处理工作站	全自动加酸仪	加压流体萃取仪	全自动均质器
			
垂直振荡器	全自动固相萃取仪	全自动固相萃取仪	新拓自动固相微萃取仪
			
新拓固相微萃取仪	新拓手动固相微萃取仪	全自动样品净化浓缩仪	真空平行浓缩仪
			
全自动定量平行浓缩仪	全自动平行浓缩仪	全自动流动注射分析仪	全自动石墨消解仪

			
新拓微波消解仪	全自动滴定仪	全自动土壤 PH 测定仪	土壤有机质自动分析仪

生命科学实验室自动化设备

			
全自动 PCR 体系构建系统	全自动核酸提取纯化仪	自动化移液工作站	全自动液体处理工作站
			
全自动移液工作站	自动化文库构建工作站	生物芯片点样系统	自动干血斑打孔仪
			
代谢组学样本前处理工作站	蛋白质组学样本前处理工作站		



厦门鉴科检测技术有限公司
Xiamen Janko Testing Service Co., Ltd.

厦门

地址：福建省厦门市火炬高新区创业园伟业楼N206/N302/N305

电话：0592-5711722

传真：0592-5711721

福州

地址：福建省福州市台江区宁化街道上浦路南侧富力中心C区C1栋521单元

电话：0591-87818863

泉州

地址：福建省泉州市晋江市福塘路432号金福小区2栋2梯1306室

电话：0595-22587278

漳州

地址：福建省漳州市龙文区龙美路1号26幢101室

电话：177 5065 2139

宁德

地址：福建省宁德市蕉城区薛令之路中央公馆9座1807室

电话：180 6099 6062

杭州

地址：浙江省杭州市滨江区滨安路1180号华业高科技产业园4号楼1层

电话：177 0592 1232

广东

地址：广东省潮州市新井路12号（日报社左侧）

电话：177 5062 3527

江西

地址：江西省上饶市信州区志敏大道588号2栋06号6楼

电话：177 5065 2593



网址：www.janko.cc | 邮箱：info@janko.cc