

# 首批中央厨房国家标准发布

## 包括建设要求、运营管理规范

日前,经国家市场监督管理总局(国家标准化管理委员会)批准,由中国饭店协会牵头制定的首批中央厨房推荐性国家标准——《中央厨房 建设要求》《中央厨房 运营管理规范》已于近日获批准发布,2024年10月1日起实施。

这标志着我国中央厨房包括选址布局等硬件方面和经营加工等管理方面的标准化将有据可依。

根据市场监管总局《食品经营许可和备案管理办法》中的定义:中央厨房,是指由食品经

营企业建立,具有独立场所和设施设备,集中完成食品成品或者半成品加工制作并配送给本单位连锁门店,供其进一步加工制作后提供给消费者的经营主体。

2021年实施的《中华人民共和国反食品浪费法》明确把中央厨房作为餐饮业提高管理水平、减少食品浪费的有效手段,此次发布的两项国家标准是落实反食品浪费法的重要配套措施。

具体来看,《中央厨房 建设要求》从选址与

总体布局、加工区场所设置、主体建设、设施设备等方面提出要求,引领中央厨房合理建设、科学投资。

《中央厨房 运营管理规范》从设施设备管理、经营加工过程、安全与追溯、应急与召回、人员管理、信息记录与档案管理、监督评价与改进等方面提出要求,为中央厨房的运营管理提供指导。

中国饭店协会会长陈新华介绍说,当前,我国中央厨房处于发展的初级阶段。尽管行

业内部已制定并发布多项团体标准,但在管理制度、生产效率、人员管理、盈利水平等方面仍有待完善。两项国家标准将对规范引导中央厨房建设和管理,进一步提升行业集约化经营能力,减少食品浪费,提高食品安全保障能力等起到重要作用。

“接下来,协会将通过企业培训、会议论坛、典型案例推广、示范试点等方式做好标准推广实施工作,以标准升级促进餐饮业高质量发展。”陈新华说。

(邹多为)

## 全民健身热



7月11日,宿州市埇桥区西关街道祥安社区居民正在运河公园跳广场舞。近年来,埇桥区加大公园广场等基础设施惠民工程建设,为广大市民提供方便快捷及优美的健身娱乐环境,进一步促进全民健身、全民健康活动热潮,全民健身的理念已深入人心,科学健身已成为埇桥广大市民积极参与的共同生活方式。

张成伍 摄

近日,日本科研人员又发现了勤刷牙的一个好处。朝日大学牙科学院和岐阜牙科协会在《科学报告》杂志发表的一项纵向研究表明,刷牙少、有蛀牙、不定期做口腔检查等,可致痴呆症风险上升。

研究小组以在日本岐阜县一家牙科诊所就诊的7384名年龄超过75岁的老年人为对象展开了研究。他们使用调查问卷、口腔唾液酸测试、反复唾液吞咽测试等,对参试老人的口腔咀嚼功能、唇舌功能和吞咽功能进行评估,并追踪观察3年,以分析口腔功能与痴呆症之间的关系。

结果显示,导致痴呆症发病风险上升的因素有以下几个:每天刷牙少于两次(风险上升51%)、吞咽功能差(风险上升48.4%)、未定期进行口腔检查(风险上升45.2%)、女性(风险上升38.6%)、有蛀牙(风险上升32.8%),以及年龄较大(风险上升7.8%)。

从数据来看,刷牙次数对未来患痴呆症的风险影响最大。研究人员提醒,每天至少保证刷牙两次,坚持定期进行口腔检查,及时治疗蛀牙等牙病,即可有效降低痴呆风险。

(宁蔚夏)

每天刷牙两次  
痴呆风险低

【健康新知】

### 食用油运输安全引关注

## 家庭自榨油、熬制猪油更靠谱吗

一日三餐,无论自己做还是在外吃,都离不开食用油。中国粮油学会首席专家曾在央视一档节目中表示,14亿中国人一年消耗4071万吨食用油,人均消耗食用油就是29.1公斤。

近日,有媒体曝出,运输罐车卸下煤制油不清洗,直接装食用大豆油。消息一出,即引起公众对食用油安全和健康的关注。

### 食用油的种类

一般来说,按来源不同,食用油分为植物性和动物性食用油;按制作工艺不同,分为压榨油和浸出油。

植物性食用油,是从植物果实、种子、胚芽中得到油脂,精炼后形成食用油,例如,大豆油、菜籽油、花生油、橄榄油等。

动物性食用油,是经天然动物油脂精炼后的食用油,例如,黄油、牛油、猪油等。

压榨油,是用物理压榨的方式从植物种子中榨取油。

浸出油,是利用相似相溶原理,采用化学试剂浸泡油脂原料后进行高温提取,经过脱脂、脱胶、脱水、脱色、脱臭、脱酸处理后加工而成。

### 哪种食用油更好

食用油的化学组成,主要是由脂肪酸构成的甘油三酯。简单来说,就是脂肪分子。它们包括饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸和少量的其他成分,像维生素、抗氧化剂等。

不同的食物油,最主要的区别是脂肪酸的组成有所不同。动物油的饱和脂肪酸含量高,植物油的不饱和脂肪酸含量较高。

根据我国《中国居民膳食营养指南》(2022)的推荐,饱和脂肪酸需要控制摄入量,不饱和脂肪酸反而应该适当多摄入一些。因此,建议优先选择植物油。

但是,椰子油和棕榈油两种植物油的饱和脂肪比动物油还高,接近或超过80%,应谨慎选择。

### 平时做饭怎么选择

关于日常生活中的食用油的选择,浙江大学医学院附属第一医院全科医学科专家建议:

#### 1. 选择更加健康的压榨油

压榨油是用物理压榨的方式从植物种子中榨取油。此方法的优点是保留原油的芳香与营养,缺点是出油率较低,价格更贵。

#### 2. 根据烹调方式选择不同的食用油

有的油在加热中产生的异味和烟味很少,适合用来爆炒。有的油会迅速产生异味和烟味,适合用来凉拌。

油冒烟时,油烟里会含有丙烯醛,刺激眼睛和呼吸道,也会增加肺癌风险。因此,在做饭时,需要根据不同的做法,选择不同烟点的油。

爆炒煎炸时温度高,应选择用烟点高的油,如猪油、黄油、葵花籽油等。凉拌温度低,可以选用烟点低的油,如亚麻籽油、橄榄油等。如果记不住油的烟点,可直接选用烟点高的油,烟点越高,可使用的场景就越多。

另外,食用油烟点的高低与油脂的加工工艺也息息相关,通常“精炼”过的植物油烟点更高。因此,如果看到“初榨”“特级初榨”“冷榨”字样的油,最好不要用来炒菜、油炸等,用来凉拌还是不错的。

#### 3. 不要长期食用一种食用油

动物油、植物油,所含脂肪酸、维生素不同。为满足人体对多种脂肪酸及维生素的需求,不要长期食用一种食用油,应尽量购买不同种类的食用油,以确保不同种类脂肪酸摄入均衡。

#### 4. 高血压、高血脂患者选择这种油

玉米的营养主要集中在玉米胚芽中,玉米胚芽油是种非常好的健康保健油。它含不饱和脂肪酸高达86%,人体吸收消化率达98%以上,油中维生素E的含量也高于普通植物油,并富含卵磷脂、胡萝卜素,是高血压、高血脂、冠心病、脂肪肝、肥胖患者和老人的理想食用油。不过,玉米油虽好,也要经常换油吃,这才对身体好。

### 自榨油更安全吗

食用油运输安全问题引发关注后,有人为了吃得放心,在网上购买小型榨油设备,试图“边榨边吃”。这种油吃起来更安全吗?北京市营养源研究所相关专家表示,自榨油也会存在一些问题。

首先,杂质脱不掉,油比较浑浊,这种浑浊会影响油的风味、口感和安全。而且植物油中本身含有的不饱和脂肪酸就比较多,容易氧化变质,有了这些杂质后会变得更难以妥善保存。放得时间越长,越容易氧化,食用也就越危险。

其次,不管是花生、大豆还是菜籽,都有被黄曲霉毒素污染的可能。在油的精炼过程中,大多数黄曲霉毒素会被去掉,所以精炼油并不容易出现黄曲霉毒素超标。而自榨油不进行

精炼,黄曲霉毒素超标的可能性很大。

### 自炼猪油更健康吗

据媒体报道,近日肥猪肉尤其是猪板油销量上涨,更多人选择在家熬制猪油食用。实际上,自炼猪油也没有想象中的健康。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、中国营养学会理事范志红表示,在家炼猪油不像商业化生产的那么纯净,常有微量水分和铁离子残留问题,更容易氧化变质,炼制之后须尽快食用。

家庭炼制猪油的火力也无法精准控制,肥肉过热会产生有害的杂环胺,还可能产生多环芳烃类致癌物,以及促进衰老的AGEs(晚期糖基化终末产物)等。

### 控制食用油使用量

不管哪种食用油,日常食用时都应控制好量。专家建议,成年人每人每天烹调油摄入量应控制在25~30克,如果体重超重,建议最好控制在25克以下。油脂摄入过多就会导致高血压等疾病。

根据我国居民膳食指南建议,饱和脂肪摄入量不超过每日总热量的8%。日常吃的肉类已提供了不少饱和脂肪酸,所以对于平时吃肉类(尤其是畜肉)较多的市民,猪油的摄入量需进一步降低。如果当天有红烧肉、红烧排骨、酱肘子等肉菜了,那不妨尽量用植物油。

平时应减少烹调油使用量,重油和少油搭配,多用清蒸、焯水等少油烹调方式控制量。(据《工人日报》)