

# 孩子备考用脑多吃“补脑”保健品不如均衡饮食

随着高考、中考大幕拉开，“考前吃什么提升记忆力”“考生吃什么营养品好”也成为热门话题，一些家长不仅十分重视营养补充，还会给孩子送上形形色色的“补脑”产品，希望助力孩子备考。但营养专家提醒，不要过分迷信补品或保健品宣传的补脑功效，孩子的考前饮食要注意的是营养均衡、干净卫生，尤其不要搞特殊化。

■新快报记者 陈思陶 通讯员 林惠芳

## 监管部门明确 保健品不存在“补脑”功能

新快报记者日前走访广州市天河区住宅小区内的药房，部分药房张贴了有关提升脑力、备战中高考的宣传海报，工作人员热情推荐安神补脑液、褪黑素、阿胶、蛋白粉、DHA胶囊、综合维生素片、西洋参含片等五花八门的产品。

保健品能够“补脑”吗？记者了解到，国家食药监总局2017年发文指出，保健食品是特殊食品的一种，不能代替药物，食品（含特殊食品）宣传不得涉及疾病预防、治疗作用，保健食品须通过政府主管部门注册或备案才能生产销售。截至目前，我国现有的27类保健食品的保健功能声称中并没有“补脑”的功能声称，我国也从未批准过任何“补脑”保健功能的保健食品，市面上声称“补脑”功能的保健食品存在误导消费者的行为，而食用非依法注册或备案的保健食品可能存在食品安全风险隐患。

药房工作人员表示，考前有不少家长来买“补脑”产品，主要是想给孩子提升记忆力或注意力，安神醒脑，也有部分家长关注改善睡眠、补充气血、提升免疫力的产品。工作人员还提到，家长也很看重“不含激素，没有副作用”，她建议家长购买保健品时可以自行查询批号、防伪码等信息。

## 产品不直言“补脑” 但花样宣传指向明显

随着监管部门的整顿，如“忘不了”3A脑营养胶丸6次因“补脑”广告被点名，多款补脑产品的宣传变得更低调。通过电商平台搜索，记者发现多款补脑液、补脑胶囊并未在商品标题名称中涉及“补脑”一词，多用鱼油、鱼肝油、DHA，增强记忆力替代；在商品展示中也避免直接提及“补脑”字眼，而是改用“改善记忆力”“清晰思维”“反应敏捷”“集中注意力”“提高精力”“为脑力充电”“机智脑袋加油站”等说法。

记者于监管部门官网查询某国食健字G20130518产品，其产品功效显示为“辅助改善记忆”，并未提及“补脑”。就针对记忆力的产品功效进行咨询，多款产品的客服称，产品可以“补充大脑营养，不存在副作用”“帮助孩子清晰思路，提升记忆力”，但也强调，“保健品不是药物，不能代替药物治疗疾病”“标题关键词为了迎合搜索习惯而使用，不代表产品本身的实际功效与特性”“产品不是速效产品或仙丹，坚持服用1个月—3个月效果会比较明显”。

尽管强推“补脑”概念减少，但在商品展示的缩略图中仍含有“考前冲刺补脑”“专为青少年研发”“适用考试复习者”等有指向性的宣传。如某款“增强记忆力”软胶囊月销量超过10000套，被好物点评团博主推荐，声称“孩子学习成绩不好，使用产品2个月后成绩有了明显提升”，而该点评可以直接链接到商品购买。



## 孩子营养均衡无需补品或保健品

广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼主任医师表示，不要寄希望于几天内就能提高考生智力的补品或保健品，如果孩子饮食合理，那就没必要吃补品和保健品。如果孩子情绪紧张导致食欲不佳，应进行心理疏导，也可以到医院的营养科、中医科、预防保健科门诊进行饮食调理。如果饮食摄入不充足，可考虑摄入复合型维生素和矿物质的膳食补充剂。

对于考前合理的饮食，夏燕琼建议，一要注意饮食卫生与安全。由于夏季天气炎热，如凉菜或剩饭菜等十分容易出现腐败变质，要避免食用；不要吃成熟度不够和腐烂变质的瓜果；不要吃平时没吃过或容易过敏、容易不耐受的食物；应吃烧熟煮透的食物，少吃生冷食物；最好现做现吃，尽量在家或在学校就餐，谨慎外出就餐。

二是注意饮食不要特殊化，尤其不要大鱼大肉、暴饮暴食。夏燕琼还指出，吃饭不要太饱，如果吃得太饱，全身的血液就会集中到胃肠道，引起大

脑短暂性缺氧，易疲劳、犯困，对学习考试不利；过度进食高脂肪、高蛋白质的食物也会加重胃肠负担，增加腹泻或食欲不振等的风险。应避免在考前减肥、盲目节食或少食，要保证充足的的能量和均衡的营养。总体上，尽量保持原有的饮食习惯，清淡不油腻，吃得舒服最关键。

同时，要督促考生养成少量多次、足量喝水的好习惯，每天1500ml—1700ml即可，夏天出汗较多，体液流失比较大，应增加饮水量。饮水时应少量多次，不要感到口渴了再喝水，可以在每个课间喝水100ml—200ml，最好喝白开水或矿泉水，不喝或少喝含糖饮料、浓茶和咖啡，更不能用饮料代替水。

此外还需注意，考前高强度的学习容易导致考生久坐不动，应注意劳逸结合，每天运动至少30分钟，如快走、慢跑、球类等，借助适度户外运动增加食欲、消除机体的疲惫感，提高学习效率。

## TIPS 食物丰富有助膳食均衡

广东省妇幼保健院营养科营养医师郑新杰建议，备考期间各类食物要适量食用，保证膳食结构平衡。谷薯类富含碳水化合物，是大脑主要的能量来源，其中粗粮富含B族维生素，可以促进食欲；肉鱼蛋类可以为考生提供充足的优质蛋白质；大豆类富含优质蛋白质、必需脂肪酸、维生素E和钙，坚果类富含必需脂肪酸和维生素E；蔬菜和水果

提供大量的维生素和矿物质，还含有丰富的膳食纤维，增加肠蠕动，预防便秘，缓解紧张情绪。

他建议考生可每天食用谷薯类250g—400g，其中全谷物和杂豆类50g—100g，薯类75g—100g；畜禽肉50g—75g，水产品50g—75g，蛋类60g；蔬菜类400g—500g，水果类250g—350g；奶类300g—400g，大豆25g，坚果10—15g；油25—30ml，盐5g。

## 行业

### 百花蜂蜜 检出禁用兽药 复检维持初检结论

**新快报讯** 据近日国家市场监管总局官网发布的17批次食品不合格情况通告显示，标称北京百花蜂业科技股份公司委托北京百花蜂蜜有限公司生产的“百花”牌枣花蜂蜜存在农兽药残留超标问题。据悉，该品牌前身可以追溯到我国近代著名养蜂学家黄子固在北京创办的李林园养蜂场，具有百年历史。

通告显示，该批次涉事蜂蜜中诺氟沙星检出值为2.4μg/kg，而食品安全国家标准规定不得检出。诺氟沙星是一种广谱抗菌药，摄入含诺氟沙星的食品，可能引起肠胃不良反应，甚至还可能对肝、肾等脏器造成损害。总局表示，蜂蜜中检出诺氟沙星可能是蜜蜂养殖户在养殖过程中违规使用相关兽药。

对此，北京百花蜂蜜有限公司提出异议，并申请复检；随后，经北京市食品安全监控和风险评估中心复检，维持初检结论。  
(陈思陶)

### 2019年销售额达71亿元 国内自热食品增速迅猛

**新快报讯** 英敏特近日发布的《中国方便食品行业报告》显示，方便食品中自热食品的市场份额从2018年的4.4%攀升至2019年的7.6%，2019年销售额为71亿元人民币，总体增速迅猛。

报告显示，69%的自热米饭食用者将其作为午餐食用，64%的消费者将自热火锅作为晚餐的选择。在自热食品食材方面，最受欢迎的5种配料为红肉(56%)、菌菇类(41%)、豆制品(28%)、肉丸(27%)和粉丝(24%)。其中，女性消费者更青睐菌菇类(43%)、豆制品(30%)、藕片或笋(27%)等素食配料，男性消费者更青睐于肉类配料，尤其是30岁—39岁的男性，有66%将红肉视为必选配料。  
(陈思陶)