

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工  
作

# 资讯

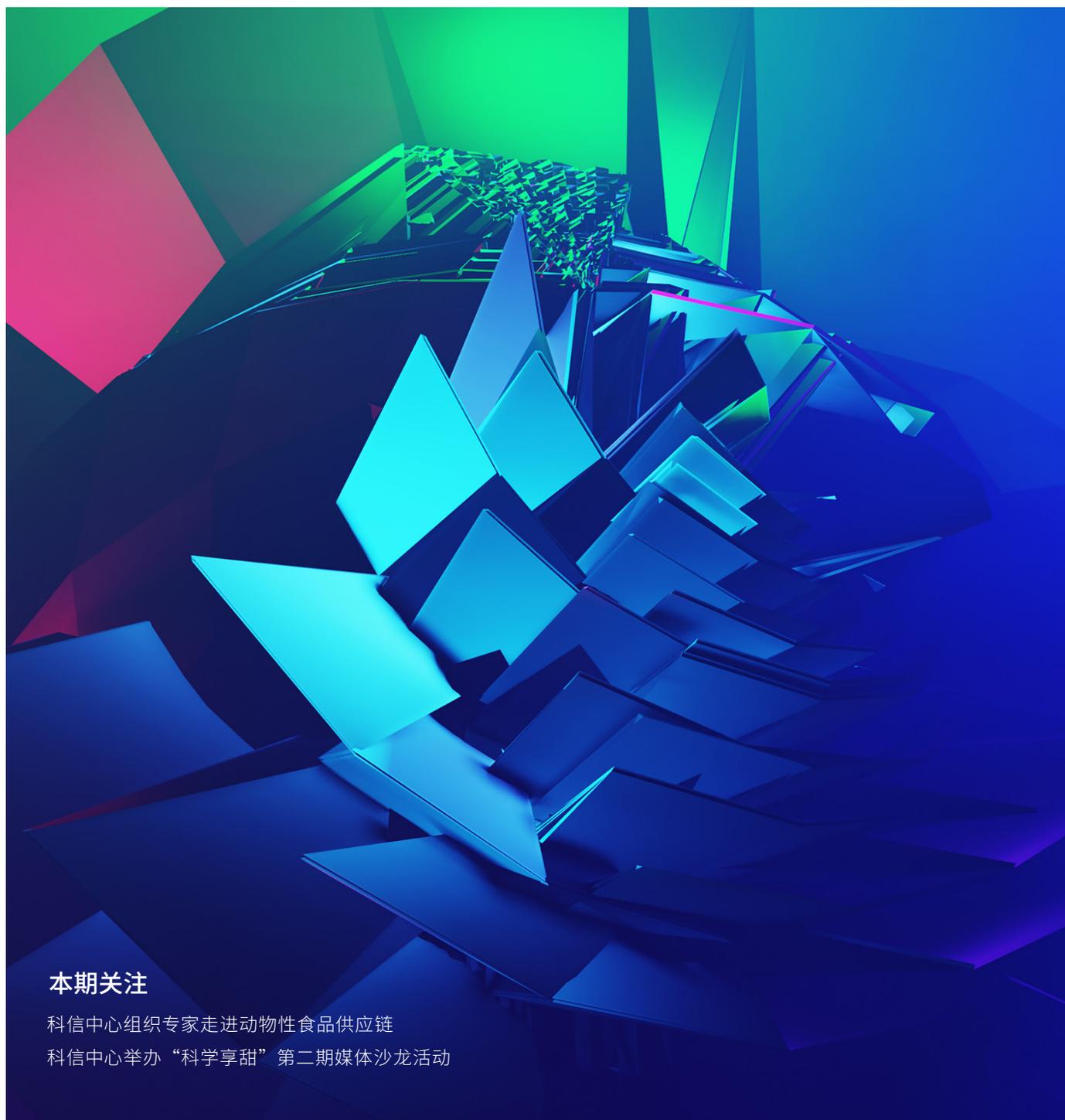
2023 年

10 月

内部资料  
免费交流



科信食品与健康信息交流中心  
China Food Information Center



## 本期关注

科信中心组织专家走进动物性食品供应链

科信中心举办“科学享甜”第二期媒体沙龙活动



# CONTENTS 目录



## 中心要闻 03

科信中心组织专家走进动物性食品供应链

科信中心举办“科学享甜”第二期媒体沙龙活动

## 科信党建 07

科信中心党支部开展“赞祖国 共筑中国梦 迎国庆 抒发爱国情”主题党日活动

## 科普传播 11

把“非油炸”当健康的人，你们真以为非油炸等于不用油？

喝碱性水对身体更好吗？权威研究这样说

为什么尿酸高的年轻人那么多？25个问题测试和15个改善建议

## 法规政策 22

国家卫生健康委食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求《食品安全国家标准 肿瘤全营养配方食品》等11项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函

市场监管总局《保健食品原料目录 大豆分离蛋白》《保健食品原料目录 乳清蛋白》解读文件

市场监管总局《保健食品原料目录 营养素补充剂（2023年版）》解读文件

市场监管总局办公厅关于打击食品中非法添加酚汀（酚丁）、酚酞及其酯类衍生物或类似物违法行为的通知

市场监管总局制定发布《网络销售特殊食品安全合规指南》

市场监管总局办公厅关于印发《网络销售特殊食品安全合规指南》的通知

国家食品安全风险评估中心关于桃胶等15种“三新食品”的公告

国家食品安全风险评估中心解读《关于桃胶等15种“三新食品”的公告》（2023年第8号）

国家食品安全风险评估中心关于公开征求瑞鲍迪苷M等8种食品添加剂新品种意见

主 办：科信食品与健康信息交流中心

地 址：北京市丰台区南四环西路128号院诺德中心一期4号楼912-913

邮 编：100071

电 话：010-63728412（兼传真）

网 址：www.kexinzhongxin.com

雀巢升级全球营养战略，支持消费者“合理膳食”及健康获益

“IDF 乳品创新奖”揭晓，伊利作为中国唯一乳企获奖

达能营养中心携手顶级营养专家 推动全谷物膳食 助力全民健康

携手北大医学部、哈佛 BCH 顶尖平台，飞鹤全面启动脑发育战略

蒙牛 MSCI ESG 评级升至 AA

妙可蓝多连获殊荣，赢得各方认可

美团联合公益商家、爱心用户三年累计建成 1107 座乡村儿童操场

武汉加多宝荣获首届“湖北慈善奖”

麦当劳中国绿色餐厅数量突破 2500 家，统一上新标识

君乐宝助力江门市蓬江区实施国家“学生饮用奶计划”

安利《营养早餐》公益广告亮相北京国际公益广告大会

加强防脱“战线”，守护头皮健康

无限极 4 项产品安全检测能力再获权威机构认可



## CFIC 中心要闻

- 
- 04 科信中心组织专家走进动物性食品供应链
  - 06 科信中心举办“科学享甜”第二期媒体沙龙活动
-

## 科信中心组织专家走进动物性食品供应链



动物性食品是多元化食物供给体系的重要组成部分，在改善人民群众营养健康状况方面发挥着重要作用。为践行“大食物观”，深入了解动物性食品供应链在养殖、屠宰、加工流程的安全保障体系，为相关品类的风险监测、风险评估及标准管理提供科学依据，科信中心组织来自农业农村部农产品质量安全司、国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司、国家食品安全风险评估中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、江南大学的专家于2023年10月21至25日赴湖南、福建开展专题调研。



专家进入水产及禽类动物养殖、屠宰及加工生产车间，听取了相关养殖环节、屠宰加工的介绍及动物食品安全管理的关键控制点、研发创新和可持续发展等方面的情况。行业代表介绍了养殖动物供应链食品安全管理存在的问题及挑战。

专家围绕动物食品养殖、屠宰加工相关风险监测、风险评估及安全管理等内容进行了充分的交流和讨论，对企业在养殖动物安全管理方面做出的努力给予了充分肯定，鼓励行业大力发展生态健康动物养殖、进一步推动全产业链优化提升。

科信中心将继续组织专家深入生产一线，促进学界与业界互动，同时加强对家禽和水产品消费的科学宣传和正确引导。

## 科信中心举办“科学享甜”第二期媒体沙龙活动



2023年10月31日，科信食品与健康信息交流中心在京开展“科学享甜”媒体沙龙活动，光明日报，中国消费者报，科技日报等中央在京媒体代表及科普中国、果壳网、新浪网等社会化媒体代表参与了本次活动。

科信中心科技传播部褚怡冰以糖的历史为开场，介绍了糖的发现、糖对健康的影响、关于糖的常见误区、甜味剂的优点、及应用情况等。

随后，全体人员对常见甜味剂、市售产品等进行了感官评价及盲测体验。体验环节结束后，大家进行了开放式的交流。

与会媒体代表均表示通过本次活动加深了对甜味剂的认知，并对“木糖醇治疗龋齿”“甜味剂可以减肥”“吃糖对健康不好”等舆论问题进行了深入的探讨。

媒体代表一致认为，该活动形式新颖有趣，建议以后可以继续开展类似的活动，促进各方交流。



## CFIC 科信党建

---

08 科信中心党支部开展“赞祖国 共筑中国梦 迎国庆 抒发爱国情”主题党日活动

---

## 科信中心党支部开展“赞祖国 共筑中国梦 迎国庆 抒发爱国情”主题党日活动



为庆祝中华人民共和国成立 74 周年，认真学习贯彻党的二十大精神 and 习近平新时代中国特色社会主义思想，继续创新推进支部党建实践活动，丰富学习形式，推动党建与业务深度融合，以学促干，讲好中华民族共同体故事，科信中心党支部开展“赞祖国 共筑中国梦 迎国庆 抒发爱国情”主题党日活动。2023 年 10 月 13 日上午，科信中心党支部组织中心全员赴民族文化宫，集体参观国家民委主办的“铸牢中华民族共同体意识文物古籍展”。

此展览由国家民委主办，紧紧围绕铸牢中华民族共同体意识主线，深刻把握中华文明的突出特性，深入挖掘各民族交往交流交融的史实，力求生动呈现中华民族共同体形成发展历史，引导各族群众牢固树立正确的中华民族历史观，自觉增强休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的中华民族共同体理念。



展览内容分为“大一统”“大交融”“大团结”3个单元，通过1500余件文物古籍，生动呈现了中华民族共同体意识形成发展的历史脉络。在讲解人员的引导下，大家先后参观了展出的古币印章、陶罐铜器等文物以及大量古籍著作。结合讲解员声情并茂的讲解，大家对中华民族和中华文明五千多年延续不断的历史基因、交往交融中发展壮大情感脉络以及中国共产党成立以来一脉相承的深邃思想都有了更加深刻、更加具象的认识。



下午，大家又集体前往中国国家博物馆继续开展主题教育实践活动——参观“中国古代饮食文化展”。展览由中国国家博物馆主办，共分为“食自八方”“茶韵酒香”“琳琅美器”“鼎中之变”“礼始饮食”五个单元，展出精选文物240余件（套），从食材、器具、技艺、礼仪等不同角度出发，全面呈现中国古代饮食文化的历史变迁，真实刻画古代劳动人民充满烟火气息的日常生活，深刻表达中华民族对丰衣足食的美好生活的憧憬和信心。



随后，大家来到位于天安门广场中心的“祝福祖国”主题花坛，为伟大祖国74岁献上最诚挚的祝福。花坛以喜庆的花篮为主景，篮内选取了拥有美好寓意的花卉和喜庆丰收的五谷（水稻、小麦、小米、黄米、大豆），体现花团锦簇、五谷丰登。大家纷纷拿起手机合影留念，记录下这“与国同庆，与花同行，祝福祖国，家国同安”的难忘瞬间。

在返程路上，大家纷纷表示，通过观看展览领略到了中华文明源远流长、博大精深，增强了大家的文化认同感与自豪感，激励大家坚定理想信念、牢记报国使命。作为新时代的青年，生逢其时，更应踔厉奋发，笃行不怠，勇担时代职责，贡献青春力量。大家一致认为，要深入贯彻落实习近平总书记关于加强和改进民族工作重要思想，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。要立足岗位实际，不断增强中华民族共同体意识，以史为鉴，开创未来。站在新的历史起点上，进一步学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量！



## CFIC 科普传播

- 
- 12 把“非油炸”当健康的人，你们真以为非油炸等于不用油？
  - 14 喝碱性水对身体更好吗？权威研究这样说
  - 16 为什么尿酸高的年轻人那么多？25 个问题测试和 15 个改善建议
- 



# 把“非油炸”当健康的人，你们真以为非油炸等于不用油？

原创：阮光锋



李小葵



油炸的肉丸子

香烤原味

项目	每份	每份:52克	NRV%
能量	1098千焦		13%
蛋白质	2.3克		4%
脂肪	13.4克		22%
反式脂肪	0克		
碳水化合物	33.1克		11%
钠	407毫克		20%

•食品名称：玛铃牌型马铃薯膨化食品 香烤原味  
 •配料：马铃薯粉(马铃薯、双淀粉、油、膨化剂、碳酸氢钠、碳酸钙)、起酥油、食品添加剂(乙酰化双淀粉己二酸酯、硬脂酰、硬脂酸钠、碳酸氢钠、DL-苹果酸、食用香精)、白砂糖、淀粉、玉米粉、干酪粉、乳粉、香烤原味调味料(食用盐、麦芽糊精、味精、食用香精、白砂糖、酵母抽提物、二氧化碳)、植脂末、食用盐、调味料。  
 •配料表中起酥油为植物提取

一款非油炸的薯片 1/5 都是脂肪



空气炸锅的原理就是热风干燥

大家都知道油炸食品含脂肪太多，不健康。现在有很多用非油炸方法做的传统油炸食品，它们就更健康吗？

不一定，得分情况：有的非油炸食品还是含有很多油（非油炸不等于不用油嘛），还有的非油炸食品含糖量不少，也对身体不好。

总之，非油炸不等于健康。

非油炸食品并非都健康

有的非油炸食品，含有不少油。

拿最经典的油炸食品薯片来说。

要让食物干燥，就需要一个介质让食物脱水。油炸薯片，就是用油作为介质，来让土豆片脱水。在高温油炸的时候，土豆片中的水被油带出、蒸发掉，食物中原本的水的位置被油占了，实现了让食物干燥的效果（当然食物的脂肪含量也变高了）。

非油炸薯片，用的是热风干燥的工艺，用热空气作为介质，一方面让土豆变熟，一方面带走里面的水分。

但仅仅是用热空气加热，温度还不够高，没法让薯片实现酥脆的口感，回头来还是得在热风干燥的时候，给薯片表面淋油、涂油；再加上土豆吸油的能力很强，所以即便非油炸薯片没有放到油锅里炸，脂肪含量也是很高的。

一款非油炸的薯片，1/5 都是脂肪。

一样的道理，很多非油炸的方便面、沙琪玛等等，为了口感好吃，必然少不了油——用空气炸锅做过菜的朋友们肯定深有体会。

空气炸锅的原理就是热风干燥

还有的非油炸食品，可能含有很多糖。

另一种常见的非油炸手段，是冷冻干燥，在低温环境中抽掉了食物中的空气，连同水蒸气一起抽掉了，从而使食物变得干燥、爽脆。



冷冻干燥的草莓

产品名称:冻干草莓	
产品类型:水果干制品	
配料:草莓、白砂糖	
产地:浙江省嘉兴市	
产品标准代号:GB/T 23787	
食品生产许可证编号:SC11633042102592	
贮藏方法:请置于阴凉干燥处,避免阳光直射。	
食用方法:开袋即食(开封后请尽快食用)	
生产日期:见包装背面	
保质期:12个月	
营养成分表	
项目	每100g NRV%
能量	1660kJ 20%
蛋白质	2.6g 4%
脂肪	1.8g 3%
碳水化合物	91.1g 30%
钠	28mg 1%

一款加了很多糖的冻干草莓

然有植物油等油脂,说明它在加工过程中还是加了油的,跟油炸本质是一样的。

如果配料表里还有糖、蔗糖、果葡糖浆,或者食盐等,说明也加了糖和盐,在选择的时候也要注意。

## 2. 营养成分表

判断一个食品是否健康还要看它的营养成分表,比如总能量、脂肪、蛋白质、碳水化合物(糖)、盐等,根据自己的情况选择适合的产品。

如果你体重超重、有三高,那么在选择食品时可以选择能量低一些、少油少盐少糖的食品;如果你没有这些问题,就也不用太纠结油盐糖的问题。

营养成分		
项目	每100g	NRV%
能量	1701kJ	20%
蛋白质	8.5g	14%
脂肪	15.1g	25%
碳水化合物	58.7g	20%

营养成分		
项目	每100g	NRV%
能量	1573kJ	19%
蛋白质	10.9g	18%
脂肪	9.1g	16%

油炸的方便面(上)与非油炸的方便面(下)  
营养成分对比

营养成分		
项目	每100g	NRV%
能量	2079kJ	25%
蛋白质	18.6g	31%
脂肪	27.1g	45%
碳水化合物	44.7g	15%

营养成分		
项目	每100g	NRV%
能量	2030kJ	24%
蛋白质	21.2g	35%
脂肪	30.1g	50%
碳水化合物	23.3g	8%

油炸的海苔片(上)和非油炸的海苔片(下)  
营养成分对比

## 喝碱性水对身体更好吗？权威研究这样说

原创：马冠生

近年来，喝包装饮用水已经成为一种普遍的消费行为。市面上销售的包装饮用水种类繁多，有矿泉水、纯净水、天然泉水等。

还有依据酸碱特性对包装饮用水进行分类，如含有小苏打（碳酸氢钠）的弱碱性水，也叫苏打水。

网上热传碱性水能治病，还能调节酸碱体质，这是真的吗？

Part1：苏打水能治病吗？

人们常说喝苏打水（碱性水）能治病，甚至能替代药物。究竟是真是假？

为了综合分析饮用碱性水对于人体健康的影响，马博士健康团团队进行了一项定性循证研究：通过检索医学领域常用的8个中英文文献数据库，查找符合条件的文献，最终纳入了1998～2019年间发表的13篇文献。



马博士健康团对这13篇文献的内容进行了分析和综述，得到的主要结果如下：

### 1. 喝碱性水与骨质疏松症

2009年，在成年女性中开展的一项研究结果显示，喝碱性水4周可提高其尿液pH值和碳酸氢盐排泄量，降低其甲状旁腺激素和C肽水平，在一定程度上有助于预防骨质疏松。

但此研究，研究数量尚少，证据强度不足以明确结论。

### 2. 喝碱性水与“三高”

2001年，一项自身前后对照研究结果显示，原发性高血压患者喝碱性水2-6个月后，血压降低；

糖尿病患者及血糖偏高者喝碱性水2-6个月后，血糖降低；

大多数高脂血症患者喝碱性水2-6个月后，甘油三酯和总胆固醇降低。

但此研究，研究数量尚少，证据强度不足以明确结论。

### 3. 喝碱性水与消化系统疾病

三项研究发现，长期喝碱性水能够改善大便质地，改善以腹泻为主的肠易激综合症患者的生活质量，对肠道微生物群的组成有潜在影响。

但此研究，研究数量尚少，证据强度不足以明确结论。



#### 4. 喝碱性水与泌尿系统疾病

2001年的一项研究发现，喝高钙高碳酸氢盐碱性水2周后，尿钙和尿液渗透压明显增加，提示碱性水可能与肾结石复发有关，并建议患肾结石者可不喝富含钙的碱性水。

但此研究，研究数量尚少，证据强度不足以下明确结论。

#### 5. 喝碱性水与身体活动能力

喝碱性水可以增强水合作用，改善酸碱平衡和无氧运动表现。

三项研究发现，男性运动员饮用碱性水2-3周后，上下肢无氧工作能力提高、乳酸浓度和尿比重降低、电解质状态得到改善。

2016年的一项研究表明，运动脱水后使用碱性水补液效果好于纯净水。

循证结果提示，已有的研究数量少且存在一定局限性，高质量的随机对象研究和系统综述等的证据不足，研究多存在混杂因素，没有足够的证据支持碱性水有益身体健康，更没有充足的证据显示碱性水可以治疗疾病。

所以喝水虽然重要，但不能夸大水的作用。食物和水均不能代替药物来治疗疾病。

### Part2：苏打水能调节酸碱体质吗？

实际上，人体只有“酸碱平衡”的说法，没有“酸碱体质”的概念。我们一般所说的酸碱平衡，是指体液的酸碱平衡。正常生理状态下，人体内体液的酸碱度保持相对稳定的状态。生物体通过呼吸、排泄及体液中特有的缓冲体系等调节机制，维持酸碱平衡，血液pH在7.35-7.45范围。

酸性或呈碱性食物或水并不能改变人体的酸碱平衡。所以喝苏打水并不能调节酸碱体质。

小提示：

《中国居民膳食指南（2022）》建议足量喝水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升。白水安全卫生、廉价易得、又不会额外增加能量，是最佳选择。

# 为什么尿酸高的年轻人那么多？ 25 个问题测试和 15 个改善建议

原创：范志红

注意到年轻人的高尿酸问题，还是从去年开始的。

我们学校的体育教学部每学期都有开设减脂班，纳入几十名达到肥胖标准、体育测试难以达标的学生，对其进行减重运动指导。

由于这些学生和其他同学的身体状态不同，做同样的体育锻炼项目不合适，体育部老师们就把肥胖学生们集中在一起，针对他们的特殊情况，专门安排了减脂课程，用锻炼方式来帮助他们减肥。这样，学生们既提升了体能，提高了达标率，又可以拿到体育课的学分。

为了更好地帮助学生减肥，体育部的老师找到我，希望在饮食方面给学生们增加指导。

看了这些肥胖学生的体检结果，我发现了一个奇怪的问题：那就是学生们的尿酸水平普遍非常高。

虽然体脂率超标，体重达到肥胖标准，但学生们的血糖、血压超标率只有百分之十几，空腹胰岛素超标的仅有 7.5%，但尿酸超标的比例居然达到了 90%！

在每周 3 次的运动干预 10 周之后，学生们的体重平均减了 3 公斤，腰围降了 5.4 厘米，LDL 和甘油三酯水平也显著降低。不过，尿酸水平只降低了  $6.5 \mu\text{mol/L}$ ，效果不够明显（他们没有服药治疗）。

为什么学生们的尿酸这么高，而且很难降下来？这是个值得重点思考的事情。

按理说，年轻人是不应当有这么高水平尿酸的，女生就更不应当尿酸过高了，因为雌激素的保护作用，女性在绝经之前，高尿酸血症和痛风的发病率会大大低于男性。

虽然高尿酸血症有家族聚集性，但这么高的超标比例，也无法用遗传来解释。不可能 90% 的学生都是因为家族遗传因素出现这个问题。



我查了一下资料才发现，近年来我国年轻男性的高尿酸血症发病率一路上升，连年轻女性中尿酸超标的人也越来越多。

尿酸水平普遍上升的趋势，必然与不健康的体质和错误生活方式有关。那么，什么因素会引起血尿酸水平升高呢？

请大家首先自己对照检查一下，自己有没有以下容易引起尿酸升高的遗传、代谢、病理和非饮食生活方式因素。

1. 有高尿酸血症和痛风的家族史。
2. 有肾脏病家族史或病史。
3. 有高血压家族史或病史。
4. 有糖尿病或胰岛素抵抗。
5. 有甲状腺功能障碍。
6. 有慢性关节疾病。
7. 有长期失眠或熬夜问题。
8. 肥胖或体脂率过高。
9. 长期服用某些药物。
10. 感染性疾病，包括新冠病毒感染。

回答「是」的问题越多，就说明您越有可能是容易出现尿酸异常问题的体质。

当然，饮食不合理也是引起尿酸升高的重要因素。大家可以看看，在饮食方面是否存在以下容易造成尿酸水平升高的因素。

1. 爱喝含糖饮料。包括含蔗糖、含果葡糖浆、含果糖的饮料。果汁饮料、甜味奶茶等也都在含糖饮料的范围里。
2. 喝大量果汁（100%的果汁）。
3. 爱吃各种甜食、甜点、糖果、甜味烘焙食品（甜饼干、甜面包、曲奇等）。
4. 爱喝酒，包括啤酒，也包括白酒，以及过量的红葡萄酒。
5. 喜欢吃海鲜河鲜。包括贝类、牡蛎、鱼子、螃蟹、虾、沙丁鱼、凤尾鱼等等。
6. 爱吃高嘌呤含量的动物内脏。
7. 吃很多烤肉、烧烤肉类。
8. 日常吃过多的牛肉、羊肉、猪肉等。
9. 吃过多的加工肉制品，如火腿、培根、咸肉、香肠等。
10. 吃蔬菜、薯类、杂粮、奶类太少，钾钙镁元素摄入不足。
11. 吃得过咸，长期钠过量。
12. 吃碳水化合物过少，或长时间生酮减肥。
13. 经常节食减肥长期半饥饿状态。
14. 运动不足，肌肉软弱。
15. 运动 / 劳动强度过大，常常处于应激状态。

大家看看，自己或高尿酸血症的家人中了几条呢？

如果总结一下，从饮食运动角度来说，容易造成血尿酸水平上升的有几个方面的机制。



第一个重要的饮食原因，就是吃糖太多。研究证实过多摄入果糖不仅会导致胰岛素抵抗，而且会造成尿酸代谢紊乱。

我们日常所吃的蔗糖（白糖、冰糖、红糖等），在体内会消化成1分子葡萄糖和1分子果糖。如果喝用果葡糖浆增甜的甜饮料，其中大部分甜味物质是果糖，因为果糖会带来清甜的口味，口感特别好。大瓶喝甜饮料，是摄入过多果糖的「最佳」方式。

我国古代并没有喝甜饮料的习惯，用餐时只喝汤或茶，不喝加糖饮料。两餐之间只喝水和茶，也不喝甜饮料。90年代之后，国外的甜饮料逐渐进入中国，在强大的商业推广力量作用下，慢慢形成了「小孩子就该喝甜饮料」的认知。特别是在餐馆用餐、成人聚会时，都会给小孩子点些甜饮料。因为孩子天生喜欢甜味，对甜饮料很容易产生迷恋。

于是，孩子们之间也形成了喝甜饮料的攀比。似乎喝白水已经落伍，喝淡茶更是老人的习惯。只有甜饮料才是孩子的饮品。宠溺孩子的父母和祖父母，会乐于满足孩子喝甜饮料的需求。

这里还必须说一句，纯果汁的含糖量，比很多甜饮料还要高。一杯果汁，往往就纳入了两三个苹果/梨/桃/橙子中的糖分。而喝两杯果汁是非常轻松愉快的。所以，用果汁替代水果极易引起糖分摄入过量。

此外，近年来，由于淀粉糖工业的发展，果糖生产数量增加，很多甜点心、甜食都乐于直接使用「结晶果糖」。

果糖具有良好的吸湿性，又有宜人的清甜味，很快进入了各种糊粉食物和柔软糕点当中，也被奶茶店和甜品店所乐用。

不易结晶的蜂蜜，也是果糖的密集来源。一些甜味食物以蜂蜜为甜味来源，同样会引入果糖。

因此，从饮料之外的各种甜味食品时吃进去的果糖数量，也呈现出越来越多的趋势。

第二个大问题，是鱼肉海鲜等食物吃得越来越多，蔬菜、薯类、杂粮却越来越少了。研究证实，水产动物和红肉类食物吃得太多，和高尿酸血症和痛风的风险有正相关性。

由于孩子们是家庭里的宝贝，从小各种动物性食品充足供应，拿肉/鱼/虾当饭吃的孩子不在少数。

鱼肉海鲜河鲜等食物的嘌呤含量远高于粮食类主食和蔬菜水果，这是人所尽知的。同时，它们给身体的酸负荷也比较高。最近有研究发现，食物酸负荷与高尿酸血症的风险有所关联（Zhang et al, *Nutrients*, 2023）。

与此同时，给膳食提供大量钾元素的食物，蔬菜、薯类和全谷物，摄入量是严重不足的。很多孩子不爱吃蔬菜，每餐吃的量非常小。除了薯条薯片之类油炸、烤制食品，蒸煮烹调的甘薯、土豆、山药等薯类也很少。粮食只吃白米白面。这样就无法达到营养平衡状态。

可能有人会问：水果还能不能吃呢？能吃。

膳食指南建议每天200~350克的水果，在这个数量范围的前提下，不会引入过多的果糖，也不会引

起尿酸水平过高。

但是，如果一天吃两三斤水果，那么果糖的总量就会过多，恐怕也是一样值得担心的。

第三个大问题，是碳水化合物太少，身体能量不足，甚至是饥饿。

食物不足时，身体只能分解自体组织来供应能量，而组织细胞的分解会产生嘌呤，造成内源性尿酸产生增加。

碳水化合物不足时，身体快速降解脂肪，却不能把它们氧化成二氧化碳和水，就会产生过多的酮体，从而造成身体处理和排出尿酸的能力下降。

原本没有达到肥胖状态的人，却采纳极低碳水化合物饮食，包括生酮饮食，可能会给身体带来高尿酸血症的风险。

在肥胖状态下，暂时的低能量饮食或低碳水化合物饮食可能会降低肥胖水平，而减脂本身是有益于预防代谢紊乱的。但是，如果人没有达到肥胖标准，原来也没有明显的代谢紊乱问题，那么低碳水化合物减肥就是弊大于利的，反而会扰乱嘌呤代谢。

我们常见到这样的案例，有些女生原本身体健康，只是正常的丰满状态，没有达到肥胖标准，却采用饥饿减肥或极低碳水化合物减肥的方法，大幅度减少主食，甚至不吃主食，结果反而造成抗病力下降、月经不调、胰岛素抵抗，甚至是高尿酸血症。在恢复正常吃主食，并温和运动之后，尿酸水平逐渐回归到正常状态。

第四个问题，是运动不足，或运动过量。

运动不足导致肌肉松软、代谢能力低下、体脂率过高、超重肥胖等问题。肥胖和高尿酸血症往往是相伴而生的，这一点人们都很清楚。流行病学调查也发现，肥胖会大幅度增加和高尿酸血症的风险。

但反过来，运动会消耗能量。运动过量，而食物营养跟不上，也是高尿酸血症的原因，这一点很多人并不了解。

一方面，过度的运动成为身体的压力，压力本身就是造成代谢紊乱的因素。另一方面，大量高强度运动往往会造成短期内的肌肉损伤，内源性尿酸水平上升。所以，运动和休息必须平衡。大量体力活动之后要充分休息，让肌肉得以修复和增长，体力得以恢复。

特别需要注意的是，如果运动时营养供应不足，会导致肌肉组织损伤难以修复，甚至导致组织分解和肌肉流失。前面已经说到，组织细胞的过度降解，就会造出来过多的内源性尿酸。

膳食指南告诉我们，吃动要平衡。运动消耗能量，增肌需要营养，多动就需要多吃。然而，现在有很多人盲目追求骨感，大量运动，却不敢增加食量。这就造成一种变相的饥饿状态，使身体组织处于降解损失的状态。

此外，还有研究提示，吃盐过多，也可能通过增加肝脏和下丘脑中内源性果糖生成的途径，促进尿酸上升和身体肥胖。



回过头来，看看减脂班的学生们，为什么会有那么高的尿酸水平呢？

先看甜食甜饮料问题。从膳食调查来看，喝甜饮料的学生只占 43%，而且大部分人喝的量只有一瓶。这似乎并不能完全解释尿酸升高问题。但还有一种可能，那就是他们从小曾经喝了很多甜饮料，吃了很多甜食。只是到了大学之后才喝 / 吃得少了，或者不喝 / 吃了。总之，膳食史方面还需要进一步的调查。

再看吃肉和吃菜的问题。目前吃大量肉类海鲜的人很少，因为学校食堂菜肴中的鱼肉类「硬菜」供应量相对有限，海鲜河鲜就更少了。但在家的时候，他们可能从小吃肉比较多。

这些学生吃蔬菜的量明显偏少，绿叶蔬菜尤其不足。总体上爱吃肉而不爱吃菜。

再说吃主食的问题。其中很多人主食吃得少，大部分人吃不到正常的量。一个正值青春的男生，每天才吃二三两干重的主食，远达不到膳食宝塔所推荐的 200-300 克的谷物干重。同时，他们基本上不吃全谷物，也并不经常吃薯类食物。这些也是不利于改善尿酸水平的因素。

从代谢因素来说，虽然没有调查家族史和甲状腺功能，但他们处于肥胖状态，其中一部分人血糖、血压有问题，总体上处于代谢紊乱的状态。

从其他生活因素来看，他们很难早睡，部分人经常熬夜。在上大学之前不爱运动。目前运动减脂班虽然考虑了他们的身体状况，安排了减少关节损伤的运动，控制了运动强度，还有老师专门指导，但毕竟运动也会造成一定的疲劳和压力。

他们自己在控制饮食，同时还要增加运动，减脂带来的降低效果，被压力和饥饿造成的升高效果所抵消，结果尿酸水平变化不大。

根据他们在食堂吃饭、每天学习任务也很重的实际生活情况，我推荐以下各项饮食措施：

1. 尽量不吃加油、加盐、加糖的零食。
2. 吃各种少油烹调的蔬菜，每天吃两份绿叶菜。自己可以在食堂之外额外买一些番茄、黄瓜、生菜等可生食蔬菜，配着饭菜不加油盐直接食用。
3. 主食可控量，但每餐至少要吃到 50 克干重的量（所谓的“一两饭”）。运动量大后感觉特别疲劳时，可以增加主食的量，以促进肌肉恢复。
4. 尽量吃原味的主食，不吃加了油盐的饼、烧饼之类面点，也不吃面包和点心等焙烤食品。
5. 每天定时定量早餐。加喝一盒自己买的牛奶（牛奶比豆浆有益控尿酸）。
6. 不喝甜饮料（包括代糖饮料），不喝果汁，不喝奶茶，不喝加糖的咖啡。
7. 吃饭时专心体会食物的饱感，不看手机。
8. 晚餐后尽量不吃东西。

9. 两餐之间饿了可以喝脱脂奶，吃少量水果，但水果每天不超过400克（带皮核重）。
10. 饭后半小时之内不坐下，而是散步或做站着的工作。
11. 优先选择减油减盐的菜肴。如果吃一个浓味的菜，要用少油无盐的菜来平衡，比如自带的生菜。
12. 不吃加油、盐、糖的花色主食，只吃原味。
13. 每天吃燕麦片、杂粮饭、全麦馒头之类全谷主食。小米糙米燕麦等全谷物的嘌呤含量并不高。建议购买即食燕麦片，早餐自己冲一碗，替代白米粥。
14. 餐前喝一碗不加盐的汤，或一杯白水，先吃一小碗蔬菜，再吃半份其他菜肴，最后吃米饭馒头主食。
15. 减轻压力，避免熬夜，晚上尽量早点睡觉。

如果尿酸高到比较严重的程度，甚至发作痛风，建议求医治疗。但无论是否服药治疗，饮食和生活方式的配合都是重要措施。趁着关节和器官还没有受到实质性的伤害，趁着年轻恢复能力较强，一定要坚持健康饮食和适度运动，让尿酸水平回归正常范围，身体代谢重新回到活力满满的状态。



## CFIC 法规政策

- 23 国家卫生健康委食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求《食品安全国家标准 肿瘤全营养配方食品》等 11 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函
- 23 市场监管总局《保健食品原料目录 大豆分离蛋白》《保健食品原料目录 乳清蛋白》解读文件
- 23 市场监管总局《保健食品原料目录 营养素补充剂（2023 年版）》解读文件
- 23 市场监管总局办公厅关于打击食品中非法添加酚汀（酚丁）、酚酞及其酯类衍生物或类似物违法行为的通知
- 24 市场监管总局制定发布《网络销售特殊食品安全合规指南》
- 24 市场监管总局办公厅关于印发《网络销售特殊食品安全合规指南》的通知
- 24 国家食品安全风险评估中心关于桃胶等 15 种“三新食品”的公告
- 24 国家食品安全风险评估中心解读《关于桃胶等 15 种“三新食品”的公告》（2023 年第 8 号）
- 24 国家食品安全风险评估中心关于公开征求瑞鲍迪苷 M 等 8 种食品添加剂新品种意见

## 国家卫生健康委食品安全国家标准审评委员会秘书处关于征求《食品安全国家标准 肿瘤全营养配方食品》等11项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函

国家卫生健康委官网 | 2023年10月18日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s3594/202310/6e5dadfcdaaf4fb2aa098877cb4aefea.shtml>

## 市场监管总局《保健食品原料目录 大豆分离蛋白》《保健食品原料目录 乳清蛋白》解读文件

市场监管总局官网 | 2023年10月07日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art\\_09e1734bf158458b989cbfca93327ab0.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art_09e1734bf158458b989cbfca93327ab0.html)

## 市场监管总局《保健食品原料目录 营养素补充剂（2023年版）》解读文件

市场监管总局官网 | 2023年10月07日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art\\_495b72b3f82c47b3a3c54b7ecb5b2f2d.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art_495b72b3f82c47b3a3c54b7ecb5b2f2d.html)

## 市场监管总局办公厅关于打击食品中非法添加酚汀（酚丁）、酚酞及其酯类衍生物或类似物违法行为的通知

市场监管总局官网 | 2023年10月13日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/zfjcs/art/2023/art\\_5b69a28fde634bfab1dc178a63fce009.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/zfjcs/art/2023/art_5b69a28fde634bfab1dc178a63fce009.html)

## 市场监管总局制定发布《网络销售特殊食品安全合规指南》

市场监管总局官网 | 2023 年 10 月 19 日

[https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art\\_874f613e88014a0cac45f62d5bee1b24.html](https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art_874f613e88014a0cac45f62d5bee1b24.html)

## 市场监管总局办公厅关于印发《网络销售特殊食品安全合规指南》的通知

市场监管总局官网 | 2023 年 10 月 19 日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgnr/tssps/art/2023/art\\_60126ca45972495089b727dc116c5d3e.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgnr/tssps/art/2023/art_60126ca45972495089b727dc116c5d3e.html)

## 国家食品安全风险评估中心关于桃胶等 15 种“三新食品”的公告

国家食品安全风险评估中心官网 | 2023 年 10 月 07 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202310/db51a70c84ce46f684ffe7be226dcdf1.shtml>

## 国家食品安全风险评估中心解读《关于桃胶等 15 种“三新食品”的公告》 (2023 年第 8 号)

国家食品安全风险评估中心官网 | 2023 年 10 月 07 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202310/2d57bc8d978e405e949f5aa18b192fce.shtml>

## 国家食品安全风险评估中心关于公开征求瑞鲍迪苷 M 等 8 种食品添加剂新品种意见

国家食品安全风险评估中心官网 | 2023 年 10 月 23 日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=2D0CEF4413B97017BE49EB9D4A3A0E631C9ACA441A5C2AFB>



## CFIC 行业动态

- 26 雀巢升级全球营养战略,支持消费者“合理膳食”及健康获益
- 26 “IDF 乳品创新奖”揭晓,伊利作为中国唯一乳企获奖
- 27 达能营养中心携手顶级营养专家 推动全谷物膳食 助力全民健康
- 27 携手北大医学部、哈佛 BCH 顶尖平台,飞鹤全面启动脑发育战略
- 28 蒙牛 MSCI ESG 评级升至 AA
- 28 妙可蓝多连获殊荣,赢得各方认可
- 29 美团联合公益商家、爱心用户三年累计建成 1107 座乡村儿童操场
- 29 武汉加多宝荣获首届“湖北慈善奖”
- 30 麦当劳中国绿色餐厅数量突破 2500 家,统一上新标识
- 30 君乐宝助力江门市蓬江区实施国家“学生饮用奶计划”
- 31 安利《营养早餐》公益广告亮相北京国际公益广告大会
- 31 加强防脱“战线”,守护头皮健康
- 32 无限极 4 项产品安全检测能力再获权威机构认可

## 雀巢升级全球营养战略，支持消费者“合理膳食”及健康获益



后的全球营养战略。

如今的消费者更希望在不改变日常膳食的情况下获取全部健康所需。在全新战略指导下，雀巢更加注重基于科学实证的产品研发，为中国消费者量身定制营养健康解决方案。雀巢发布了包括面向婴幼儿营养、学生营养以及肠道健康等领域的多个重要研究报告，并首次对外发布睡眠、控糖等议题的科研新发现及临床研究成果。北京大学公共卫生学院马冠生教授在《摄入天然咖啡因饮品的专家共识》中，明确了咖啡因在改善情绪、提升精力与注意力、增加机体能量消耗和提升运动表现上，对不同需求人群食物来源的天然咖啡因摄入量进行了推荐。

9月17日，第十四届亚洲营养大会在成都顺利落下帷幕，雀巢展出覆盖全生命周期的营养解决方案和亮点产品。依托强大的全球研发网络，雀巢正持续联合中国本土机构、科学家和科研人员，共同推进消费者“合理膳食”与健康获益。并且，雀巢首次在中国分享了升级

## “IDF 乳品创新奖”揭晓，伊利作为中国唯一乳企获奖



10月16日至19日，国际乳联（IDF）2023年世界乳业峰会在美国芝加哥举行。大会期间，全球乳业最具含金量的奖项“IDF 乳品创新奖”获奖名单正式揭晓。凭借卓越的产品品质和全面均衡的创新实力，伊利成功斩获“可持续包装创新”“以食品安全和消费者营养为核心的新品创新研发”两项大奖，成为唯一获奖中国乳企，也是全球获奖数量最多的企业。这是伊利继2022年登上“IDF 乳品创新奖”全球榜首之后，再次闪耀全球乳业最高领奖台。

世界乳业峰会由国际乳联举办，是全球规格最高、规模最大的乳品行业盛会，被视为全球乳业发展的风向标，颁发“IDF 乳品创新奖”是世界乳业峰会的重要环节。该奖项旨在鼓励乳品行业创新，推动行业落实可持续发展目标，是全球乳业最具影响力和权威性的奖项，代表了年度行业发展的最高荣誉。



## 达能营养中心携手顶级营养专家 推动全谷物膳食 助力全民健康



近日，《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》最新出炉。膳食纤维和全谷物对健康的促进作用再次引起公众的广泛关注。11月16日，达能营养中心（中国）第二十五届学术研讨会围绕“全谷物与健康”主题，邀请了超过300名国内外营养界专家和学者，对全谷物在促进健康方面的最新研究成果、创新实践经验和前沿科学观点进行了深入的研讨，为中国居民科学膳食和健康中国助力。

在本次会议上，达能营养中心还发布了膳食营养研究与宣教基金2023年项目评审结果。作为中国第一个用于营养研究与宣教的专项基金，截至2022年，该中心已在中国资助了近300个项目，累计资助金额超过5000万元，为中国学者的膳食营养研究提供了巨大的支持。

## 携手北大医学部、哈佛 BCH 顶尖平台，飞鹤全面启动脑发育战略

飞鹤奶粉



10月17日，“专研大脑营养 聪明中国宝宝”飞鹤脑发育战略发布会在北京举办。会上，中国飞鹤宣布启动脑发育战略。

事实上，飞鹤在生命早期的脑部营养研究领域已深耕多年。今年，飞鹤更是动作频频，4个月内相继和国内外顶尖科研平台建立合作。飞鹤表示，未来将基于平台合作

进一步打造立体科研体系，持续深化脑发育研究。

今年5月，飞鹤与北大医学部启动了“生命早期脑科学研究计划”，探索并深度推动生命早期脑科学研究及应用。

9月，哈佛波士顿儿童医院-飞鹤脑发育基金会（下称哈佛 BCH-飞鹤脑发育基金会）成立，由来自哈佛医学院、哈佛波士顿儿童医院的知名专家领头，共同推进遗传、营养、环境对婴幼儿大脑发育及认知影响的科学研究，并以开放平台汇聚优秀团队，打造国际领先的脑科学研究平台。

## 蒙牛 MSCI ESG 评级升至 AA



2023年9月28日，国际权威指数机构——摩根士丹利资本国际公司（Morgan Stanley Capital International，简称“MSCI”）公布了蒙牛乳业最新的ESG（Environmental, Social and Governance，即环境、社会和公司治理）评级结果。基于在ESG方面的优异表现，蒙牛成为中国唯一一家取得“AA”评级的综合型乳制品企业，为行业最高等级，也处于全球77家参评企业的ESG领导者之列。这意味着近年来蒙牛加速绿色低碳发展、践行企业社会责任的绩效获得了资本市场的高度认可。

近年蒙牛在可持续发展领域管理和成绩的不不断提升，也多次获得国内外权威机构的认可。2023年，蒙牛连续3年蝉联恒生可持续发展企业指数成分股，位列国资委“央企ESG·先锋100指数”第三名，入选标普全球发布首期《可持续发展年鉴（中国版）》，并被标普全球评为“行业最佳进步企业”。

## 妙可蓝多连获殊荣，赢得各方认可



9月19日，在上海举办的凯度消费者指数“重构增长，穿越周期”客户会上，妙可蓝多荣获“韧性增长”品牌。在凯度发布的“五大类极具成长力前五品牌”中，妙可蓝多排名乳类制品赛道第一名。此次荣获“韧性增长品牌”正意味着妙可蓝多在产品和品牌定位领域的转型升级已经日见成效，多元化的新增长曲线加速崛起。无独有偶的是，9月20日，妙可蓝多还荣获快手电商2022-2023年度“食品行业新秀品牌”。从产品到渠道，从线下到线上，妙可蓝多持续生长，持续进化，努力构建全面均衡而且高度协同共进的生态化经营系统！

## 美团联合公益商家、爱心用户三年累计建成 1107 座乡村儿童操场




美团乡村儿童操场公益计划由美团联合壹基金等发起，旨在为欠发达地区的乡村儿童铺设多功能操场，助力乡村儿童快乐奔跑、健康成长。该项目从2020年9月正式发起，截至今年10月底，三年的时间里，在56.4万家公益商家、38.3万名爱心网友的共同支持下，已累计建成1107座，覆盖了贵州、云南、西藏、青海等22个省、自治区，16.1万名乡村儿童直接受益。

## 武汉加多宝荣获首届“湖北慈善奖”




10月8日，湖北省政府新闻办召开首届“湖北慈善奖”记者见面会。武汉加多宝饮料有限公司因热心湖北省慈善公益事业，在扶弱济困、疫情防控、应急救援等方面发挥积极作用，被授予首届“湖北慈善奖”，荣获“爱心捐赠企业”表彰。武汉加多宝近五年来通过湖北省慈善总会捐赠的物资总额已近1600万元，一起合作在湖北省开展了疫情防控、抗洪救灾，以及“致敬最美劳动者”、“关爱考生助力高考”、“炎夏消暑送清凉”、“慰问军训学子”等长效合作项目，共同助力湖北省慈善事业发展……，

这些只是加多宝集团多年来践行企业社会责任、奉献社会、回报社会的一个缩影。作为凉茶品类的开创者和凉茶行业领导品牌，加多宝集团一直坚持实业报国和公益报国，在企业发展过程中，积极履行社会责任，精准驰援抗疫一线、持续参与赈灾救援、环境保护、公益助学、乡村振兴，探索出多个创新、长效的公益机制，累计投入公益资金近6亿元。

## 麦当劳中国绿色餐厅数量突破 2500 家，统一上新标识



麦当劳中国宣布绿色餐厅突破 2500 家，并在餐厅主入口贴上了崭新的“绿色餐厅”标识。麦当劳绿色餐厅参照 LEED（能源及环境设计先锋）绿色建筑认证权威标准，从餐厅选址与设计、建材与施工、到能源管理，全程减少对环境的影响，推动节能减排。2500 多家麦当劳绿色餐厅全部获得 LEED 绿色建筑权威认证，规模全球第一，平均每年减少碳排放超过 8 万吨。麦当劳还启动多项绿色互动体验活动邀请消费者体验麦当劳绿色餐厅的舒适与节能，拥抱绿色低碳的生活方式，表达对地球的热爱。

## 君乐宝助力江门市蓬江区实施国家“学生饮用奶计划”



10 月 20 日，广东省江门市蓬江区实施国家“学生饮用奶计划”工作专题会在江门市华侨中学隆重召开。会上，全体参会人员共同观看了中央电视台等媒体有关国家“学生饮用奶计划”的新闻报道和君乐宝宣传片，通过这些内容传达了国家、省市有关“学生饮用奶计划”的政策要求，提高加深了参会人员对国家“学生饮用奶计划”的理解和认识。

家“学生饮用奶计划”的理解和认识。

据了解，君乐宝启动国家“学生饮用奶计划”以来，始终严把质量关，从生产、检验到运输全程进行严格管控，并采用“优致牧场”奶源+“认证工厂”生产的模式，专线加工、专区存贮、专车配送、专员管理，每一盒君乐宝学生奶在送达学校前，均需通过 87 项检测，确保产品合格率 100%。君乐宝围绕学校的实际情况和学生的实际需求，为多所学校投入了科学饮奶的配套设施，如配套建设学生奶奶屋、配备牛奶冷藏设备，确保孩子们每天喝到健康、营养的学生奶。

## 安利《营养早餐》公益广告亮相北京国际公益广告大会



11月1日至3日，由国家广播电视总局、北京市人民政府指导，中共北京市委宣传部、北京市广播电视局主办的2023北京国际公益广告大会在北京首钢园举行。安利纽崔莱携手中国营养学会制作的《营养早餐》公益广告，精彩亮相大会，并已在央视及各大媒体平台播出，倡导公众通过吃好每日第一餐，做自己健康的第一责任人、提升健康水平、养成健康生活方式。

一责任人、提升健康水平、养成健康生活方式。

## 加强防脱“战线”，守护头皮健康



9月25日，联合利华旗下中高端头发清洁和头皮护理的专业品牌清扬携手上海市静安区科学技术协会，特别邀请联合利华全球研发中心的清扬科学家们与复旦大学附属华山医院皮肤科吴文育主任，在上海静安区开展了一场线下公益防脱科普讲座，以期帮助人们解决脱发问题，也为守护更多人的头皮健康贡献出力量。

现场还设置了消费者自测和医生头皮检测的两项体验环节：消费者可通过手机打开AI小程序对头皮头发自拍，即刻判断健康度；同时，脱发治疗医生在现场使用专业头皮镜，为消费者检测头皮。医生通过观察放大后的头皮、头发状态，判断有无脱发及脱发的严重程度和类型。

## 无限极 4 项产品安全检测能力再获权威机构认可



近日，无限极新会生产基地检测中心对检测重金属元素 Arsenic（砷）、Cadmium（镉）、Lead（铅）、Mercury（汞）的能力喜获美国药典委员会 USP 组织的认可，4 个检测项目正式通过了 USP 国际能力验证。目前，无限极拥有多个专业的检测中心，可针对产品成分 70 多项、安全性指标 100 多项、微生物指标 20 多项、理化指标 300 多项等各项指标进行检测。其中，

新会检测中心已通过中国合格评定国家认可委员会（CNAS）的实验室认可，其检测结果具备独立性、可靠性和权威性，在认可范围内所出具的报告为全球已签署互认协议的 100 多个国家和地区所承认。

USP 指美国药典委员会（The United States Pharmacopieial Convention），它为在美国境内生产和销售的处方及非处方药物、食物补充剂和其它保健产品制订质量标准的法定机构，是国际权威的能力验证提供者之一，USP 发布的标准目前已被全球 130 多个国家（地区）承认和使用。





中心平面地图



科信食品与健康信息交流中心  
China Food Information Center

办公地址：北京市丰台区南四环西路 128 号院诺德中心一期 4 号楼 912-913 (100071)

办公电话：010-63728412 (兼传真)



科信官方微信