

健康指南

疫情之下的“舌尖安全”

2021年新年伊始,新冠肺炎疫情防控再次牵动人心,与之相关的“舌尖上的安全”问题,也引发人们关注:进口冷链食品对新冠病毒的传播究竟有着怎样的影响,春节防疫如何严防反弹控制食品污染,怎么吃才能避免“病从口入”,合理的膳食能否提高免疫力抵抗病毒……

在前不久举行的2020年食品安全与健康热点科学解读媒体沟通会上,针对和疫情防控相关的食品安全、健康热点问题,多位专家学者作了系统梳理和科学解读。

如何看待携带和传播病毒的载体

“进口冷链食品,是2020年关注度非常高的食品话题,因为它们本身及其包装可能成为远距离跨境携带和传播新冠病毒的载体。”中国食品科学技术学会副理事长、国家食品安全风险评估中心副主任李宁说。

新冠病毒在低温条件下存活时间长。目前,国外很多国家正处于新冠肺炎疫情的暴发期,各种物体表面包括食品及其包装都有可能被污染。而随着冬季气温降低,不仅是冷链食品及其包装,所有国际运输环境都类似于冷链系统,相关物品都有可能成为远距离跨境携带和传播新冠病毒的载体。

李宁表示,虽然近期多地时有在进口冷链食品及外包装检出新冠病毒核酸阳性,但总体来看,进口冷链食品及其包装总体污染率比较低,且主要集中在外包装。截至2020年11月25日,国家卫健委组织的全国冷链食品及包装样品监测抽检结果,污染率为万分之零点四八。普通公众接触到外包装的概率比较小,相应的感染率比较低,高风险人群主要是频繁接触这些可能被污染的物品且防护不到位的人群。因此她建议——

第一,进口冷链食品疫情防控要加强关口前移。进口冷链食品到普通公众

手中需要入关、运输、仓储、销售等一系列环节,具有流通链长、范围广、时间长的特点。这个过程中,疫情防控措施执行越靠前,防控效力和成本就越低,因此要关口前移,强化源头管控。

第二,食品生产经营者应严格落实疫情防控主体责任。虽然新冠肺炎不是食源性疾病,但会对食品安全造成影响。这也对食品全产业链的安全提出了更高的卫生要求。

第三,疫情防控须做好“人”“物”同防。目前,疫情传播呈现出“从物到人”“从人到人”并存的特征。因此,疫情防控在堵住境外输入病例的同时,也要严控经物流途径,尤其是冷链物流输入的风险。

新冠病毒不是吃进去的 不必害怕冷冻食品

“新冠肺炎是呼吸道传染病,不是食源性疾病。也就是说,它不是‘食物中毒’,不是‘吃出来的病’。”中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石说。他建议,要大力开展科学防疫的科普宣传活动,让普通公众正确了解新冠肺炎的流行特点和传播途径——“不是吃进去的”,不必害怕购买和制备冷冻食品,包括冷冻海鲜、冷冻肉类。

“在几十万份的食品样品中,检出核酸的阳性率只有万分之零点四八,也就是10万个样品里还不到5个阳性。而且,这个阳性并不等于病毒是活的,因为病毒死了以后还是核酸阳性,所以害怕没有必要,但还是要讲究卫生防疫的方法。”陈君石说。

他给出建议,为避免食品被病毒污染,进而在食品链条发生交叉污染的情况,普通公众要遵循世界卫生组织的食品安全5要素:保持清洁、生熟分开、彻底煮熟、安全温度下保存食物、使用安全的水和原材料。

此前,国务院联防联控机制就此发布了多个通知,包括肉类食品加工企业新冠肺炎疫情防控指南、农贸市场病毒环境监测规范、冷链食品追溯核酸检测等。陈君石说,只要严格遵循文件要求,



就能在很大程度上防止食品链中的新冠病毒交叉污染。

后疫情时代 首要健康需求是提升免疫力

一年来的疫情防控,也再次让人们注意到一个词:免疫力。

“免疫力不仅和疫情相关,更重要的是和健康有关。人体免疫力是否强大,免疫系统是关键。”中国食品科学技术学会副理事长、中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强说。

人体的免疫系统主要有三道防线:一是皮肤和黏膜;二是体内的杀菌物质和吞噬细胞;三是免疫器官和免疫细胞。良好的免疫系统对生存至关重要,人体免疫系统一旦下降,人体很容易受到病毒感染,引发各种疾病。

在免疫力提升方面,膳食营养是保证人体免疫系统正常运行的物质基础,坚持平衡膳食,达到良好的营养状况是增强机体免疫力的基础和保障。没有一种食物可以提供人体所需要的全部营养素,食物多样化,才能获取均衡营养。

至于后疫情时代,丁钢强说,普通公众的首要健康需求是提升免疫力。不少

专家学者已经提出食品工业将在满足普通公众免疫力提升的健康需求中发挥重要作用。疫情期间,由于部分地区公众的食物选择受限,有关维生素、矿物质、植物性优质蛋白质、必需脂肪酸摄入不足的情况凸显,营养不良风险有所增加。

他建议,要以国家政策和普通公众需求为导向,提升食品营养健康高质量供给能力。后疫情时代,有助于增强免疫力的食品必将迎来市场契机,鉴于目前该类产品种类相对单一,企业应以科技创新不断提升食品营养健康高质量供给能力,满足不同人群在营养健康方面的个性化、差异化需求。

“提高免疫力是一个系统性工作,并非一蹴而就,更不能‘临时抱佛脚’,普通公众在日常生活中需要牢固树立均衡营养的健康理念,饮食中尽量做到食物多样、荤素搭配,谷豆混吃,蛋奶兼顾,果蔬充足,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养的供给合理搭配。”丁钢强说。

他还专门强调,除了合理膳食,公众还应注意保证充足的睡眠,进行适量运动并保持放松的心理状态——生活方式和心理因素也是影响免疫力的重要因素。

(《中国青年报》)

食之有道



科学食用果干有利健康

美国《营养学会杂志》刊登的一项最新研究发现,如果吃不到新鲜水果时,常吃水果干的人身体较为健康。研究结果显示,常吃水果干的人,膳食纤维、钙、镁、钾、多不饱和脂肪等营养素以及花青素、有机硫化物等植物化学物的摄入量更多,体重指数(BMI)、腰围和收缩压相对较低。

美国埃文普格大学营养科学教授佩妮克里斯艾瑟顿博士表示,水果干是一种较好的营养零食,可成为健康饮食的一部分,但注意要选择不加糖、非油炸的纯水果干。此外,水果干含糖量较高,所以要严格限量,每天吃1次~2次,每次1小把(15克左右)就可以,而且吃了水果干就要减少一些主食,避免一日当中能量超标。

(《中国食品报》)

生活新知

羊羔毛外套这么选

要说今年冬天最“火”的时尚单品当数羊羔毛外套了。羊羔毛外套比羽绒服颜值高,比皮草价优环保,比大衣个性有态度,关键还保暖,简直就是冬日里的时髦担当。颜值高不说,摸起来还软软的超舒服,而且抗风能力一级棒。穿上它,整个人可爱值起码增加60%。

小短款显高百搭 短款羊羔毛外套简直就是为小个子量身定制,利用上松下紧的穿搭法,显高又不显臃肿。

中长款保暖气质 中长款是比较常见的类型,臀部到膝盖之间的长度能遮住胯部,保暖且显瘦。

长款气场无敌 长款羊羔毛外套也比较常见,紧实的翻领设计显得比较厚重,不会松松垮垮,保暖指数超高。

麂皮拼接款经典耐脏 相比于纯色,拼接款的会更好驾驭。减少羊羔毛的面积,与其他材质拼接,有更多的趣味性。

选对颜色脱颖而出 奶油色、奶茶色、焦糖色等大地色安全百搭,



但冬天还是要来点颜色才能在一片黑白灰中间脱颖而出,比如今年流行的森林绿和新年红,显白又独特。

羊羔毛外套+裤子 要说羊羔毛外套和什么最好搭,小编第一个想到的就是裤子,如果不知道穿什么选它准没错。

羊羔毛外套+裙子 羊羔毛最致命的缺点就是容易显得臃肿,因为羊羔毛本身就足够暖和,所以内搭可以不用穿太厚。想要在视觉上减弱羊羔毛外套的臃肿感可以搭配一款轻盈的裙装。(《山西妇女报》)

生活贴士

怎么吃红枣不生湿

红枣是滋补佳品,很多人喜欢每天嚼几颗,或搭配枸杞、黄芪一起泡水喝。但这种方式并不适合所有人。大枣,性甘温,归脾、胃经,有补中益气、养血安神的功效,善治虚劳食少、便溏乏力、月经不调等症。但其性质滋腻,吃进身体后需要有较好的脾胃功能将其运化吸收。所以,对于脾胃虚弱的人来说,大枣吃多了反而会加重脾胃负担,脾胃不能运化,就会堆积在体内生湿生热;湿气重的人也不适合吃大枣,会使本身就黏腻重浊的体内湿气更加严重。那么,脾胃虚弱和体内有湿的人群该如何健康吃枣呢?

量:一次不宜吃太多,每天最多3颗~5颗。

搭:吃大枣时,最好和小米、燕麦、大米、荞麦、芸豆、山药等搭配。中医认为,谷物类能健脾养胃,大枣与其同服可减轻滋腻性。大家熟悉的八宝粥就是一道很好的补益脾胃食疗方,其中的莲子、扁豆、百合、芡实、薏米等都属于药食同源的上品,能健脾运湿,抵消大枣滋腻碍胃之弊。

炒:将大枣放入锅中,用武火炒至外皮焦黑。炒枣能有效缓和红枣的滋腻,并能增强补益作用。(《中国中医药报》)