

凝 聚 智 慧 | 传 播 真 知 | 追 求 卓 越

工  
作

# 资 讯

2023 年

12 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

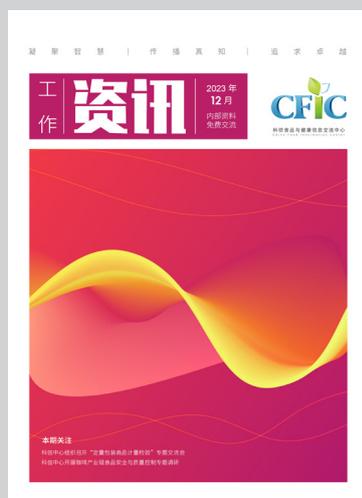
## 本期关注

科信中心组织召开“定量包装商品计量检验”专题交流会

科信中心开展咖啡产业链食品安全与质量控制专题调研



# CONTENTS 目录



## 中心要闻 03

科信中心组织召开“定量包装商品计量检验”专题交流会  
科信中心开展咖啡产业链食品安全与质量控制专题调研

## 科信党建 08

科信中心党支部组织《深入学习习近平关于民政工作的重要论述》专题学习活动

## 科普传播 11

香肠那层膜是什么做的？  
59 款咖啡检出 2A 类致癌物，还能愉快地喝咖啡吗？  
一天怎样吃够 12 种食物？用这 4 招轻松解决  
吃什么食物能让身体更温暖？

## 法规政策 22

中华人民共和国粮食安全保障法  
关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告  
解读《关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告》（2023 年 第 11 号）  
解读《关于巴拉圭冬青叶（马黛茶叶）等 9 种“三新食品”的公告》（2023 年第 10 号）  
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 食品添加剂 黄原胶》等 21 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函  
国家卫生健康委办公厅关于征求成人高尿酸血症与痛风食养指南等 4 个指南（征求意见稿）意见的函  
曹雪涛副主任出席 2023 年食品安全宣传周国家卫生健康委主场活动  
两部委联合发布《关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告》  
市场监管总局修订发布《特殊医学用途配方食品注册管理办法》  
《特殊医学用途配方食品注册管理办法》解读  
关于政协第十四届全国委员会第一次会议第 03687 号（商贸监管类 179 号）提案答复的函

**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

对十四届全国人大一次会议第 7910 号建议的答复

市场监管总局出台《行业标准管理办法》规范行业标准管理促进公平竞争

《行业标准管理办法》

国务院食安办 教育部 公安部 国家卫生健康委 市场监管总局关于印发《校园食品安全排查整治专项行动实施方案》的通知

市场监管总局关于发布《保健食品标志规范标注指南》的公告

《行业标准管理办法》政策解读

市场监管总局关于公开征求《在产在售“双无”保健食品集中换证审查要点（征求意见稿）》意见的公告

国家市场监督管理总局等部门关于发布人参等 3 种保健食品原料目录的公告 (2023 年第 57 号)

第 46 届国际食品法典大会在罗马召开

新食品原料 L-α- 甘氨酸胆碱和假肠膜明串珠菌公开征求意见

## 行业动态

27

伊利实力引领低碳环保新风尚

美赞臣中国荣获“慈善捐赠五星单位”等数个奖项

达能纽迪希亚联合孩子王捐赠爱心营养包

蒙牛成立全球专家智库 汇聚顶尖人才引领创新发展

美团买药联合德生堂等支援积石山县救灾

加多宝·学子情首设乡村振兴奖学金

麦当劳中国启动鸿蒙原生应用开发

百胜中国与三所国内一流高校共建实习基地

金沙河集团喜获业界多项殊荣

无限极助力“童梦阅读空间”项目



## CFIC 中心要闻

- 
- 04 科信中心组织召开“定量包装商品计量检验”专题交流会
  - 05 科信中心开展咖啡产业链食品安全与质量控制专题调研
-

# 科信中心组织召开“定量包装商品计量检验” 专题交流会

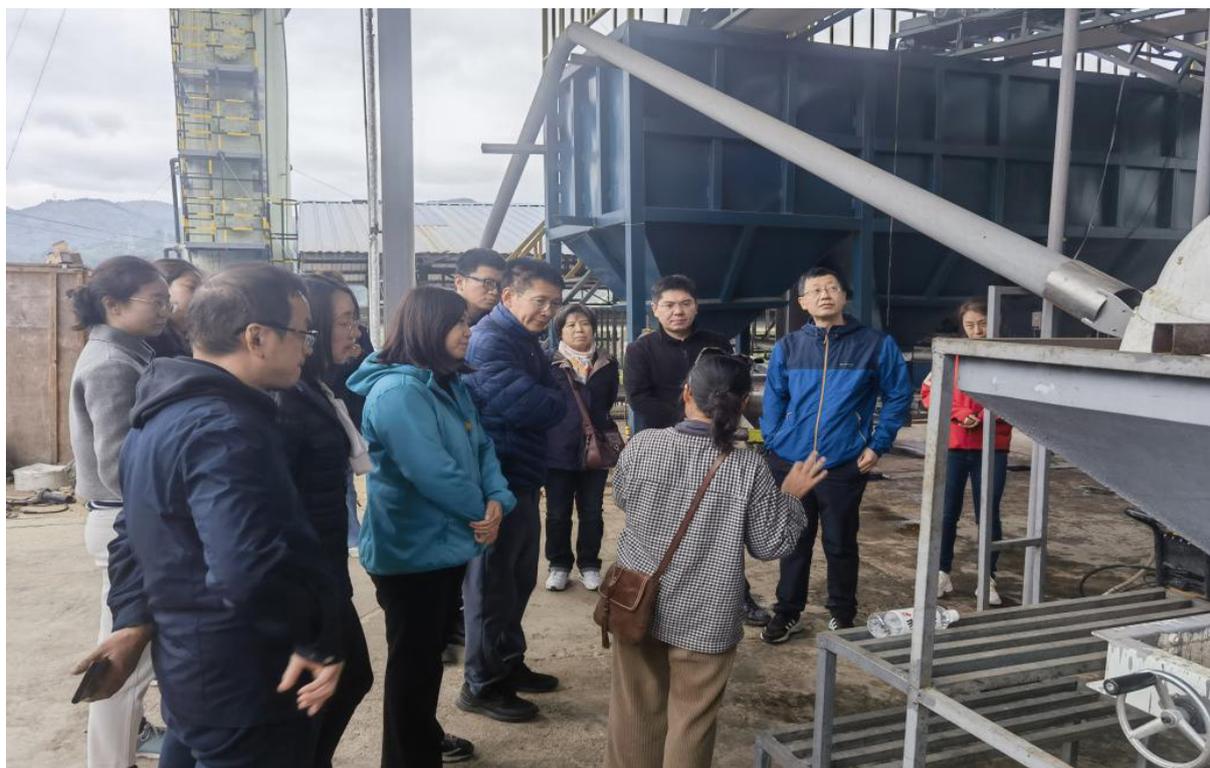


JJF1070-2023《定量包装商品净含量计量检验规则》将于2024年4月12日实施。为帮助食品行业人员尽快了解新规则与新标准内容，了解定量包装计量技术现状，科信中心于2023年12月22日召开了“定量包装商品计量检验”培训会。此次交流会邀请了青岛市计量技术研究院副院长王均国进行详细解读。

王均国副院长从术语和符号、计量要求、计量检验的要求、结果评定与报告等方面详细介绍了JJF 1070-2005《定量包装商品净含量计量检验规则》。他表示，该技术法规的修订与国际和国内计量法规保持了高度契合，既有利于国际贸易，也具有很强的可操作性。

在互动交流环节，王均国副院长耐心解答了参会代表提出的问题，进一步加深了企业对定量包装商品计量检验最新要求的理解。

# 科信中心开展咖啡产业链食品安全与质量控制专题调研



在湿法加工厂，专家与工厂负责人探讨咖啡豆质量安全控制

咖啡是近年来中国食品行业重要增长点，但咖啡致癌、香精豆、咖啡因等话题多次成为舆论热点。为深入了解咖啡种植、采收、加工及现制现售环节等的食品安全和质量控制情况，为相关品类的风险监测评估及标准管理提供参考依据，2023年12月21-23日，科信中心组织有关专家在云南省普洱市开展了咖啡产业链食品安全与质量控制专题调研。

云南咖啡产业经过多年发展，已基本形成完整的产业链。据云南省农业农村厅数据显示，截至2022年，云南咖啡种植面积达130万亩，咖啡生豆产量达11万吨，农业产值超33亿元，面积和产量均占全国的98%以上。



项目负责人正向专家讲解咖啡种植关键点

调研期间，专家组深入田间地头。当地农艺师对咖啡树育种移栽、荫蔽树、土壤管理、病虫害防治等田间管理技术进行了全面的介绍。专家组进行了咖啡豆的人工采收，并参观了咖啡豆湿法加工厂及干法处理车间，与工厂负责人围绕咖啡豆加工过程关键控制点及质量监控等话题充分交流。

专家组还走进两家代表性咖啡产业支持中心，听取相关负责人对云南咖啡种植产业的历史沿革、进出口贸易、咖啡树优良品种培育进展、咖啡品类发展状况以及咖啡产业扶贫助农、当地推进农业绿色发展创新举措的介绍。



专家组参观咖啡产业支持中心

结合调研情况，全体专家与行业代表围绕咖啡因、丙烯酰胺的评估和标准管理，咖啡的健康影响、市场需求、风险交流等话题进行了深入的交流和研讨，共话我国咖啡产业的发展方向。专家一致认为，云南是我国咖啡种植面积最大、产量最高的地区，咖啡产业对当地乡村经济振兴及人民群众健康发挥着重要作用。应从云南咖啡的风味和品质特点出发，以咖啡全产业链的食品安全管理为基础，推进云南咖啡全产业链高质量健康发展，同时加强消费者教育，帮助人民群众形成绿色健康消费方式和生活方式。



### 参观过程

来自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、农业农村部食物与营养发展研究所、北京大学、北京大学第三医院、北京林业大学、暨南大学、中华预防医学会健康传播分会的专家学者及科普传播领域关键意见领袖参与了本次调研活动。



## CFIC 科信党建

---

09 科信中心党支部组织《深入学习习近平关于民政工作的重要论述》专题学习活动

---

## 科信中心党支部组织《深入学习习近平关于民政工作的重要论述》专题学习活动



党的十八大以来，习近平总书记多次就民政工作发表重要讲话，作出一系列重要指示批示，深刻指出民政工作关系民生、连着民心，强调民政工作是社会建设的兜底性、基础性工作，明确要求各级民政部门要更好履行基本民生保障、基层社会治理、基本社会服务等职责，深刻阐明了事关民政事业发展的一系列方向性、根本性、全局性、战略性问题。12月1日下午，科信中心党支部根据民政部部管社会组织综合党委相关要求，组织中心全员对《深入学习习近平关于民政工作的重要论述》一书进行了专题学习，党支部书记包大跃主持此次学习活动。

活动首先由包书记领读本书序言部分，随后几名党员分别领读了本书其他几个章节的内容。包书记在发言时指出：本书从八个章节，系统回答了新时代新征程民政事业改革发展的一系列重大理论和实践问题，是党的创新理论在民政领域的具体体现，具有很强的政治性、思想性、指导

性和针对性，为在中国式现代化进程中推动民政事业高质量发展指明了前进方向、提供了根本遵循。同时他还强调，本书以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，分专题阐述了习近平总书记关于民政工作重要论述的重大意义、丰富内涵、核心要义、精神实质、实践要求。

大家也一致认为，此次民政部组织编写的《深入学习习近平关于民政工作的重要论述》一书是深入学习研究习近平总书记关于民政工作重要论述的阶段性成果，是各级民政部门党员、干部深入学习领会这一重要论述的重要辅助读物。在今后工作中，应自觉运用习近平总书记关于民政工作的重要论述指导实际工作，努力把学习成效转化为做好本职工作、推动事业发展的强大动力，全力配合政府工作，积极参与国家法规和标准的制定，打造政府高度信任的食品安全与健康工作的智库，继续建设最具影响力的第三方食品安全与卫生健康信息交流平台，做好食品安全与卫生健康的科学传播工作，扩大科普宣传的覆盖面，帮助广大消费者提高食品安全及卫生健康的认知能力，积极为行业办实事，做好科学咨询服务，加大培训工作力度，引导和帮助企业规范健康发展，助力“健康中国”建设，为推动我国民政事业高质量发展做出更大贡献！



## CFIC 科普传播

- 
- 12 香肠那层膜是什么做的？
  - 14 59 款咖啡检出 2A 类致癌物，还能愉快地喝咖啡吗？
  - 17 一天怎样吃够 12 种食物？用这 4 招轻松解决
  - 19 吃什么食物能让身体更温暖？
- 



## 香肠那层膜是什么做的？

原创：钟凯

香肠又叫腊肠，是一种腌腊肉制品。世界各地都有自己的特色香肠，中国至少有几十种，比如广式香肠、川味腊肠、哈尔滨红肠、北京蒜肠，还有驴肉肠、血肠等等。

每到冬天，就是大户人家在窗台、阳台“炫富”的时候。



香肠里面可甜可咸、丰俭由人，唯一不变的是外面包裹的薄薄一层膜，它的学名叫肠衣。肠衣是啥东西？怎么来的呢？

常见的肠衣是用猪、牛、羊的小肠或大肠制作而成。吃过肥肠的人可能注意到，肠壁是一层一层的感觉。在解剖学上，肠壁分四层，肠衣是从外向内数的第三层，叫做“黏膜下层”。

传统肠衣制作工艺是用刮刀刮去外层，保留里面的肠衣。不过现在更多是使用刮肠机，效率大大提高。

刮出来的肠衣要根据直径分为不同规格，比如猪肠衣一般是2.4-5.2公分，分为14个规格（不同规格相差2毫米）。然后经过几道人工分拣整理工序，最后用盐腌制，起到防腐和脱水的作用。当然也可以用其他工艺将肠衣做成干制肠衣。

肠衣的作用不仅仅是包裹里面的肉，它还需要透气，以便晾晒时水分蒸发。此外，肠衣还可以一定程度上避免外部污染，降低腐败变质风险。

在晾晒过程中，香肠内部的微生物和生物酶共同作用，将一部分蛋白质分解并产生独特的腌腊风味，腊鱼、腊肉也是这个原理。

有些香肠灌制的时候会把烟熏液、香辛料附着在肠衣上，这样方便大规模生产，还可以压缩生产周期。

动物来源的天然肠衣在国际市场上特别受欢迎，被业内称为“软黄金”，中国生产的肠衣大部分出口创汇了。由于市场缺口大，也出于不同种类香肠加工的需要，现在也有其他肠衣替代品。比如胶原蛋白肠衣、纤维素肠衣、尼龙肠衣等，其中可食用的胶原蛋白肠衣在国内应用很多。（纤维和尼龙肠衣不可食用）

它的特点是韧性好、拉力强、均一度高，更适合机械化生产，提高生产效率。常见的台湾烤肠、热狗肠、早餐肠多数用的是它，吃起来有点脆脆的感觉。

# 59 款咖啡检出 2A 类致癌物，还能愉快地喝咖啡吗？

原创：阮光锋

最近，咖啡再陷咖啡致癌风波。

福建省消保委联合福州市消保委对 59 款现制现售咖啡开展了比较试验，指出 59 款样品中均检测出低含量的 2A 类致癌物丙烯酰胺。紧跟着 # 瑞幸星巴克致癌 # 的词条登上热搜榜榜一。



那么，丙烯酰胺到底是什么，还能喝咖啡吗？

1. 咖啡中的丙烯酰胺来自哪里？

我为什么要说“再”，因为早在 2018 年，咖啡致癌就上过热搜，原因是一样的——丙烯酰胺。

很多人一看到丙烯酰胺，就会被这个化学名词吓到，

进而产生联想这该不会是无良商家添加进去的科技与狠活吧？

其实，咖啡中的丙烯酰胺并不是人为添加进去的，而是咖啡豆在烘焙过程中自然产生的。

实际上，不仅咖啡豆会产生丙烯酰胺，很多食物在高温烹调（温度超过 120℃）的时候，都会产生。因为食物中的一些还原糖和某些氨基酸在高温烹调（温度超过 120℃）时会发生的美拉德反应，这既带来了美妙的风味，也不可避免地产生了一定量的丙烯酰胺。

丙烯酰胺的产生，主要跟温度和加热时间有关。一般来说，加热时间越长，温度越高，产生的丙烯酰胺越多。比如，油炸、烧烤等高温烹调方式，一般产生的丙烯酰胺较多，而水煮、清蒸等方式，产生的丙烯酰胺更少。而咖啡豆的焙炒温度可达到 200-250℃，所以必然会产生丙烯酰胺。



不光咖啡，薯条、薯片、面包、饼干、曲奇、巧克力、油条、油饼、麻花、生煎包、羊肉串等，都会产生丙烯酰胺。而按照我们中国人的饮食习惯，炒菜才是我们摄入丙烯酰胺最多最主要的来源。

比如，香港食品安全中心曾经做过一个关于丙烯酰胺的调查，结果发现，我们摄入的丙烯酰胺有约 45% 来自炒菜，主要是因为平时喜欢用爆炒的烹饪方式，以爆炒西葫芦为

例，它所含的丙烯酰胺含量可以达到 360 微克 / 千克。

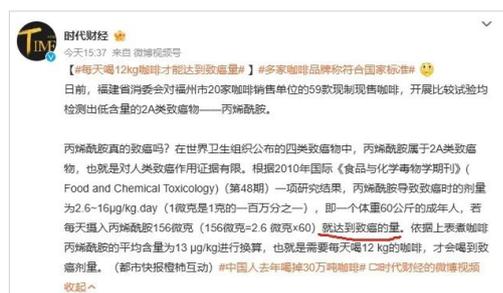
福州此次检测的咖啡中所有样品检出的丙烯酰胺含量为 11.1—30.4 $\mu\text{g}/\text{kg}$  不等，按单杯来看，丙烯酰胺含量最高的也只有 10.20 $\mu\text{g}/\text{杯}$ ，只有爆炒西葫芦的十分之一不到。

## 2. 需要担心丙烯酰胺的摄入吗？

不用担心。

网上很多人都说丙烯酰胺致癌，还有人说“每天喝 12 千克咖啡才能达到致癌剂量”。其实这些说法都不够准确。网上还有说每天喝 12 千克、300 多杯才会达到致癌剂量的说法。

## 咖啡真的致癌吗？还能放心喝咖啡吗？



首先，也是最重要的一点——目前的证据是，丙烯酰胺并不对人体致癌。

世界卫生组织对丙烯酰胺评估后将它定位为 2A 类致癌物。2A 类致癌物是可能对动物致癌，但没有证据会对人体致癌，也就是说丙烯酰胺并不对人体致癌。生活中常见的红肉、油炸食物也都是 2A 类致癌物。

实际上，国际癌症研究基金会（WRCF）在 2017 年发布的食物与癌症分析报告指出，目前并没有证据显示喝咖啡会使人致癌，同时有部分证据表明，咖啡能降低某些癌症的风险，例如乳腺癌、子宫内膜癌及肝癌。

根据我国《第六次中国总膳食研究》数据，我国人群平均丙烯酰胺摄入量是 0.175 微克 / 千克体重 / 天，换算成一个体重 60 千克的成年人，相当于是 10.5 微克 / 天，总体摄入量还是很低的，完全不用太担心会有什么危害。

其次，关于吃多少量会致癌的说法也不准确。致癌物没有安全限量，更没有致癌量。对此类物质的评估和管理，都是结合人们吃了多少和毒理学强度，来判断它的风险有多大，并建议接触量按实际可达到的尽可能低的水平。如果风险超过了可接受范围，就认为应该控制；如果认为在接受范围内，就认为不用担心。

## 3. 我国是否有丙烯酰胺限量标准？

热搜之后，很多咖啡企业在接受媒体采访时宣称自己的产品符合国家标准。那么，丙烯酰胺是否有限量标准呢？

实际上，目前全世界各国都没有制定食品中的丙烯酰胺限量标准。

一些报道会引用的 750  $\mu\text{g}/\text{kg}$  的一个数据，这个其实只是欧盟的一个基准水平值，这是用来验证缓解措施有效性的绩效指标，并非丙烯酰胺在食物中的安全限量。

欧盟制定了一个食物中丙烯酰胺的基准水平，其中马铃薯制品等食品的基准水平值为 750  $\mu\text{g}/\text{kg}$ 。这个是基准值，不是食品安全标准。这个“基准水平值”是用来验证逐步降低食物中丙烯酰胺含量这一

举措的有效性的绩效指标,而并非丙烯酰胺在食物中的安全限量。这个基准值不是法规限制,不是强制的,超过也不会处罚。

有一些机构、国家和地区,比如,国际食品法典、美国、欧盟等提出了一些降低食品中丙烯酰胺的操作指南。

我国现在也在制定《食品中丙烯酰胺污染控制规范》的食品安全国家标准,对丙烯酰胺的控制也会越来越好。

#### 4. 关于丙烯酰胺,还应该注意什么?

咖啡、油炸、土豆(油炸土豆、薯条、薯片)、早餐谷物(麦片)是欧美国家人群丙烯酰胺的主要摄入来源。在我国,炒菜可能是我们摄入丙烯酰胺的主要来源。所以,为了尽量减少丙烯酰胺的摄入,应该从两方面做起:



烧烤产生大量丙烯酰胺。

(1) 日常烹调食物时,尽量多蒸煮炖的烹调方法,比如蒸菜、炖肉等。少煎炸烤,尤其不要过度烹调,比如温度过高或加热时间太长,温度越高、时间越长,产生的丙烯酰胺越多。

(2) 平时饮食建议大家注意饮食均衡,减少油炸和高脂肪食品的摄入,多吃水果和蔬菜,这样也能减少丙烯酰胺

可能的健康影响。

#### 5. 还能喝咖啡吗?

能。

咖啡中确实有丙烯酰胺,但我们喝咖啡用的咖啡豆或者咖啡粉都很少,正常喝完全不用担心。而且从目前科学界共识来看,越来越多的研究证据支持咖啡对健康是益大于弊的。

咖啡中含有咖啡因,目前科学界认为,健康成年人每天摄入不超过 210 ~ 400 毫克咖啡因。以中杯美式(约 355 毫升)咖啡为例的话,大约就是每天 1 ~ 2 杯。

然而,每个人对咖啡因的耐受情况不同,有的人喝好几杯都没事,但有的人喝几口就难受,所以在是否喝咖啡这件事儿上,大家还是跟着自己的感觉走,毕竟每个人的身体状况不同,不喜欢的、喝了会不舒服,也就没有必要强迫自己喝咖啡。

比如,如果喝了咖啡,出现失眠、焦虑、发抖、胃不舒服、心率增快、头痛、恶心和烦躁不安等不适情况,那就大可不必喝。

当然,如果喜欢喝,喝了也没有啥不舒服,那就喝吧。

# 一天怎样吃够 12 种食物？用这 4 招轻松解决

原创：马冠生

《中国居民膳食指南（2022）》中第一条就是：食物多样，合理搭配。我们日常生活中怎么才能做到食物多样呢？

Part1：食物分为 5 大类

做到食物多样，先分清食物种类，食物品种齐全，种类多样的膳食应由 5 大类食物组成：

1. 谷薯类，包括谷类（含全谷物）、薯类与杂豆；
2. 蔬菜和水果；
3. 动物性食物，包括畜、禽、鱼、蛋、奶；
4. 大豆类和坚果；
5. 纯能量食物，如烹调油等。

怎样才算“多样”呢？建议：平均每天吃不同品种数达到 12 种以上，每周达到 25 种以上（表 1），烹调油和调味品不计算在内。

食物类别	平均每天摄入的种类数	每周至少摄入的种类数
谷、薯类、杂豆类	3	5
菜、水果	4	10
禽、鱼、蛋	3	5
大豆、坚果	2	5
合计	12	25

Part2：做到食物多样，4 点轻松解决

食物种类虽多，但要做到“食物多样”，实际操作并不困难，牢记以下 4 个小妙招，轻轻松松解决问题。

1. 选“小份量”，少量多样

选“小份”是实现食物多样的关键措施。同等

能量的一份午餐，“小份”菜肴可以增加食物种类。

与家人一起吃饭，可以间接使个人吃的食物份量变小，有利于食物多样。尤其是儿童吃饭的时候，选“小份”可以让孩子吃到品种更多、营养素来源更加丰富的食物。

2. 同类食物常变换

每类食物中都包含丰富的品种，可以彼此进行互换，从而避免食物品种单调，也有利于丰富一日三餐，从而做到食物多样，每天享受色、香、味不同的美食。

例如：

主食可以在米饭、面条、小米粥、全麦馒头、杂粮饭间互换；



红薯与马铃薯互换；

猪肉与鸡肉、鸭肉、牛肉及羊肉等互换；

鱼可与虾、蟹、贝等水产品互换；

牛奶可与酸奶、奶酪、羊奶等互换。

### 3. 不同种类食物巧搭配

吃饭时做到食物的粗细搭配、荤素搭配。

需要注意的是，只有一日三餐的食物多样，才有可能达到平衡膳食。早餐至少摄入3~5种，午餐摄入4~6种；晚餐4~5种；加上零食1~2种。

举例来说：

早餐：白菜肉包子、鸡蛋、八宝粥，这样就摄入了谷类、肉蛋类、豆类、蔬菜；

午餐：花卷、清蒸鲈鱼、鸡蛋炒韭菜，如此则包括谷类、鱼类、蛋类、蔬菜；

晚餐：粗粮煎饼、牛奶、鸡肉炒菜花，餐间来一点火龙果、猕猴桃，这样就涵盖了谷类、奶类、禽类、蔬菜、水果；

三餐间的零食：可以吃一点核桃、红薯，就补充了坚果类、薯类。

这样就可以比较全面地做到一日三餐的食物多样。

### 4. 不同颜色食物分开配

食物的颜色丰富多彩，主要是因为食物中含有天然色素，不同食物的营养成分也不同，常见的有：

蓝紫色花青素，例如蓝莓、紫薯、桑葚、黑枸杞、葡萄、紫甘蓝中富含花青素，这些食物颜色为蓝紫色；富含花青素的蓝紫色食物有助于调节血脂、降低同型半胱氨酸水平，进而改善心脏功能。

红橙色类胡萝卜素，胡萝卜、橙、桔，芒果等富含类胡萝卜素，食物颜色为橙色；

番茄红素、叶黄素、玉米黄素等也是呈现黄色；富含番茄红素等红黄色食物具有抗氧化功能，有益心血管健康。

黑色食物如黑豆、黑芝麻、黑木耳等含有较多的铁元素；

绿色食物如菠菜、韭菜等大多数叶菜类，是因为含有绿色色素叶绿素。

因此，应该选择“七彩”食物，丰富膳食食物组成的颜色，合理搭配食物种类。

# 吃什么食物能让身体更温暖？

原创：范志红

天气一冷，食欲就会上升。对于冬天食欲上升的合理性，已经有很多研究给出了支持。

不过，吃什么也很重要。吃哪些食物能让人感觉更温暖呢？是不是只要吃热量高的食物，就能给身体提供热量呢？

先把第二个问题的答案告诉大家：高热量  $\neq$  高温暖。吃高热量的食品，不等于能让身上暖起来。

吃猪油，吃蛋糕，吃曲奇，吃油炸食品……这些对于提高抗寒能力基本上没什么帮助。

很多人会问：为什么呢？

为了解释方便，我们可以把人体看成一个供暖工厂。

这个工厂的燃料就是食物当中含热量的成分，包括脂肪、淀粉和糖。工厂的燃烧锅炉，就是人体细胞中的线粒体。工厂的产品，就是人体制造出来的能量，包括让身体温暖的热量，还有能推动人体血液循环、细胞更新、组织修复、工作学习等各种事情所需要的化学能量。

吃大量的高热量食品，实际上就是给这个工厂送来很多燃料。没有燃料必然会停工，所以，长期来说，每天吃的食物太少，热量太低，人肯定是不抗冷的。

但是，即便这些燃料堆积如山，也不一定能够顺利、高效地燃烧，让锅炉充分放出热量。

假如人体细胞当中的「锅炉」太少，或者进料管道出了问题，或者工厂指挥系统下达指令，要求降低生产效率……那么，就算有足够的燃料，产出的热量还是不能满足需要。

那么，谁是锅炉呢？刚才说了，就是细胞中的线粒体。

肌肉细胞中的线粒体多得密密麻麻，所以一个人身上的肌肉越多，越充实发达，细胞中的线粒体总量就越大。

而身体中的脂肪比例越大，线粒体总量就越少，因为脂肪细胞中只有大量油脂，线粒体少得可怜。

这样一说就能明白，肌肉多的人产热能力强，而脂肪比例高的人产热能力差。

运动员们通常不怕冷，练健美的人冬天也穿得很单薄，就是因为他们肌肉充实，产热能力强。

很多胖人虽然有厚厚的脂肪层来保温，仍然不比其他人更抗冻，因为他们产生的热量本来就少。冰棒就算是包了一层厚被子，仍然是冰棒。

当然，那些又缺脂肪，肌肉又少，皮包骨头的瘦人，自然就更不抗冷了。他们所要做的事情，就是增加食物，同时好好健身，充实肌肉，增加自己的「锅炉」数量。

由于肌肉少的人「锅炉」太少，需要的燃料自然也就比较少。一旦多来点燃料，很容易堆积成患，也就是说，会因为消耗不掉，转变成身体上的脂肪，造成肥胖。所以，如果吃同样多的食物，肌肉不发达的人更容易胖，而肌肉充实发达的人不容易胖。



传统养生说：动则生阳。运动后会全身发热，正是因为肌肉中的「锅炉」们加大力度工作的缘故。不过，这里还不仅仅有锅炉的问题，还有管道的问题。

用来帮助燃烧的氧气是怎样送到人体供热工厂的？产生的热量又是怎样送到全身的？靠的是血管中的血液流动。人们常说「热血」，血真是热的。温热的血液，就像北方的暖气管道，把生物氧化产生的热量运送到全身各处。运动的时候，血液循环速度加快，身体的热量产生增加，并以更快的速度把热量送到全身，所以人就感觉热了。

如果屋里的供暖管道堵了，或者管道中的热水流动速度太慢，屋里肯定会热不起来。人体中也是一样的，老年人的血管硬化了，血管堵了，心脏泵血能力弱了，血液流动速度慢了，所以产热能力就会下降，所以他们更加怕冷。

经常运动的人，本来肌肉比例就大一些，心脏还特别有力量，泵血能力很强，血液循环又顺畅，身体的产热效率和传热效率更高，自然就不那么怕冷了。

那么，有没有一些吃了让人感觉温暖的食物？那些传统上所谓「温性」的食物，真能让人感到温暖吗？

所谓温性食物，是传统医学的说法。顾名思义，温性食物，就是那些使人们身体感觉更温暖的食物。古人的说法一点都不抽象，是极端具象、容易理解的。

其实食物多多少少都会让人感到温暖，只是程度不同罢了。所以，很多人会有这样的体验：进餐厅之前会觉得冷，而从餐厅里出来，身上就热乎乎的了。

这是因为，无论蛋白质、脂肪还是碳水化合物，多少都有点热效应。只不过，蛋白质的热效应最高。蛋白质所含的热量当中，30%都会作为体热释放出来，而碳水化合物只有5%，脂肪则更少。

有些食物能提供更多的蛋白质，会让我们在饭后觉得更加温暖，比如肉类、蛋类，特别是瘦的牛羊肉。人们吃完涮羊肉会浑身冒汗，如果只吃涮白菜、涮面条，是不可能达到同样的温暖效果的。其实，有些减肥方法要求人们多吃瘦肉，在某种程度上也是为了利用蛋白质这种「浪费能量」的散热效应。

贫血的时候，人体供氧不足，生物氧化效率下降，就会更加怕冷。所以，富含铁的牛羊肉和动物内脏对维持血红蛋白水平有帮助，对抗冷也有帮助。

甲状腺素就像供暖工厂的控制中心，如果工厂决定提高产能，供暖效果自然会大大增强。缺碘时，营养不良，或长期过度疲劳时，可能造成甲状腺功能减退，人体就会特别怕冷。通过合理营养，或食用

一些药材，如果能够帮助调整甲状腺素等促进生物氧化的激素水平，也是有利于温暖身体的。

有的食物能促进消化吸收，让人体从同样的食物中能吸收到更多的营养成分，这当然会有利于产生更多的能量。而另一些食物则含有过多的抗营养因素，对消化能力弱的人来说，妨碍了营养成分的利用，人就会更加怕冷。

传统养生中所说的「凉」食物和「温」植物性食物相比，前者往往含有更多的抗营养因素。

还有些食品能够促进血液循环，让氧气和葡萄糖的运输速度加快，体表散热的速度加快，也能让身体感觉温暖。因为没有足够的氧气，锅炉就不能熊熊燃烧，而氧气是靠血液来输送的。

比如说，吃加了香辛料的食品，辣椒、花椒、小茴香、孜然、葱姜蒜之类，都有帮助消化和改善血液循环的效果，有利于改善身体的产热和散热能力。

此外，在天冷的时候，人们会喜欢吃热乎乎的食物。



由于冷食物会使胃肠道血管收缩，会降低食物消化吸收的效率。虽然健康人能慢慢把食物的温度暖到体温，但毕竟需要时间，需要耗费能量，而且冷刺激本身会令部分人的胃肠感觉不适。所以，天冷的时候吃一些热乎乎的食物，确实是比较靠谱的事情。

食物的消化吸收速度本身，就和温度有关。降低温度的时候，动物食物中的脂肪会凝固，要乳化它、吸收它，都会加大难度。同时，淀粉类食物冷食也会增加慢消化淀粉和抗性淀粉的比例。甚至有研究发现，即便是不需要消化的葡萄糖水，在冷着喝的时候，吸收速度都会变慢。

由此可见，怕冷、体弱、消化不良的人，更适合吃热乎乎的食物。当然，如果身体很强壮，消化能力很优秀，就不必太顾忌食物的温度了。

总之，高热量食物未必能让人温暖，不要以「怕冷」为借口乱吃高糖甜食和高脂肪零食。但是，吃够食物总热量，增加富含蛋白质和多种微量营养素的食物，多吃促进消化和促进血液循环的香辛料，的确能够让人感觉更加温暖。



## CFIC 法规政策

- 23 中华人民共和国粮食安全保障法
- 23 关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告
- 23 解读《关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告》(2023年 第11号)
- 23 解读《关于巴拉圭冬青叶(马黛茶叶)等9种“三新食品”的公告》(2023年第10号)
- 23 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 食品添加剂 黄原胶》等21项食品安全国家标准(征求意见稿)意见的函
- 23 国家卫生健康委办公厅关于征求成人高尿酸血症与痛风食养指南等4个指南(征求意见稿)意见的函
- 24 曹雪涛副主任出席2023年食品安全宣传周国家卫生健康委主场活动
- 24 两部委联合发布《关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告》
- 24 市场监管总局修订发布《特殊医学用途配方食品注册管理办法》
- 24 《特殊医学用途配方食品注册管理办法》解读
- 24 关于政协第十四届全国委员会第一次会议第03687号(商贸监管类179号)提案答复的函
- 24 对十四届全国人大一次会议第7910号建议的答复
- 24 市场监管总局出台《行业标准管理办法》规范行业标准管理促进公平竞争
- 25 《行业标准管理办法》
- 25 国务院食安办 教育部 公安部 国家卫生健康委 市场监管总局关于印发《校园食品安全排查整治专项行动实施方案》的通知
- 25 市场监管总局关于发布《保健食品标志规范标注指南》的公告
- 25 《行业标准管理办法》政策解读
- 25 市场监管总局关于公开征求《在产在售“双无”保健食品集中换证审查要点(征求意见稿)》意见的公告
- 25 国家市场监督管理总局等部门关于发布人参等3种保健食品原料目录的公告(2023年第57号)
- 26 第46届国际食品法典大会在罗马召开
- 26 新食品原料L-α-甘氨酸胆碱和假肠膜明串珠菌公开征求意见

## 全国人民代表大会

### 中华人民共和国粮食安全保障法

2023 年 12 月 29 日

[http://www.npc.gov.cn/c2/c30834/202312/t20231229\\_433989.html](http://www.npc.gov.cn/c2/c30834/202312/t20231229_433989.html)

## 国家卫生健康委员会

### 1. 关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告

2023 年 12 月 1 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202311/baf80780034a48369245c874ac36e1bb.shtml>

### 2. 解读《关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告》（2023 年 第 11 号）

2023 年 12 月 1 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202311/418f4e825adb489bbe7463afdc8a912a.shtml>

### 3. 解读《关于巴拉圭冬青叶(马黛茶叶)等 9 种“三新食品”的公告》（2023 年第 10 号）

2023 年 12 月 1 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7892/202311/6e86b914ff3f477ab5205d37ef85cf7c.shtml>

### 4. 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 食品添加剂 黄原胶》等 21 项食品安全国家标准（征求意见稿）意见的函

2023 年 12 月 11 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s3594/202312/821bdcd4568b4e07834b59b3f91239fe.shtml>

### 5. 国家卫生健康委办公厅关于征求成人高尿酸血症与痛风食养指南等 4 个指南（征求意见稿）意见的函

2023 年 12 月 12 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7887k/202312/a90c27f7b49f471eb05194354faa3cdd.shtml>

## 6. 曹雪涛副主任出席 2023 年食品安全宣传周国家卫生健康委主场活动

2023 年 12 月 13 日

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7886/202312/72ff8dd9ec0542509fa096941dc9a4f0.shtml>

## 国家市场监督管理总局

### 1. 两部委联合发布《关于特殊膳食用食品中氨基酸管理的公告》

2023 年 12 月 1 日

[https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art\\_72e44d08540243d18d64c66c0be9642a.html](https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art_72e44d08540243d18d64c66c0be9642a.html)

### 2. 市场监管总局修订发布《特殊医学用途配方食品注册管理办法》

2023 年 12 月 3 日

[https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art\\_5fe72814a5ab401aae42c0eaa3b029d9.html](https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art_5fe72814a5ab401aae42c0eaa3b029d9.html)

### 3. 《特殊医学用途配方食品注册管理办法》解读

2023 年 12 月 3 日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/xwxs/art/2023/art\\_9b1fa7e9aefa49f193b6a206d0bc72c7.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/xwxs/art/2023/art_9b1fa7e9aefa49f193b6a206d0bc72c7.html)

### 4. 关于政协第十四届全国委员会第一次会议第 03687 号（商贸监管类 179 号）提案答复的函

2023 年 12 月 11 日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/spscs/art/2023/art\\_be8ac73446a447ea87511a38aac8bc3c.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/spscs/art/2023/art_be8ac73446a447ea87511a38aac8bc3c.html)

### 5. 对十四届全国人大一次会议第 7910 号建议的答复

2023 年 12 月 11 日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/spscs/art/2023/art\\_7748f28ea9de4bdcb800004cea9b8c53.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/spscs/art/2023/art_7748f28ea9de4bdcb800004cea9b8c53.html)

### 6. 市场监管总局出台《行业标准管理办法》规范行业标准管理促进公平竞争

2023 年 12 月 12 日

[https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art\\_b5f1ebd223f94463b661370e2226b1ea.html](https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2023/art_b5f1ebd223f94463b661370e2226b1ea.html)

## 7. 《行业标准管理办法》

2023 年 12 月 12 日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2023/art\\_ebd7a79783c24f2cad31f29a8b0c0931.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2023/art_ebd7a79783c24f2cad31f29a8b0c0931.html)

## 8. 国务院食安办 教育部 公安部 国家卫生健康委 市场监管总局关于印发《校园食品安全排查整治专项行动实施方案》的通知

2023 年 12 月 15 日

[https://www.samr.gov.cn/spjys/tzgg/art/2023/art\\_41da7d269f3041beb1593a0db5ca7e77.html](https://www.samr.gov.cn/spjys/tzgg/art/2023/art_41da7d269f3041beb1593a0db5ca7e77.html)

## 9. 市场监管总局关于发布《保健食品标志规范标注指南》的公告

2023 年 12 月 22 日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art\\_56128aee92844312a5c6b247757af196.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art_56128aee92844312a5c6b247757af196.html)

## 10. 《行业标准管理办法》政策解读

2023 年 12 月 22 日

[https://www.sac.gov.cn/xw/bzhdt/art/2023/art\\_64fa497f0fe54dbfa5b0a48bf37f8b0a.html](https://www.sac.gov.cn/xw/bzhdt/art/2023/art_64fa497f0fe54dbfa5b0a48bf37f8b0a.html)

## 11. 市场监管总局关于公开征求《在产在售“双无”保健食品集中换证审查要点（征求意见稿）》意见的公告

2023 年 12 月 27 日

[https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/art/2023/art\\_c1478b164cf847b9b8a4a454a9c64832.html](https://www.samr.gov.cn/hd/zjdc/art/2023/art_c1478b164cf847b9b8a4a454a9c64832.html)

## 12. 国家市场监督管理总局等部门关于发布人参等 3 种保健食品原料目录的公告 (2023 年第 57 号)

2023 年 12 月 31 日

[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art\\_3d6d45a948bb41aaa65ee9a453a1c622.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art_3d6d45a948bb41aaa65ee9a453a1c622.html)

## 国家食品安全风险评估中心

### 1. 第 46 届国际食品法典大会在罗马召开

2023 年 12 月 8 日

<https://www.cfsa.net.cn/zxdt/gzdt/2023/12606.shtml>

### 2. 新食品原料 L- $\alpha$ - 甘磷酸胆碱和假肠膜明串珠菌公开征求意见

2023 年 12 月 22 日

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=AD2D301B6FE745C9EC3E7EC1F5EB8C24345F82A709FF3CA7>

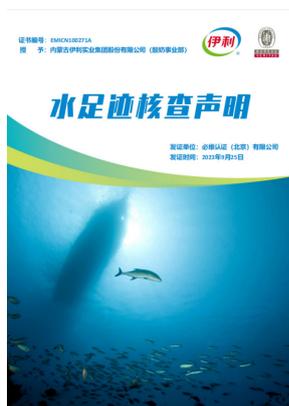


## CFIC 行业动态

- 28 伊利实力引领低碳环保新风尚
- 28 美赞臣中国荣获“慈善捐赠五星单位”等数个奖项
- 29 达能纽迪希亚联合孩子王捐赠爱心营养包
- 29 蒙牛成立全球专家智库 汇聚顶尖人才引领创新发展
- 30 美团买药联合德生堂等支援积石山县救灾
- 30 加多宝·学子情首设乡村振兴奖学金
- 31 麦当劳中国启动鸿蒙原生应用开发
- 31 百胜中国与三所国内一流高校共建实习基地
- 32 金沙河集团喜获业界多项殊荣
- 32 无限极助力“童梦阅读空间”项目



## 伊利实力引领低碳环保新风尚



近日，畅轻蛋白时光自然原味率先通过了产品水足迹认证，获得了全球知名国际检验认证集团——必维集团颁发的水足迹查证声明。2023年，伊利苏州乳业有限责任公司为了全面评估组织的水足迹以及对地区水资源的影响，以2022年作为报告参考年进行水足迹评估，同时也对低温酸奶制品畅轻蛋白时光自然原味进行了全面产品水足迹研究。

水足迹也是继碳足迹之后，又一衡量企业可持续发展和社会责任表现的重要标尺。对于奶制品来说，水足迹覆盖牧草种植、饲料运输、奶牛养殖、原奶运输、加工处理、牛奶灌装和储运销售等众多环节。

## 美赞臣中国荣获“慈善捐赠五星单位”等数个奖项



12月21日，美赞臣中国荣获由广州慈善会颁发的广州慈善捐赠榜样“慈善捐赠五星单位”，美赞臣公益基金会获“慈善捐赠四星社会组织”称号。这是近一个月内，美赞臣中国获得的又一重磅奖项，此前美赞臣中国还获评新华网2023企业ESG乡村振兴优秀案例、人民网2023国民消费·影响力品牌创新案例。

2023年由美赞臣中国、美赞臣公益基金会携手中国儿童少年基金会发起“用爱传递·更好开始”乡村母婴营养改善计划项目共捐赠市场价值2000万元营养品，面向甘肃西和县、江西兴国县、重庆彭水县、贵州安顺市、广东揭阳市等20多个县市，为55000位妈妈与宝宝提供科学营养支持。

## 达能纽迪希亚联合孩子王捐赠爱心营养包



近日，达能纽迪希亚和孩子王儿童用品股份有限公司（以下简称“孩子王”）在江苏南京联合举办了“我助妇儿康·‘孩有爱’——暖冬行动”（以下简称“暖冬行动”）公益捐赠仪式。双方共同为陕西、青海、新疆、西藏和江苏等地共十多个区县的近万名残障儿童、留守儿童等特殊群体捐赠9500盒“营养起跑”系列产品，帮助他们改善营养。

本次达能纽迪希亚与孩子王的爱心联动于今年八月启动。旨在精准满足当代中国宝宝的营养需求。为了让经济欠发达地区困难家庭的孩子们也能获得优质全面的营养，达能纽迪希亚与孩子王达成共识，在9月1日至16日期间，消费者通过孩子王渠道每购买一罐爱他美卓傲3产品，达能纽迪希亚就会捐赠等值的“营养起跑”系列产品。

## 蒙牛成立全球专家智库 汇聚顶尖人才引领创新发展



12月17日，蒙牛集团举办了2024年全球合作伙伴大会，以“营养健康融合，科学技术共创”为主题的蒙牛总裁战略学术研讨会同期举行。研讨会期间，蒙牛全球专家智库正式成立，来自乳品加工、营养健康、生物技术、智能制造等多个领域，包含10多位院士在内共计100余名专家已经“入库”。

据介绍，蒙牛全球专家智库已汇聚了乳品加工、营养健康、生物技术、智能制造等多领域专家100余人，其中包括10多位院士，未来还将有更多的业内专家加入蒙牛全球专家智库共议创新，为行业发展建言献策。

## 美团买药联合德生堂等支援积石山县救灾

美团



近日，甘肃省临夏州积石山县发生 6.2 级地震后，美团买药与县有关部门就物资需求等进行了直接沟通，了解到阿莫西林、感冒发烧等相关药品急需后，第一时间与德生堂、佛慈大药房等连锁协力进行了物资捐赠，并在 12 月 20 日晚将首批 9.4 万盒医药用品由专车送到了积石山县中医院，投向安置区各医疗点。

## 加多宝·学子情首设乡村振兴奖学金

JDB  
加多宝集团



12 月 27 日，作为行业首个聚焦乡村人才振兴的奖学金项目——加多宝·学子情乡村振兴人才奖学金颁奖活动在中国农业大学举行。中国农业大学党委副书记王勇、中国乡村发展基金会秘书长陈红涛、加多宝集团党委书记庞振国等领导嘉宾出席活动，首批 50 名获奖优秀学子公布。

据悉，“加多宝·学子情乡村振兴人才奖学金项目”是 2023 年加多宝·学子情项目的重要一环，由加多宝携手中国乡村发展基金会、中国农业大学等 7 所重点农业高校共同发起奖学金计划，旨在为优秀大学毕业生投身乡村振兴事业提供一份鼓励。

## 麦当劳中国启动鸿蒙原生应用开发



12月6日，麦当劳中国与华为达成鸿蒙合作协议，正式宣布麦当劳中国 App 将基于 HarmonyOS NEXT 启动鸿蒙原生应用开发。在中国市场坐拥 5500 多家餐厅，拥有超过 20 万员工，每年服务顾客超过十亿人次的麦当劳中国，正式成为首批启动鸿蒙原生应用开发的全球大型跨国连锁餐饮企业。

通过 HarmonyOS NEXT 的分布式技术，麦当劳也将获得更多 HarmonyOS 系统下的多终端设备铺发能力，让用户可以在手机、车机、平板等多鸿蒙终端等使用场景中，享受到更便捷的点餐、取餐等使用体验。

## 百胜中国与三所国内一流高校共建实习基地



2023 年 12 月 13 日，百胜中国控股有限公司宣布公司与上海财经大学、南京大学、西安交通大学合作，推出“百胜中国未来数字菁英”项目，共同打造覆盖上海、南京、西安三地的产业实习基地，为这些知名大学的学生在百胜中国数字化研发中心提供带薪实习机会，将尖端技术与行业实践经验相结合，为餐饮行业数字化人才的培养与发展贡献力量。该项目致力于将这些前沿领域的技能与实际工

作经验相结合；与此同时，学生们还将有机会参与一系列的业界前沿讲座和校企合作研究项目，更深入地了解餐饮行业最新技术应用。

## 金沙河集团喜获业界多项殊荣



2023 中国农业企业 500 强			
单位：万元			
104	金乡隆程果蔬有限公司	1181526.00	山东
105	绿迪香控股集团有限公司	1170334.36	江西
106	北京顺鑫农业股份有限公司	1167833.85	北京
107	安佑生物科技集团股份有限公司	1149520.56	江苏
108	深圳百果园实业(集团)股份有限公司	1131199.50	广东
109	金沙河集团有限公司	1107580.00	河北
110	江苏康缘集团有限责任公司	1097387.00	江苏
111	江西省江天农博城发展有限公司	1075528.30	江西
112	南昌赣昌水产品综合大市场有限责任公司	1057940.00	江西

为全面、客观、系统展现我国农业企业发展情况，营造农业企业参与乡村振兴和建设农业强国的良好社会氛围，农民日报社发起2023中国农业企业500强评价活动，经信息汇集、严格审核、专家评审议等程序，形成了《2023中国农业企业500强》，金沙河集团入选中国农业企业500强。

同时，2023年金沙河集团还入选“中国轻工业200强、小麦粉加工企业“50强”、挂面加工企业“10强”、优秀餐饮服务商”等多项国家级荣誉，金沙河合作社《复合种植绘丰景稳粮扩油保安全》入选农业农村部第四批新型农业经营主体典型案例，合作社种植负责人李江坡被评为“全国十佳农民”。

## 无限极助力“童梦阅读空间”项目



近日，第十所“无限极童梦阅读空间”在广东江门市台山市白沙镇中心小学正式投入使用。台山市白沙镇中心小学“无限极童梦阅读空间”改造面积近100平方米，由江门市无限极乐善会捐资15.4万元建设。该空间延续了安全健康的设计理念和温馨童趣的风格，配备适合小学生的课桌椅、近2000册中英文儿童读物以及电子教学设备等。

江门市无限极乐善会是由无限极与相关合作伙伴自愿发起组建的非营利性社会团体，致力于助困、助残及推动其他社会公益事业。截至2023年12月，该项目累计投入137万元，建成10所童梦阅读空间，捐赠书籍上万册，受助学生6872人次，人均每周阅读时长增加2小时。





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