

不添加防腐剂,严把原料关,推广使用明示——

强化预制菜食品安全监管

近日,国家市场监督管理总局、教育部、工业和信息化部等六部门联合印发《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》(以下简称《通知》),强化预制菜食品安全监管,促进预制菜产业健康发展,保障人民群众食品安全。

《通知》明确规范了预制菜范围。预制菜也称预制菜肴,是以一种或多种食用农产品及其制品为原料,使用或不使用调味料等辅料,不添加防腐剂,经工业化预加工(如搅拌、腌制、滚揉、成型、炒、炸、烤、煮、蒸等)制成,配以或不配以调味料包,符合产品标签标明的贮存、运输及销售条件,加热或熟制后方可食用的预包装菜肴,不包括主食类食品,如速冻面米食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治等。

预制菜产业是近年来发展迅猛的新兴食品产业,呈现一二三产业深度融合发展的特点,其产业链条长、关联广、技术要求高,在促进农产品深加工、食品工业转型、消费升级、创业就业等方面均有积极意义。但预制菜也面

临范围泛化、标准不统一、产业政策扶持范围不一致、群众忧虑预制菜添加防腐剂等问题,监管工作面临着新挑战。

国家市场监督管理总局相关司局负责人回应,规定预制菜不添加防腐剂主要是坚持以人民为中心,满足消费者对预制菜的更高期待。消费者在追求快捷便利美味的同时,对预制菜使用防腐剂十分关注。预制菜虽经过工业化预制,但仍属于菜肴范畴,在菜肴烹制过程中一般不添加防腐剂,规定预制菜中不添加防腐剂更加符合消费者期待。

同时,兼顾产业实际,引领预制菜产业高质量发展方向。食品添加剂“非必要不添加”“在达到预期效果的前提下尽可能降低食品添加剂在食品中的使用量”已经逐步成为行业共识。预制菜通过冷冻、冷藏等贮存条件和杀菌后处理工艺,无使用防腐剂技术必要性。

此外,严守安全底线,符合预制菜风险管控要求。预制菜在生产、贮存、运输、销售过程中,对环境、温度、湿度、光照等有较高要求,应当加强全链条食品安全风险管控,不同类别预

制菜应严格符合相应的冷冻冷藏等条件要求,以保障食品安全。

《通知》要求,研究制定预制菜食品安全国家标准。统筹制定严谨、统一的覆盖预制菜生产加工、冷藏冷冻和冷链物流等环节的标准,明确规范预制菜食品安全要求。研究制定预制菜质量标准。推动研制预制菜术语、产品分类等质量标准,加强与食品安全国家标准的衔接。鼓励依法制定包括产品质量、检验方法与规程等内容的企业标准和团体标准。

国家市场监督管理总局相关司局负责人表示,严格落实“四个最严”要求,立足市场监管岗位职责,强化预制菜全链条食品安全监管。

督促企业严格落实食品安全主体责任。督促企业健全食品安全管理制度,合理配备食品安全总监、食品安全员,落实“日管控、周排查、月调度”工作机制。督促企业强化食品安全“第一责任人”责任,加强风险管控,严把原料关、严格食品添加剂使用,保障预制菜食品安全。

加强预制菜食品生产许可管理。指导各地市场监管部门结合食品原料、工艺等因素对

预制菜实施分类许可,严格许可审查和现场核查,严把预制菜生产许可关口。

加强预制菜监督检查。指导各地市场监管部门重点检查预制菜生产经营企业进货查验、生产过程控制、贮藏运输等。组织开展预制菜监督抽检和风险监测,严厉打击违法违规行为。

《通知》明确各有关部门要统筹发展和安全,督促食品生产经营企业按照预制菜原辅料、加工工艺、产品范围、贮藏运输、食用方式等要求从事预制菜生产经营活动。大力推广餐饮环节使用预制菜明示,保障消费者的知情权和选择权。

国家市场监督管理总局相关司局负责人认为,推广餐饮环节使用预制菜明示,是保障消费者知情权和选择权,回应社会关切的重要举措。《中华人民共和国消费者权益保护法》第八条规定,消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。目前消费者普遍关注餐饮环节预制菜使用情况,期待餐饮商家进行公示。(孔德晨)

自己动手最“糕”兴



3月24日,安庆市岳西县某小区组织举办亲子动手做蛋糕活动,使亲子们在活动中增强感情的同时,提高孩子的动手制作能力。
谢恩慧 摄

科学杂志《成瘾》3月21日发表的一项新研究显示,刚开始吸烟和终生吸烟都可能增加腹部脂肪,特别是内脏脂肪。内脏脂肪与心脏病、糖尿病、中风和痴呆症的高风险有关。

吸烟者相较于不吸烟者,通常体重更轻,然而他们的腹部及内脏却积聚了更多的内脏脂肪。这种内脏脂肪极难被察觉,有些人腹部外观平坦,但实际上内脏脂肪含量已经悄然升高。这种隐藏的健康风险,会大幅增加罹患严重疾病的可能性。最新研究提供有力证据,揭示了吸烟可能是导致这种难以觉察的脂肪积累的支持性证据。

丹麦哥本哈根大学研究人员采用孟德尔随机化(MR)统计分析方法,调查了120万刚开始吸烟的人和超过45万终生吸烟者,同时还研究调查了60多万人体脂分布,结合基因研究结果,以确定吸烟与腹部脂肪增加的因果关系。

从腰臀比测量可以看出,刚开始吸烟和终生吸烟都可能会导致腹部脂肪增加。进一步分析确定,吸烟者腹部多余脂肪主要是内脏脂肪,而非皮下脂肪。

研究发现,吸烟对腹部脂肪的影响似乎与吸烟者的社会经济地位、饮酒情况、多动症等其他因素无关。

从公共卫生角度来看,这些发现凸显了预防和减少吸烟的重要性。因为这不仅能够降低吸烟对肺部、心脏等直接器官的伤害,还能有效遏制内脏脂肪增加,从而降低与之相关的各类慢性疾病的风险。

吸烟会增加腹部脂肪

健康新知

(张佳欣)

“豆腐”里有不少伪健康

豆腐口感嫩滑、营养丰富,是不少家庭的常备食材。但很多叫“豆腐”的食材徒有其名,对健康没啥好处,有的本身营养价值低,有的烹调手段不对,还有的与大豆毫无关系。本期,我们就来盘点一下这些“伪健康”。

干叶豆腐 干叶豆腐是用大豆分离蛋白,加水、植物油、淀粉和添加剂制作出来的豆制品。成分跟豆腐差不多,蛋白质含量通常在10%左右,属于优质蛋白质来源。但由于没有用到凝固剂,钙含量比较低,远不如石膏点的真豆腐。干叶豆腐最大的问题在于烹调时会用到大量的油和盐,饭馆中的“干锅干叶豆腐”就是代表。选购高蛋白、低脂的产品,用清淡的烹调方式,如果做到这些,干叶豆腐还是值得推荐的。

玉子豆腐 又名日本豆腐、鸡蛋豆腐,与“豆”完全无关,它的真实身份是鸡蛋制品。在

日语中,表示鸡蛋的“卵”字,与“玉子”发音相同,因此鸡蛋也被称为玉子。制作玉子豆腐,相当于把鸡蛋液当豆浆,加入磷酸盐类的凝固剂和水分保持剂,让它凝固成型。营养方面,约等于加了水的鸡蛋,可以看作凝固更充分的蛋羹,蛋白质含量在4%左右,热量也不高。玉子豆腐的问题也在于烹调方式不健康,它比较软嫩,容易散架,饭馆里多是裹淀粉后用油炸到表面脆硬定型,再上铁板煎,是谓“铁板日本豆腐”。如果选用少油少盐的烹调方式,玉子豆腐可以作为蒸蛋羹的“平替”。

鱼豆腐 鱼豆腐就是做成方块形状的炸鱼丸,主要原材料是鱼糜、水、肥肉、淀粉、大豆蛋白和各类添加剂。加肥肉是为了使其更加滑嫩香醇,加淀粉是为了让质地更加细腻脆弹,再加上油炸定型,原本健康的鱼糜变成了高脂肪、高热量、高盐的不健康食品。此外,冷冻鱼

糜制品如果储存不当,还容易出现细菌超标的情况。总之,可以在涮火锅时偶尔吃一次鱼豆腐,不推荐经常食用。购买时要尽量选高蛋白、低脂肪、低钠的品类。

杏仁豆腐 传统的杏仁豆腐,是把杏仁磨成细浆后加水煮沸,冷却凝结而来,因形似豆腐而得名。而现在不少杏仁豆腐,不但与豆腐没关系,甚至与杏仁也没关系,只能说是豆腐状杏仁味甜品。配料表前几位大多是水、糖、植物油、炼乳,“正宗”一点的会加杏仁粉,质量差的用杏仁味香精。总体来说,这类杏仁豆腐属于糖和脂肪含量较高的甜品。大家可以自己用杏仁、牛奶、吉利丁片(明胶,一种动物蛋白)做少糖少油的杏仁豆腐,冰凉爽滑,营养美味。

豆腐泡 又名油豆腐,是豆腐块经油炸而成。油炸让豆腐失去水分,形成表层酥脆、内部松软的结构。豆腐泡常用来涮火锅、煮麻辣

烫,其本身脂肪含量较高,大多在20%以上,有的高达30%,涮煮过程中,疏松多孔的内部结构使豆腐泡更容易吸饱油汤,导致摄入过多油盐。因此,豆腐泡虽然是这些食物里唯一用真豆腐做的,却是最不推荐大家吃的。

真正有利健康的豆腐应具备“非油炸、少油盐”的特点——只经历了“浸泡、研磨、制浆、煮浆、加入凝固剂、凝固”中的全部或部分程序,带有大豆的自然香味,最大程度地保留了蛋白质、钙、钾、大豆异黄酮等营养物质,比如南豆腐、北豆腐、内酯豆腐、原味豆腐干(丝、皮)、豆腐脑、冻豆腐等。中国营养学会建议,每人每天应摄入15~25克大豆或相当量的豆制品。25克大豆相当于72.5克北豆腐/140克南豆腐/55克豆腐干/40克豆腐丝/175克内酯豆腐。烹调方面,建议多蒸、煮、炖、凉拌,少放油和盐。(曹展)