

什么是儿童零食?国内首个标准告诉你

儿童零食为什么不能含有反式脂肪酸?

吴佳

A 儿童零食的中国标准出台

零食,是构成小朋友丰富的童年生活不可或缺的一部分。然而,在购买零食的时候,家长有没有想过,我买的零食可以给孩子吃吗?到底什么样的零食可以叫做儿童零食呢?如果在以前,就算你咨询专家,恐怕也很难得出一个统一的答案,因为我国还没有对“儿童零食”给出过标准定义。

2020年5月17日,在全国营养周的第一天,中国副食流通协会正式发布《儿童零食通用要求》团体标准,并于6月15日实施,至此,儿童零食终于结束了国内标准的“真空”状态。

此次新标准首次将“零食”的定义描述为:零食是指正餐以外,用于补充营养(或平衡营养)、放松心情、愉悦心情的食品。而儿童零食,则指适合3-12岁儿童食用的零食。专家指出,该标准的发布实施将会对儿童零食市场的健康发展起到规范和指导作用。

B 儿童零食要满足什么原料要求?

我们来看看《儿童零食通用要求》(下称《要求》)都发布了怎样的规范?

《要求》对儿童零食的“原料要求”提出:1.所使用油脂不应含有反式脂肪酸。2.所使用原料不应使用辐照或微波处理。

反式脂肪酸是什么东西呢?从化学角度来说,油脂中含有不饱和和饱和脂肪酸,它们分成“顺式”和“反式”两种分子构型。自然界天然存在的脂肪中,自然饱和脂肪酸绝大多数是以“顺式”构型存在的,只有反式动物,比如牛、羊和乳类食物的脂肪中,含有少量天然存在的反式脂肪酸,但它们是无害的。而有害的反式脂肪酸,主要存在于人为加工的油脂之中,如氢化植物油和经过长时间高温加热的油脂(油炸食物)等,就含有大量的反式脂肪酸。

氢化植物油,就是大家熟悉的“植物奶油”、“起酥油”、“人造黄油”、“植物黄油”、“奶精”等。它是以化学加氢的方法,将液体状态的植物油加工成柔软的半固体状态的食品原材料,是目前许多食品加工中不可缺少的油脂,是天然奶油和猪油的替代品。

用氢化植物油制作的食品,与用天然牛油、椰子油、猪油制作的食品效果相同,如能够长时间保持食物美观的外形、让食品入口有酥酥感、不容易变质、便于运输等,同时,它还有一个优势,就是制作成本低廉,而且还不含有牛油、猪油中的胆固醇。然而,研究显示,摄入过量的“人造反式脂肪酸”,会大大增加患心脑血管疾病的风险。它主要针对一些不便于使用加热方法来杀菌的食品,比如说,调味品类的产品如果采用高温杀菌,会让香气散失,而用辐照工艺来处理,就能避免这一问题。

微波处理也是食品制作的一种工艺,它通过利用微波的高效加热,可对食物进行杀菌、干燥以及快速提取食物中的有效成分。

笔者认为,《要求》中的“不应使用辐照或微波处理”的条款,应该是针对不合理使用这种工艺的行为。如果合理使用,并不会给食物带来放射性危害。



C 儿童零食要达到什么营养安全标准?

以往发布的食品安全标准,条款主要针对食品的品质以及安全性,一般不涉及营养健康要求。此次发布的《要求》,首次提出了“儿童零食营养健康要求”标准:1、产品中少添加油脂、食糖和食用盐,并规定了使用的限值。2、如果在产品中添加营养强化剂,应符合GB14880的要求。

为什么《要求》对儿童零食提出“少盐少糖少油”的要求呢?这是因为,孩子在平日三餐中,已摄入了足够的盐、糖和脂肪,如果再额外从零食中摄入这些成分,但不容易造成儿童的龋齿、肥胖等问题,还会使儿童成年后患高血压、糖尿病等慢性病的风险大大增加。此外,儿童时期是人生口味和饮食习惯形成的关键时期,这个时候养成清淡口味,少吃盐、糖、油含量高的食物,将对未来成年的健康至关重要。

《要求》规定的“如果在产品中添加营养强化剂,应符合GB14880的要求”,意思是指如果在儿童零食中添加维生素、矿物质、氨基酸等营养素,要按食品安全国家标准来执行。

《要求》还对儿童零食的安全性提出了要求:儿童零食的添加剂指标向婴幼儿辅食标准看齐,不允许使用防腐剂、人工色素、甜味剂。

目前,我们的食品添加剂国家标准是基于体重60公斤的成年人而设定的,并没有针对儿童食品添加剂的限量标准。如果儿童食用含有过量添加剂的食品,对他们的健康影响要比成年人大多。当然,儿童的解毒功能还没有发育健全。比如,国外曾有研究表明,人工色素会增加儿童多动症的可能。当然后,食品添加剂对儿童身体健康的影响程度,最终与摄入的剂量相关,无法一概而论,但作为儿童食品的标准而言,对使用添加剂尽量严格地要求,体现了社会对未成年人健康的关心。

《要求》还对儿童零食的包装安全、致敏物质信息的强制标注等方面也作了规范。例如,规定零食的组织形态不能有明显尖锐突出物,口感不崩牙;产品中添加的非食用附加物,如卡片、小玩具、干燥剂等,不应对孩子造成危害,干燥剂外包装应有警示图案,防止儿童误食。(本文作者系中国营养学会宣传发展部主任)

《要求》还对儿童零食的安全性提出了要求:儿童零食的添加剂指标向婴幼儿辅食标准看齐,不允许使用防腐剂、人工色素、甜味剂。

目前,我们的食品添加剂国家标准是基于体重60公斤的成年人而设定的,并没有针对儿童食品添加剂的限量标准。如果儿童食用含有过量添加剂的食品,对他们的健康影响要比成年人大多。当然,儿童的解毒功能还没有发育健全。比如,国外曾有研究表明,人工色素会增加儿童多动症的可能。当然后,食品添加剂对儿童身体健康的影响程度,最终与摄入的剂量相关,无法一概而论,但作为儿童食品的标准而言,对使用添加剂尽量严格地要求,体现了社会对未成年人健康的关心。

《要求》还对儿童零食的包装安全、致敏物质信息的强制标注等方面也作了规范。例如,规定零食的组织形态不能有明显尖锐突出物,口感不崩牙;产品中添加的非食用附加物,如卡片、小玩具、干燥剂等,不应对孩子造成危害,干燥剂外包装应有警示图案,防止儿童误食。(本文作者系中国营养学会宣传发展部主任)

短句

● 郑建华:五十年前,上海餐饮业不如现在发达,但在全国还是遥遥领先的,小饭店星罗棋布,小饭店的餐桌,大多都是白木八仙桌,配上四条长凳,可坐八个人。桌子每天用浓碱水擦洗,日久泛出白色。桌子当中放着酱油、米醋等调味品及筷筒。

饭店虽小,却有几条规矩:一是用餐完毕起身站立时,一定要与坐同条板凳的人打个招呼再慢慢起身。因为坐板凳需要保持重心,倘若一个人突然站起,长凳就可能一头翘起,造成另一头的人跌跤。

二是从筷筒中取筷时,必须手持筷子的中段而不接触两端。当时的小饭店没有供洗手的设备,而筷子两端是要夹食品入口的,顾客用手摸来摸去,有碍卫生。

三是主动报告个人健康状况。小饭店往往在桌子的筷筒旁放一小叠卫生纸条,比当年电车票还小一点。如果顾客有感冒、咳嗽等症状,就撕下一张放在用过的碗中,提醒店家重点消毒,防止疾病传染。别小看这些不起眼的规矩,虽然当年条件简陋,彰显的却是一种社会公德。

● 简·奥斯汀《傲慢与偏见》:傲慢让别人无法来爱我,偏见让我无法去爱别人。

● 导演希区柯克:在我的电影中,坏人魅力,都彬彬有礼。把坏人拍成一面摸着小胡子、一面奸笑着狠踢一只小狗狗的样子,是错的。犯罪史上,许多出名的杀人犯都有一个特点,那就是——斯文。

● 那天,在网上看到一个“500元带你走近马尔大夫”的广告,我立即想到了美妙的海滩,脑一热,当即把钱打了过去。对方收到钱后兑现承诺,带着我七绕八拐来到一家医院,叫了位医生出来,对我介绍道:“这位就是马尔大夫。”

● 昨晚喊儿子睡觉,他说才想起幼儿园老师布置了作业:用纸做个垃圾桶带回学校。儿子号称不做完不睡觉,我找出个小纸筒说这就是垃圾桶,他说老师说要圆的。

我又拿出个纸杯,他说太小。我只好默默拿起电话,找KFC要了个全家桶。

● 有的同学谈恋爱,一天教导主任来到我们教室,突然问:“我长得丑不丑?”全班一片安静,然后他大吼一声:“我长那么丑都找到老婆了,你们急什么!”

生命中最重要的两天

(澳洲)达伦·波克/文 陈荣生/译

马克·吐温曾经说过:“你生命中最重要的两天,是你出生的那一天和你找到出生原因的那一天。”

你已经出生了,所以这一天已经结束了,但是另外的那一天呢?你知道你出生的原因吗?你知道你这一生应该做什么吗?你知道你的独特技能是什么吗?当然,如果你能回答这些问题,那我还有一件事情。



你中奖我买单! 广东彩民狂揽10注头奖

羊城晚报记者 汪海晏 通讯员 莫冠婷 王斯露 插图 采采

自6月18日“幸运双色球,你中奖我买单”活动以来,广东彩民频频斩获大奖。最近一周(第2020058期至第2020060期),广东彩民又狂揽10注双色球头奖。值得注意的是,因正值广东福彩举行“幸运双色球,你中奖我买单”营销活动,这10位头奖得主中有6位彩民采用了符合活动条件的“7+1”、“7+2”、“8+2”、“9+1”、“10+1”5种复式投注,可获赠彩票全额返还,成为“免费”中奖头的“幸运购彩者”。

截至7月7日双色球第2020060期开奖,三周内符合条件的赠票超过23万张,赠票金额1080多万元,平均每天送出约51万元赠票金。7月2日,双色球第2020058期开奖,当期全国开出一等奖18注,单注金额566万多元。广东揽中4注一等奖,花落广州市(3注)、惠州市(1注)。广州市的中奖彩票是2张10元5注机选单式票和一张168元“9+1”自选复式票。惠州市的中奖彩票是一张28元“7+2”自选复式票。

7月7日,双色球第2020060期开奖,当期全国开出一等奖38注,单注金额523万多元。广东揽中6注一等奖,花落广州市(3注)、珠海市(1注)、深圳市(2注)。上述10位头奖得主中有6位彩民采用了符合活动条件的5种复式投注,可获赠彩票全额返还,等于免费中奖。分别是第2020058期广州市的一张“9+1”复式中奖彩票,可获返还购彩金168元;第2020058期惠州市的一张“7+2”复式中奖彩票,可获返还购彩金28元。第2020060期广州市的一张14元“7+1”复式中奖彩票、一张28元“7+2”复式中奖彩票、一张168元“9+1”复式中奖彩票,以及珠海市一张112元“8+2”复式中奖彩票,分别可获返还相应的购彩金。



过了两天,王嫂跟大伙说:“老韩真中奖了,他给大壮捐了不少钱呢!”大伙说:“怎么你也开起玩笑了呢?”大伙不相信,去问当事人。到了大壮家,大壮已经去了医院。大壮的邻居一瘸一拐地走出来,验证了王嫂的话。大家找茬再去问老韩,可是,左找右找,也没发现老韩的踪影。大伙不明白,老韩做了好事,怎么就不见了呢?

晚晚好彩·福彩 玩笑 插图 采采 各位“晚晚好彩”“彩民故事”的作者,大家好!为了满足大家越来越高的投稿热情,我们重新设置了一个投稿邮箱ycwcbp@126.com,即日起大家可将“彩民故事”投到该邮箱当中。感谢一直以来大家对我们的支持和厚爱,未来希望大家多多投稿,我们一如既往地“晚晚好彩”等候大家。

羊城晚报·分类广告

上门广告服务代理 锦洪广告 电话:020-87566523, 13622244208 地址:广州市天河区天河路490号壬丰大厦西厅3015室