

舌尖上的安全

Food safety

2023年10月刊



科学 公正 准确 满意

目录 Contents

食品安全资讯	3
国内首创！鼓励对含糖饮料进行“红橙绿”标识	3
小心自制食品，肉毒毒素可能要你的命！	6
食品中霉菌检测及微生物检测会遇到哪些问题？又该如何解决？	9
食品安全法治	17
注意！复合配料不要标错啦	17
餐饮经营领域食品安全风险	20
食品安全法没规定调解，对食品投诉就不调解吗？	26
国际预警	33
蒙古国拟制订 7 项食品标准草案	33
塞尔维亚修订动物源性食品卫生的一般和特殊条件	34
哥伦比亚拟修订供人类食用的能量饮料法规	35
健康小贴士	37
“减油”误区，你了解吗？	37
为什么说“秋藕最补人”？	40
跟着这样吃防癌、防慢病！权威发布的抗炎饮食清单快收好！	46

关于鉴科检测	50
最值得信赖的综合性检测技术服务机构	50
检测服务	51
愿景	51
使命	51
关于鉴科供应链管理	52
关于食品 580	53
关于睿科集团	54
主要产品与服务	55

食品安全资讯



国内首创！鼓励对含糖饮料进行“红橙绿”标识

2023年9月27日，上海市卫生健康委员会发布征求《含糖饮料健康提示标识的制作样式及设置规范（征求意见稿）》意见的函（以下简称意见稿），



意见稿中明确了含糖饮料健康提示标识的制作样式及设置规范的相关内容。

同时，该意见稿也是对《上海市人民政府关于深入推进爱国卫生运动的实施意见》《上海市国民营养计划（2019-2030年）实施方案》和《健康上海行动（2019-2030年）》中有关含糖饮料控制要求的落地。

公众对征求意见稿内容如有意见，可在2023年10月31日前反馈至上海市卫生健康委员会。

一、含糖饮料范围

引用《中国居民膳食指南2022》中含糖饮料的定义，指在制作饮料的过程中人工添加糖，且含糖量在5%以上的饮料。添加糖指人工加入到食品

中的、具有甜味特征的糖类，以及单独食用的糖，常见有蔗糖、果糖、葡萄糖等。《中国居民膳食指南 2022》中推荐每天摄入糖不超过 50g，最好控制在 25g 以下。意见稿中对添加糖的摄入量健康提示内容与《中国居民膳食指南（2022）》建议一致。

二、“红橙绿”三色警示标识

含糖饮料健康提示标识样式分为红、橙、绿三款。根据《上海市爱国卫生与健康促进条例》，上海鼓励含糖饮料、酒精饮料的销售者在有关商品的销售区域规范设置健康提示标识，该条例于 2023 年 11 月 1 日起施行。

其中，红色标识（图 1）为长期过量摄入添加糖健康提示标识，建议消费者“不喝或少喝含糖饮料”；橙色标识（图 2）是每日添加糖摄入量限量提示标识，提醒消费者“每日添加糖摄入少于 25 克”；绿色标识（图 3）是

饮料选择指导提示标识，指导消费者“看懂营养成分表”。



图 1 红色标识



图 2 橙色标识

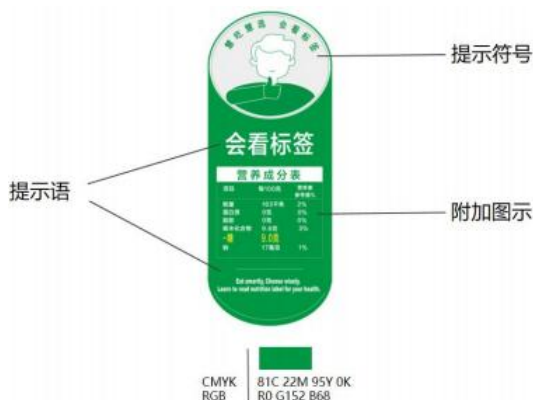


图 3 绿色标识

三、健康提示标识设置规范

尺寸要求：按应用场景标识尺寸分为大版、中版、小版以及双面立体三角牌；大版、中版、小版标识横竖比为1:2.5,大版不小于45cm*18cm,中版不小于25cm*10cm,小版不小于12.5cm*5cm。双面立体三角牌一般不小于40cm*25cm。

应用场景及要求：针对线上、线下含糖饮料售卖场所，线下含糖饮料售卖场所包括预包装和现制现售含糖饮料场所，设置相应的标识。

规范要求：处于醒目位置，与人视线水平一致的高度，以及标识数量要求。



四、企业倡导

对于食品生产者，建议研发生产低盐、低脂、低糖食品，并在包装上做显著标识；对于食品经营者，建议设立相应的低盐、低脂、低糖食品专柜；餐饮服务提供者开发和提供低盐、低脂、低糖等健康食品，并对食品的热量和主要营养成分等进行标识。



五、结语

市面上较多饮料都是属于含糖量 $\geq 5\%$ 的含糖饮料，上海“红橙绿”三色警示标识通过简单清晰的提示，推动我国“三减三健”具体要求的落地，同时推动居民养成更加健康的饮食习惯，落实“减糖”行动。

（来源：食品伙伴网）

小心自制食品，肉毒毒素可能要你的命！

经常有媒体报道，因食用自制食品导致肉毒毒素中毒。肉毒毒素听起来离生活很遥远，但它也可能潜伏在食品当中，带来严重的健康威胁。自制食品中为什么会出现肉毒毒素？怎么吃才能远离肉毒毒素的威胁？



一、什么是肉毒毒素？

肉毒毒素是肉毒梭菌产生的一种毒素，是目前已知天然毒素和化学毒剂中毒性最强的毒性物质。根据血清反应特异性的不同，可将其分为 A、B、C α 、C β 、D、E、F、G 共 8 型，其中 A、B、E、F

四个型别可引起人类中毒，又以 A 型致死力更强，1gA 型肉毒毒素结晶可以杀死 100 万人。



肉毒毒素对消化酶（胃蛋白酶、胰蛋白酶）、酸和低温稳定，但对碱和热敏感，在正常的胃液中，24 小时不能将其破坏，故可被胃肠道吸收。

这种肉毒毒素有很强的神经毒性，潜伏期一般为 12-48 小时，以运动神经麻痹症状为主，而胃肠道症状少见。它侵入人体血液循环后，主要作用于神经末梢，阻碍乙酰胆碱的释放，导致肌肉麻痹。中毒患者早期通常会出现疲倦乏力、头痛、头晕等症状，随后有视力模糊、眼睑下垂、声音嘶哑、吞咽困

难及颈部酸痛等症状，严重者出现呼吸困难，最终可能因呼吸衰竭而死亡。肉毒毒素中毒病死率较高，为 30%-70%，国内由于广泛采用多价抗肉毒毒素血清，病死率已降至 10%以下。

二、自制食品需警惕

我国以家庭自制植物性发酵品多见，如臭豆腐、豆酱、面酱等。由于肉毒杆菌厌氧及其芽孢抵抗力强的特点，在家庭自制发酵食物和罐头食品生产的过程中，加热的温度不足以杀死存在于食品原料中的肉毒杆菌芽孢，却为芽孢的形成与萌发及其毒素的产生提供了条件，则可能会导致中毒。



三、毒素加热即可消灭

肉毒毒素毒性很强，但它也有很明显的弱点：怕热。肉毒毒素在高温环境里很不稳定，通常只要在 75~85 ℃ 加热 30 分钟，或者 100 ℃ 加热 10 分钟就可以将它们破坏。



而肉毒梭菌产生的芽孢更难对付。肉毒梭菌芽孢抗热性很强，即使是高温处理也很难杀死，一旦条件合适，它还可以继续生长繁殖。当然，把少量肉毒梭菌芽孢吃进肚其实并没有直接摄入毒素那么危险。芽孢是休眠状态的细菌，它还没有恢复生长，所以这时候并没有毒素。而且，成年人的肠道里早已有稳定的肠道菌群，少量肉毒梭菌

芽孢斗不过这些“地头蛇”，因此它们对成人的危险性相对较小。然而，在婴幼儿体内情况就不同了。由于肠道菌群还没站稳脚跟，肉毒梭菌芽孢在婴幼儿肠道中繁殖并产毒的风险更大。因此，可能被肉毒梭菌芽孢污染的食物（例如蜂蜜）不要给小于 1 岁的孩子吃。



在食品加工中，人们也会采用一些方法来抑制肉毒梭菌，最常用的方法就是添加亚硝酸盐。除了添加亚硝酸盐外，加酸剂（肉毒梭菌在 pH 值低于 4.5 时生长会被抑制）、减少水分含量、加盐等方法

也能帮助抑制肉毒梭菌生长，也可以几种方法同时使用。另外，还可以通过加入发酵剂和发酵基质来抑制咸肉中肉毒梭菌的生长。



四、肉毒中毒如何预防？

1. 确保食品原料的清洁对食品原料进行彻底的清洁处理，以除去泥土和粪便。家庭制作发酵食品时应彻底蒸煮原料，加热温度为 100°C 持续 10–20 分钟，以破坏各型毒素。
2. 选择合适的储存条件加工后的食品应迅速冷却并在低温环境储存，避免再污染和在温暖或缺氧的条件下存放，以防止毒素产生。

3. 食用前注意从正规渠道购买食品（尤其是网购），对可疑食物进行彻底加热以破坏毒素预防中毒发生。



4. 安全生产工厂在生产罐头食品时，要严格执行卫生规范，彻底灭菌。

5. 特别注意不要给 1 岁以内的孩子吃蜂蜜。

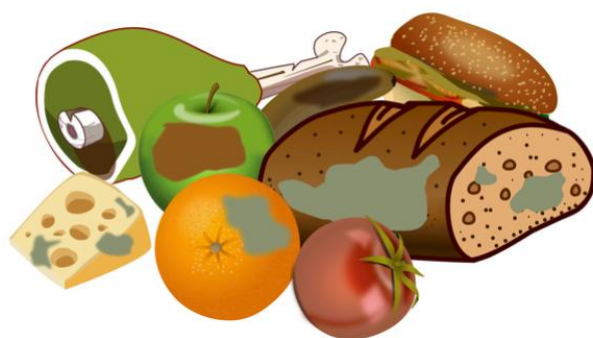
（来源：中国市场监管报）

食品中霉菌检测及微生物检测会遇到哪些问题？又该如何解决？

实验室霉菌检测中常见问题

霉菌：

不是分类学上的名词，而是一些丝状真菌的通称，属真菌的一部分；其对人类具有双重性，有利的方面是它可以用来酿造、工业发酵、抗生素和酶制剂的生产等，不利方面是它能引起农副产品、食品、原料及器材的腐烂，也感染并引起人类和动、植物的多种疾病，少数种类，如黄曲霉，能产生黄曲霉毒素，黄曲霉毒素是一种致癌物质，危害人、畜的健康和生命。因此，霉菌的检测对于食品的安全性很重要。



食品中常见的霉菌：毛霉属、根霉属、曲霉属、青霉属等。

检测中的注意事项：

一、取样的代表性

二、取样工具的无菌

空气中霉菌的孢子含量很高，所以，取样的工具、容器等要经过严格的高压灭菌。



三、检样的方法

1. 由于霉菌易被携带，所以，检样时操作人员应尽量避免自身携带的可能。
2. 样品的均质及充分振摇。因为有些孢子是连成串的，故均质和振摇能使其充分散开，同时，在各梯度连续稀释时，也要用灭菌吸管反复吹吸几次，使孢子充分散开。

四、培养温度和时间

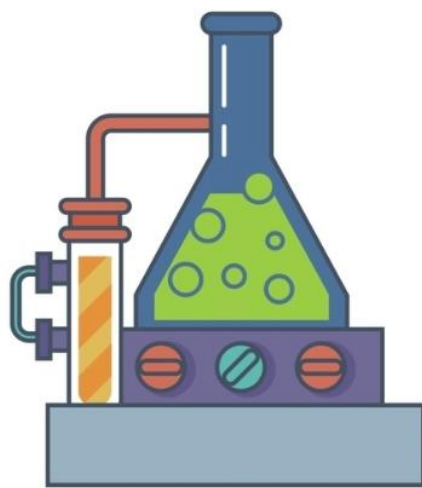
培养温度 25–28℃ 培养，3 天后观察，需培养观察一周。

霉菌检验中常用的培养基：孟加拉红琼脂、马铃薯葡萄糖琼脂、察氏琼脂、高盐察氏琼脂等。

五、检样中常见的问题

1. 不同稀释度计数结果相同；
 2. 不生长或生长很好连成片无法计数；
- 原因：

- ① 稀释时未经反复振摇，吹吸，导致孢子未充分散开，影响了计数的结果。
- ② 由于培养基不适宜，pH 值低等，致使生长较慢。



- ③ 观察时间的掌握。真菌生长较慢，故需 5d 后才能观察出结果。每天都要观察结果。

微生物操作中常见问题的讨论与分析



一、划不出单个菌落的原因

- 1.平板上有过多的水分；
- 2.划线时接种环未经反复灼烧；
- 3.多区划线，三区或四区划线。

二、涂布和倾注的区：

涂布利于观察，但由于涂布棒上会带有少量的菌液，可能影响计数的准确性；倾注更为准确，但不利于观察菌落的状态。

Beuchat 和 Matsuda 等人分别对这两种方法作了大量比较试验后发现，对霉菌计数来说，涂抹法有以下几方面优越于倾注法：

- ①培养出的霉菌菌落数较多；
- ②培养所需的时间较短；

③霉菌孢子、菌落形态特征发育完全，便于鉴定。

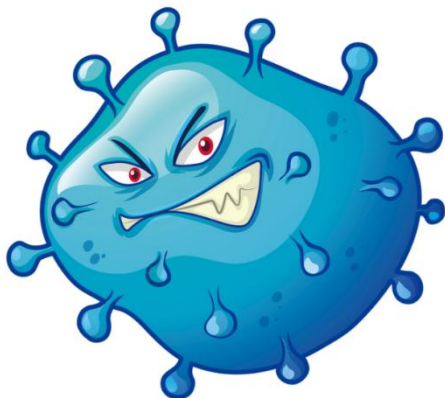
这是因为绝大多数霉菌是好氧的，在培养基表面生长快，发育好，而混在培养基中发育就受影响，而且在培养基倾注时霉菌孢子易受热损伤。

三、培养基的选择

培养基的选择应根据实验材料和检验目的来确定。目前国标方法中使用的培养基有：马铃薯葡萄糖琼脂(PDA)、孟加拉培养基(RBC)、高盐察氏培养基(CAO)，其中 PDA 和 RBC 适合于一般的霉菌和酵母菌生长，而 CAO 则适合于高渗性霉菌生长，酵母菌几乎不长。



在日常检测中我们发现，



有些常见的耐高渗性霉菌，如局限曲霉、谢瓦曲霉、赤曲霉、Wallemia 等在 PDA、RBC 上生长非常缓慢或不长，而这些菌在高渗培养基如 M40Y、DG18(M40Y 琼脂配方：蔗糖 400g，麦芽提取汁 20g，酵母提取汁 5g，琼脂 20g，氯霉素 50mg，蒸馏水 1000ml；DG18 琼脂配方：葡萄糖 10g，蛋白胨 5g，KH₂PO₄ 1g，MgSO₄ · 7H₂O 0.5g，氯霉素 0.1g，0.2%二氯硝基苯胺 1.0mL，琼脂 15g，蒸馏水 1000mL，PH6.5)上则正常生长。孢子、形态特征发育良好，而且酵母菌也能在 M40Y、DG18 上生长，

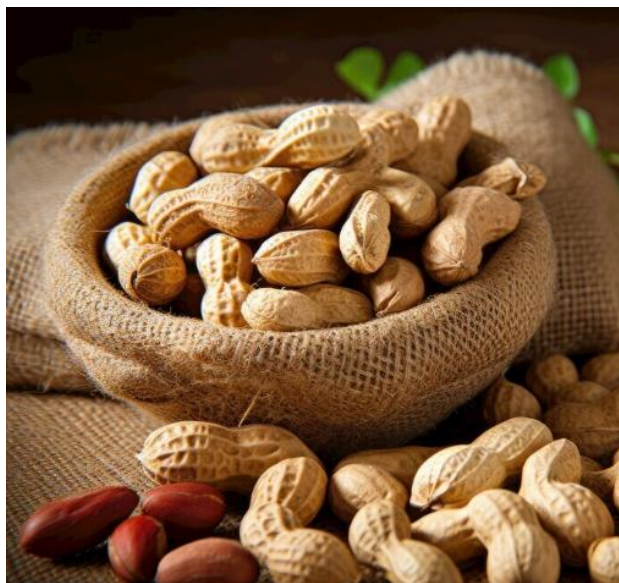
因此，若能同时采用 PDA 和 M40Y(或 DG18)分离培养各类样品中的霉菌，将能更全面地反映出污染霉菌的菌相。特别是对干燥食品、高糖食品、淹渍食品等，更有必要同时采用 M40Y 或 DG18。

由于霉菌中很多种类不会产生有毒的霉菌毒素，危害较小，而有的菌株即使污染数量不多，但其产生的霉菌毒素却危害较大，因此仅作霉菌计数并不能全面反映其危害程度，重要的是要知道污染菌的菌相，才能更好地判断被污染食品的安全程度。



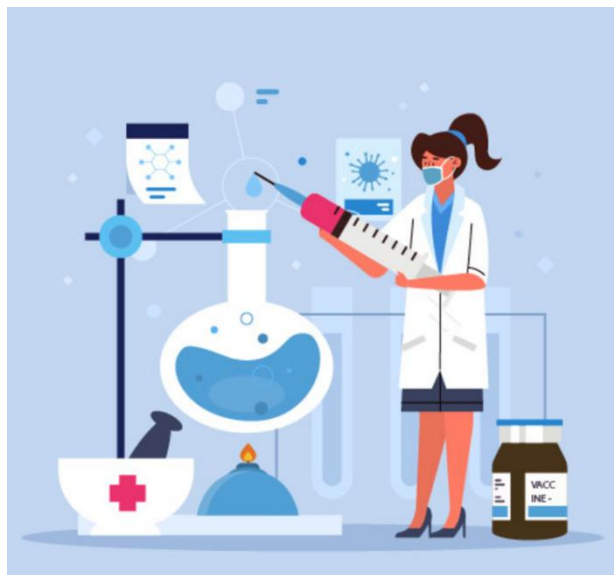
为此，国外有些研究者设计出各类选择性培养基，可以识别产毒的霉菌。如 AFPA 培养基(配方：酵母提取

汁 20g,蛋白胨 10g,柠檬酸铁铵 0.5g,0.2%二氯硝基苯胺 1.0mL,琼脂 15g,蒸馏水 1000mL,PH5.6)用于分离黄曲霉毒素产生菌高污染率的食物。产黄曲霉毒素的菌株黄曲霉和寄生曲霉在 AFPA 上 30℃培养 2~3 天就形成背面有亮橙黄色的特征性菌落,非常容易识别。有人利用该培养基分离黄曲霉高污染食品花生、玉米等,取得了满意的结果。因此,针对不同样品,有目的地设计出相应的选择性培养基,以筛选污染菌中的危险菌群,将是一个值得探索的方向。



四、培养基配制时应注意的问题

1.灭菌温度要严格控制,按照要求灭菌,尤其含糖量较高的培养基温度不应太高,过高会导致糖分焦化,影响质量;



2.琼脂培养基不能反复溶化。反复溶化会破坏培养基中的营养成分;

3.培养基不能反复灭菌,反复灭菌也会导致营养成分的破坏;

4.含琼脂的培养基灭菌后,要摇匀。

五、平板的保存

大多数平板如 VRBA、DC、尿素酶生化管、显色系列等要避光低温保存。

六、产品的保存:

1. 干粉培养基: 避光干燥, 结块后不能使用。

2. 亚碲酸钾卵黄增菌液、50%卵黄乳液等：冷冻保存，使用时，要常温解冻，避免水浴加热。

3. 抗生素类：冷藏保存，温度过高会导致灵敏度的下降。

4. 兔血浆：冷藏保存少量的红色不会影响结果。

七、添加剂的添加

1. 温度的掌握。卵黄和抗生素类添加的温度都不应太高。

2. 定量。过多会抑制一些目标菌，太少又导致杂菌的过度生长。



八、培养温度的掌握

1. 真菌类。25-28℃培养

2. 细菌类。李氏菌在增菌和生化中要求培养温度在 30℃左右。

3. 其他，一般在 36℃左右。

九、接种方法

常用的方法主要有划线、三点接种、穿刺接种、倾注接种、涂布接种、液体接种。

十、革兰氏染色方法

染色时间的掌握、冲洗的方法。

十一、生化实验



1. 接种的方法

2. 氧化型和发酵型实验操作

3. 阳性菌种的对照

4. 接种前的纯化。挑取单个菌落进行一系列的生化。

十二、最适计数范围

霉菌菌落由孢子和菌丝组成，相当扩散，在直径 9cm 的平皿里，菌落数稍多就相互交叉重叠，影响计数，

但数量太少又会产生较大的误差，因此选择适当的稀释度计数是保证结果准确的关键环节之一。



我们对这方面作了一些观察研究，首先是将实验菌株的斜面培养物制成含有约 10^6 个/ml 的孢子悬液，并用血球计数器在显微镜下准确计数，然后将孢子悬液作 10^{-1} ~ 10^{-6} 倍稀释，吸取不同稀释度的稀释液接种于 PDA， 25°C 培养 5 天后计数。30 种常见霉菌的两种不同计数方法所得结果比较显示，大部分菌株每平板含有 10~50 个菌落的稀释度时的计数与显微镜计数结果最接近；有近一半的菌株，每个平板含 50~100 个菌落已较难计数，

而大部分菌株，超过 100 个/平皿或小于 10 个/平皿的计数结果就与显微计数结果存在较大差别，因此，应尽量选择 10~50 个/平皿的稀释度进行霉菌计数。

而对上述提及的菌丝很丰富、菌落特别扩散的毛霉、根霉、犁头霉等菌株，则应在更少的范围内计数(30 个/平皿以内)。为控制霉菌的生长速度和菌落的生长范围，可在培养基中添加少量抗生素，如氯霉素(50~100mg/L)，金霉素(20~100mg/L)，庆大霉素(50mg/L)，土霉素(100mg/L)等。



十三、关于杀菌的几个概念

1.抑制:是在亚抑制剂量因子作用下导致微生物生长停止,但在移去这些因子后生长仍可以恢复的生物学现象。

2.死亡:在致死剂量因子的作用下或在亚致死剂量因子长时间的作用下,导致微生物生长能力不可逆丧失,即使移去这种因子后生长仍不能恢复的生物学现象。

3.防腐:在某些化学物质或物理因子作用下,能防止或抑制微生物生长的一种措施,它能防止食物腐败或防止食物霉变。



4.消毒:利用某种方法杀死或灭活物质或物体中所有病原微生物的一种措施,它可以起到防止感染和传播的作用。



5.灭菌:利用某种方法杀死物体中包括芽孢在内的所有病原微生物的一种措施。

6.化疗:利用具有选择毒性的化学物质,例磺胺、抗生素等对生物体内部被微生物感染的组织或病变细胞进行治疗,以杀死组织内的病原微生物或病变细胞,但对有机体无毒害作用的治疗措施。

(来源:食品实验室服务)

食品安全法治



注意！复合配料不要标错啦

据食品伙伴网不完全统计，近年来，各省通报的行政处罚中不乏因复合配料标识不规范而受到处罚的案例。复合配料到底应该如何标？根据 GB7718-2011 标准 4.1.3.1.3 规定，如果某种配料是由两种或两种以上的其他配料构成的复合配料（不包括复合食品添加剂），应在配料表中标示复合配料的名称，随后将复合配料的原始配料在括号内按加入量的递减顺序标示。当某种复合配料已有国家标准、行业标准或地方标准，且其加入量小于食品总量的 25% 时，不需要标示复合配料的原始配料。

在此，伙伴网简单列举部分复合配料标识不规范案例供企业参考，希望可以给相关食品企业提供帮助。

案例一：曲奇产品使用复合配料“伯爵茶”未标示原始配料被罚



2019 年 3 月，上海某食品有限公司因未规范标识“伯爵茶”被罚。经查，当事人生产的英伦伯爵茶曲奇产品标

签配料中标注“伯爵茶”，“伯爵茶”属复合配料，产品标签中应标示出“伯爵茶”的原始配料。

案例二：调味海苔使用复合配料“昆布汁” 未标示原始配料被罚



2022年9月，上海某商贸有限公司因销售的调味海苔（昆布鲜味）产品的标签配料中复合原料“昆布汁”标识不规范被罚。经查，涉案产品实际添加的原料为“山字 YAMASA 昆布酱油”，由于该酱油没有中文标签，在标签配料中无法标注产品名称及原始配料，于是随意标注了与酱油有本质区别的“昆布汁”这个名称，从而导致了涉案产品标签出现了虚假标注配

料成分的情况。“昆布汁”为复合配料，应在配料表中标示其原始配料。

案例三：威士忌使用复合配料“威士忌原酒” 未标示原始配料被罚

2022年11月，上海某实业发展有限公司因未规范标识“威士忌原酒”配料被罚。经查，当事人从某国际供应链有限公司购进威士忌（英国进口商品）在网店销售，产品外包装标签标示内容为“原料与辅料：威士忌原酒、水、焦糖色”



其威士忌原酒报关单显示信息为“原料：玉米、谷物、麦芽”，属于复合配料。当事人未将复合配料“威士忌原酒”的原始配料在标签内标示。

案例四：烤猪排酱使用复合配料“混合制剂” 未标示原始配料被罚



2022 年 12 月，上海一公司经营的烤猪排酱因“混合制剂”标识不规范被罚。经查，当事人销售的烤猪排酱配料标示：酿造酱油、天然盐……胡椒粉、生姜、清酒、混合制剂、乳化剂，其中混合制剂属于复合配料，标签上的配料表中未将其原始配料进行标示。

案例五：饼干使用复合配料“椒盐粉” 未标示原始配料被罚

2023 年 8 月，上海一公司经营的食品中“椒盐粉”未展开标识受罚。经查，当事人销售的“亚心香酥条饼干”外包装标签中的配料内容为“配料：小麦粉……椒盐粉，食品添加剂（碳酸

氢铵，碳酸氢钠，焦亚硫酸钠），食品用香精”。其中“椒盐粉”作为复合配料，应在配料表中标示复合配料“椒盐粉”的名称，随后将复合配料“椒盐粉”的原始配料在括号内按加入量的递减顺序标示。

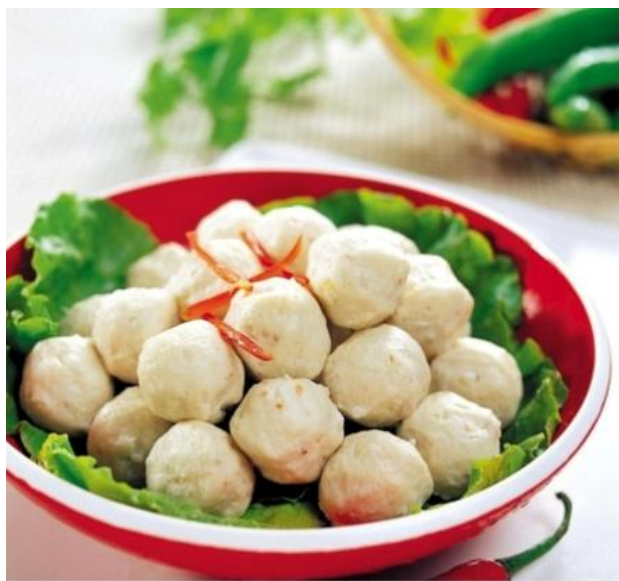


小结：以上为复合配料标识不规范的部分案例，食品伙伴网也将持续关注后续相关案例的发布，并及时分享。在此，食品伙伴网也提醒食品生产经营企业应严格遵守相关法律法规标准的规定，规范食品生产经营行为。

（来源：食品伙伴网）

餐饮经营领域食品安全风险

为进一步规范餐饮经营领域食品安全监管，提高对常见餐饮经营领域食品安全风险隐患的警惕性，提升餐饮经营者食品安全风险防范意识和能力，防范和减少餐饮服务环节发生食品安全事故，确保公众饮食安全，广东省市场监管局现发布餐饮经营领域食品安全风险预警提示：



一、谨防食用湿米粉引发米酵菌酸毒素中毒

1. 常见风险点

河粉、肠粉/卷粉、陈村粉、粿条、米

线米粉、濑粉、凉皮等湿米粉在高温潮湿天气下容易受椰毒假单胞菌污染而引发米酵菌酸毒素中毒。米酵菌酸的毒性强，致死率高达40%~100%；耐热性也极强，即使100℃加热1小时或用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性；临床上没有特效解毒药，医疗花费大。



2. 合规提示

（1）进货要正规。要从有食品生产经营许可证的商家购进湿米粉，索取并留存供货商的产品合格证明和购货凭证，确保来源可追溯，质量有保证。不得采购个人、黑作坊等无合法来源商家的湿米粉。

（2）验货要仔细。进货时要重点检查湿米粉外包装是否破损，标签标示是否完整、是否在保质期内（保质期在

24 小时内的产品，生产日期应标注年月日时），温度是否符合要求，是否存在变质异味。不得采购超过保质期的湿米粉。

（3）加工要规范

在加工使用前，要认真检查湿米粉的保质期限和感观性状，严禁使用超过有效期或腐败变质的湿米粉。



（4）处置要及时

米酵菌酸毒素引起的中毒发病急，潜伏期一般为 30 分钟至 12 小时，少数为 1 至 2 天。如果怀疑发生疑似中毒，应立即停止食用可疑食品，尽快催吐，排出胃内容物，以减少毒素的吸收和对机体的损伤。

二、警惕亚硝酸盐中毒

1. 常见风险点

由于亚硝酸盐在外观上与食盐相似，误将亚硝酸盐当作食盐、食用碱、白糖等使用，是引起亚硝酸盐中毒的主要原因。

2. 合规提示

餐饮经营单位禁止采购、贮存、使用亚硝酸盐加工制作食品。依据《GB2760-2011 食品安全国家标准食品添加剂使用标准》规定，亚硝酸盐作为护色剂、防腐剂仅可限量用于食品生产环节生产预包装食品，如腌腊肉制品、酱卤肉制品、发酵肉制品、肉罐头等产品。严禁使用来历不明的“食盐”或“味精”，严防误买、误用亚硝酸盐。



三、禁止采购、加工、食用野生蘑菇

1. 常见风险点

一些野生的毒蘑菇与食用菇类外形相似，鉴别需要具备专业知识并借助一定的仪器设备，仅靠肉眼和根据形态、气味、颜色等外貌特征难以辨别，极易误食而引起中毒。



毒蘑菇所含毒素较复杂，或因地区、季节、品种和生长条件的不同而各异。毒蘑菇中毒潜伏期为2小时至24小时，有的仅为10分钟左右。误食毒蘑菇引发肝损害型中毒最为凶险，表现为恶心、呕吐、肝区疼痛等症状，部分患者可能会伴有精神症状。目前对有毒蘑菇中毒尚无特效疗法，且中毒症状严重，发病急，死亡率高。

2. 合规提示

各类餐饮单位、食堂等食品经营者要严格落实食品安全主体责任，加强食品安全管理，从合法渠道采购食品，严格把好原料进货关，并落实原料进货查验、登记、索证索票等制度，严禁采摘、采购、加工制作野生蘑菇，对可食用的蘑菇、药食同源食材等要严格挑选，避免有毒有害物质混入其中。

四、谨防食用混入钩吻的五指毛桃

1. 常见风险点

五指毛桃号称专属于广东人的“人参”，是很多本地人煲汤喜欢的靓货。但是，五指毛桃根茎与钩吻根茎非常类似，



（图为：五指毛桃）

如果五指毛桃掺有钩吻根茎或误把钩吻根茎当作五指毛桃煲汤饮用，极易发生食物中毒，甚至出现死亡！

2. 合规提示

为预防钩吻中毒事故的发生，广大市民切勿自行采摘、购买和食用不明的野生植物，购买五指毛桃需谨慎，应从正规商家中采购，如误食不明的野生植物而出现中毒症状，应尽快到就近医疗机构救治。中小学、幼儿园食堂禁用五指毛桃作为煲汤原材料。



五、食用河豚（鲀）鱼的风险

1. 常见风险点

近年来，因食用河豚鱼引起的食物中毒事件时有发生。河豚鱼含有河豚毒素，食用后易中毒而导致神经麻痹进

而发生头晕、呕吐、口唇及手指麻木、全身无力等症状，严重者危及生命，目前尚无特效的解毒药和治疗方法。



2. 合规提示

2016 年原国家农业部和食药监总局联合发布了《关于有条件放开养殖红东方和养殖暗纹东方加工经营的通知》，有条件放开养殖的红鳍东方鲀和暗纹东方鲀两个品种的加工经营。

（1）餐饮服务单位应从合规渠道采购河豚鱼，且必须为经过加工去毒处理的预包装养殖河豚鱼，并做好进货查验和索证索票工作。

（2）任何食品经营单位禁止销售、加工活体河豚鱼。

（3）广大市民不要自行捕捞、加工、

食用野生河豚鱼，不要转送他人，更不得流入市场。

六、预防贝类毒素中毒

1. 常见风险点

不同贝类对贝类毒素的蓄积、代谢和排除能力存在很大差别，贝体内毒素含量存在明显的地域性和季节性差异，尤其是当有毒“赤潮”发生时，贝类体内更易蓄积毒素。



2. 合规提示

(1) 通过正规渠道采购水产品。在购买贝类时，去正规的超市或市场，并保留好购物凭证。不要在有毒赤潮预警期间“赶海”打捞或采食海产品，平时也不要再在排水口（如电厂冷凝水、生活污水）附近海域采集、捕捞海产

品。

(2) 加工过程要注意。食用贝类时要去除消化腺等内脏，烧熟煮透，避免食用烹调汁液。

(3) 食用要留心，有症状及时就医。每次食用量不宜过多。食用后如出现恶心、呕吐、腹泻、四肢肌肉麻痹、视力模糊等症状，应立即就医。

七、禁止经营含金银箔粉的食品

1. 常见风险点

用非食品原料加工制作食品、在食品中添加食品添加剂以外的化学物质和其他可能危害人体健康的物质。比如，将金箔作为食品原料添加、使用在菜品中，对外制作售卖含金银箔粉餐食。

2. 合规提示

金箔既不是食品的生产原料，也不能作为食品添加剂添加进食品中，早在2001年就被原卫生部明令禁止加入食品中。餐饮服务单位不得制作售卖含金银箔粉的餐食，不得采购销售含金银箔粉食品。

八、预防副溶血性弧菌中毒

1. 常见风险点

副溶血性弧菌主要来自海洋内的鱼、虾、蟹、贝类和海藻等海产品，其存活能力很强，在抹布和砧板上能生存 1 个月以上，在海水中可存活 47 天。副溶血性弧菌不耐热，在 90 ° C 的水里持续一分钟就会死亡。致病的主要的原因是食用未经烧熟煮透的水产品或其他被副溶血性弧菌交叉污染的食品。



2. 合规提示

(1) 保持厨房和用具的卫生清洁。加工海鲜后加工区域、砧板、刀具、器皿等工具要及时清洁，定期消毒。

(2) 防止生熟食物操作过程交叉污染。

盛装生、熟食品的容器、加工用的砧板、刀具应分开，避免即食食品与海产品产生交叉污染。



(3) 保持手部清洁。处理海产品前和处理结束后都要洗净手部。

(4) 食品要烧熟煮透。加工海产品一定要烧熟煮透，煮熟后才能杀灭副溶血性弧菌等不耐高温致病菌和寄生虫（卵）。

(5) 海鲜自助火锅经营者宜在餐桌显著位置提醒消费者进食海产品前应煮熟煮透，不生食或半生食水产品。并提供公勺公筷，避免因加热时间不够、工用具混用导致交叉污染。

（来源：广东市场监管）

食品安全法没规定调解，对食品投诉就不调解吗？

最近，食品投诉是否适用调解再次引发热议，热议的根源是市场监管总局稽查局 2022 年 11 月 20 日的一则网络答复：

关于“要求调解，按照《食品安全法》第 148 条的规定提出十倍赔偿请求”如何处理。



1.关于调解职责《消费者权益保护法》没有规定市场监管部门对消费争议具有调解的职责，其第三十九条只是规定向有关行政部门投诉。至于如何受理投诉、受理后如何处理，其第三十二条规定为“依照法律、法规的规定，

在各自的职责范围内”处理。



2.关于市场监管部门对食品安全方面投诉的调解职责。具体到市场监管部门对食品安全方面的投诉是否有调解职责，需要依照《食品安全法》的规定。《食品安全法》没有规定市场监管部门对食品安全方面的投诉有调解职责。

3.《食品安全法》第 148 条的规定不是市场监管部门的执法范围。需要赔偿的应当由提出赔偿者向食品生产经营者提出，食品生产经营者不履行的，提出赔偿者可以提起诉讼，是否赔偿应该由司法机关裁决。

关于购买“过期食品”后向市场监管部门投诉如何处理。市场监管部门接到“过期食品”的投诉，应当按

照处理举报的程序处理即可。



针对问题精简的说：“食品安全问题不调解，对索赔请求无权受理，对投诉按案件办理程序处理。”

作此答复的人出发点是好的，想给基层执法人员减轻点儿负担，但是其观点并不符合法理和逻辑。如果基层执法人员照此执行，反而会增加执法风险。

一、市场监管领域的法律法规大都没规定调解，难道都不用调解了？

《食品安全法》第 115 条规定：“县级以上人民政府食品安全监督管理等部门应当公布本部门的电子邮件地址或者电话，接受咨询、投诉、举

报。接到咨询、投诉、举报，对属于本部门职责的，应当受理并在法定期限内及时答复、核实、处理；对不属于本部门职责的，应当移交有权处理的部门并书面通知咨询、投诉、举报人。有权处理的部门应当在法定期限内及时处理，不得推诿。对查证属实的举报，给予举报人奖励”。

法条中确未规定调解，但是规定了要对食品咨询、投诉、举报在法定期限内答复、核实、处理，所以网络答复中的“对索赔请求无权受理”是错误的，



同时也无法从法条中推导出“对投诉按案件办理程序处理”，更无法推到

出“食品安全不调解”的结论。



另外，市场监管领域的主要法律法规，规定调解的有四部（可能有遗漏）：

1.《产品质量法》第47条：“因产品质量发生民事纠纷时，当事人可以通过协商或者调解解决。当事人不愿通过协商、调解解决或者协商、调解不成的，可以根据当事人各方的协议向仲裁机构申请仲裁；当事人各方没有达成仲裁协议或者仲裁协议无效的，可以直接向人民法院起诉”；

2.《商标法》第60条第3款：“对侵犯商标专用权的赔偿数额的争议，当事人可以请求进行处理的工商行政管

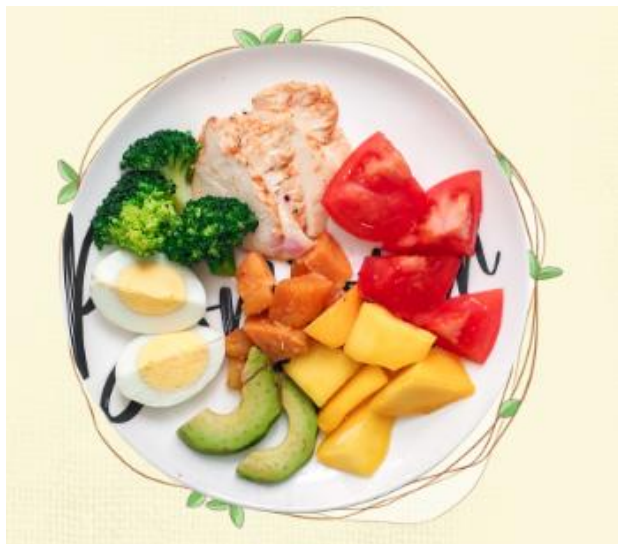
理部门调解，也可以依照《中华人民共和国民事诉讼法》向人民法院起诉。经工商行政管理部门调解，当事人未达成协议或者调解书生效后不履行的，当事人可以依照《中华人民共和国民事诉讼法》向人民法院起诉”；

3.《专利法》第65条：“进行处理的管理专利工作的部门应当事人的请求，可以就侵犯专利权的赔偿数额进行调解；调解不成的，当事人可以依照《中华人民共和国民事诉讼法》向人民法院起诉”；



4.《计量法实施细则》第34条：“县级以上人民政府计量行政部门负责计量纠纷的调解和仲裁检定，并可根据

司法机关、合同管理机关、涉外仲裁机关或者其他单位的委托，指定有关计量检定机构进行仲裁检定”。



其中，《商标法》和《专利法》中的调解是经营者和经营者之间的侵权纠纷，不是消费者与经营者之间的权益纠纷（即投诉），所以，市场监管领域规定了调解的法律、法规目前只有《产品质量法》和《计量法实施细则》。

如果照网络答复中的逻辑来推理，只有产品质量和计量方面的消费者投诉可以调解，其他方面的消费者投诉都不调解了。这显然是荒谬的。

二、市场监管局部门依法调解消费者

权益纠纷，除非法律、法规、规章规定不调解

国务院《关于印发全面推进依法行政实施纲要的通知》（国发〔2004〕10号）规定：“24. 积极探索预防和解决社会矛盾的新路子。要大力开展矛盾纠纷排查调处工作，建立健全相应的制度。对矛盾纠纷要依法妥善解决。对依法应当由行政机关调处的民事纠纷，行政机关要依照法定权限和程序，遵循公开、公平、公正的原则及时予以处理。要积极探索解决民事纠纷的新机制。”



这里的“依法”指广义的法律，包括法律、法规、规章，市场监管部门依据哪部法律调解消费者权益纠纷呢？



无论是信春鹰版，还是袁杰、徐景和版的《食品安全法释义》，在解释第 115 条的时候都有一句话：“消费者向有关行政部门投诉的，有关部门应当依照消费者权益保护法第 46 条的规定，自收到投诉之日起 7 个工作日内，予以处理并告知消费者”。从这里也可以看出，网络答复中“至于如何受理投诉、受理后如何处理，其第三十二条规定为“依照法律、法规的规定，在各自的职责范围内”处理”这句话也不对，《消费者权益保护法》第 32 条原文是“各级人民政府工商行政管理部门和其他有关行政部门应当依照法律、法规的规定，在各自的职责范围内，采取措施，保护消

费者的合法权益”，不是直接处理投诉的规定，网络答复对《消费者权益保护法》第 32 条作了断章取义。

虽然《消费者权益保护法》并未明确规定市场监管部门如何具体处理消费者投诉，但市场监管总局出台的部门规章《市场监督管理投诉举报处理暂行办法》（以下简称总局第 20 号令）作了具体细化和明确规定（对投诉适用行政调解程序）。



所以市场监管部门调解消费者权益纠纷的法律依据是总局第 20 号令。处理食品投诉的法律逻辑顺序是这样的：《食品安全法》→《消费者权益保护法》→总局第 20 号令。具体来说，

《食品安全法》第 115 条只规定了要对投诉等在法定期限内及时答复、核实、处理，但是未规定明确的法定期限和处理方式，因此转而适用《消费者权益保护法》第 46 条；但《消费者权益保护法》第 46 条只规定了 7 个工作日内处理并告知消费者，未规定具体如何处理，因此转而适用总局第 20 号令关于对投诉进行调解的有关规定。



正是因为《食品安全法》没有规定食品投诉不能调解，所以当然可以适用《消费者权益保护法》和总局第 20 号令处理食品投诉。而不能由《食品安全法》和《消费者权益保护法》没有规定食品投诉可以调解，就得出食品投诉不适用总局第 20 号令调解

的结论。



市场监管总局网监司负责人就总局第 20 号令公布实施有关情况答记者问中，说的更明确：

记者：对食品药品的投诉是否可以请求市场监管部门调解？

答：行政调解是一种公共服务，由双方当事人自愿参加、政府居中调解。为厘清政府和市场的边界，发挥市场配置资源的决定性作用，行政调解范围通常限于为市场经济的弱势群体提供救济，以匡扶市场失灵。在市场监管领域，为生活需要的消费者遇到消费纠纷时可以请求调解。因此，规章明确所有市场监管领域内的消费者权益争议均可适用行政调解，包括公平竞争、食品、药品、消费品、特种设

备、计量、认证、检测、价格、知识产权等。

立法过程中，对食品药品是否适用行政调解有过争议。我们认为，开展行政调解，

1. 履行法定职责的需要。《消费者权益保护法》规定向政府投诉是解决民事争议，并不区分具体的商品、服务类别，只有行政调解可以实现这一目的。《食品安全法》除了明确经营者行政责任，还规定十倍赔偿等民事责任，如果只查处违法行为而无视民事诉求，在司法成本过高的情况下，易使经营者民事责任落空，削弱对消费者的倾斜保护力度。

2. 符合群众需要和基层工作实际。行政调解对消费者权利救济发挥了显著作用，2018 年全国市场监管部门通过调解为消费者挽回经济损失 31.17 亿元，是为民服务最直接、最具知晓度和影响力的手段，征求意见时公众多数支持调解。实践中，行政调解和行

政处罚互为支撑而非互相替代，两者结合才能真正“案结事了”。

3. 除食品药品外，汽车、儿童玩具、老人用品、家电、家具、电梯等诸多市场监管对象都直接涉及人民群众生命健康，人身安全受侵害的消费者更需要多渠道、多元化的权利救济。为实现法律效果、社会效果统一，有必要开展行政调解。



这个答记者问说的再清楚不过了，食品投诉，以及市场监管领域的所有消费者权益争议均适用行政调解。除非全国人大常委会把《食品安全法》改了，市场监管总局把第 20 号令改了，否则对食品投诉不调解就是典型的不作为。

（来源：王海龙的一支笔）

国际预警



蒙古国拟制订 7 项食品标准草案

2023 年 10 月 17 日，蒙古国技术标准局发布 637、639、640、641、642、643、644 号通告，拟制订 7 项食品标准草案。具体分别为：



(1) 部分乳制品中脂肪含量检测方法标准，该方法适用于奶酪、再制奶酪、酪蛋白和酪蛋白酸盐中脂肪含量的测定，具体为重量分析法，对于奶酪样

品检测误差值不超过 0.4%，酪蛋白及其盐类不超过 0.2%；

(2) 冷冻海绵蛋糕技术标准，主要内容包术语和定义（海绵蛋糕指利用蛋白起泡性能使蛋液中充入大量的空气，加入面粉烘烤而成的一类膨松点心）、生产企业卫生要求、感官和品质规定（水分含量不超过 40%，脂肪含量不超过 8%，总糖含量（以蔗糖计）不超过 3%）、微生物卫生标准（如菌落总数 $<10000\text{cfu/g}$ ，沙门氏菌不得检出）、包装和运输要求、标签规定（应注明冷冻保存）等；

(3) 动植物油脂中碘含量测定方法标准, 该方法适用于食用动植物油脂 (不包括鱼油) 中碘含量的测定, 具体为比色法, 检测结果置信区间 95%;



(4) 乳及乳粉中黄曲霉毒素 M1 含量检测方法标准, 具体为高效液相色谱法, 检测限为液态乳中 $0.005 \mu\text{g/kg}$, 乳粉中 $0.05 \mu\text{g/kg}$;

(5) 肉及肉制品中色素检测方法标准, 适用于肉及肉制品 (包括禽肉及其产品) 中苋菜红、日落黄等 17 种合成色素的检测, 具体为薄层色谱结合高效液相色谱法, 检测限为 0.15mg/kg ;

(6) 生咖啡豆中水分含量检测方法, 具体为干燥法;

(7) 肉及肉制品中氯霉素检测方法标准, 适用于畜禽肉及肉制品 (包括可食用内脏) 中氯霉素的检测, 具体为高效液相色谱法, 检测限为 0.1mg/kg 。

上述标准草案意见反馈期截至 2023 年 11 月 30 日。

(来源: 厦门技术性贸易措施信息网)

塞尔维亚修订动物源性食品卫生的一般和特殊条件

2023 年 10 与 11 日, 塞尔维亚农林和水资源部发布第 86/23 号公告, 修订动物源性食品卫生的一般和特殊条件。该条例自在《塞尔维亚共和国官方公报》公布之日起第 8 天生效。主要内容如下:

- (1) 修订产品加工的定义和范围;
- (2) 增加动物源冷冻食品标签要求。对于需要进一步加工的冷冻动物源性食品, 在向其他的食品经营单位

时必须标识以下信息：生产日期或冷冻日期；当食品由具有不同生产和冷冻日期的多种原料生产时，必须注明最早的生产日期或冷冻日期；



(3) 寄生虫的杀灭处理要求。未经加工或几乎未经加工、腌制、盐腌等不足以杀死活寄生虫的水产品原料，必须经过冷冻处理以杀死活寄生虫。冷冻处理温度为： -20°C ，至少 24 小时； -35°C ，时间至少 15 小时；加热温度至少 60°C 、时间至少 1 分钟；

(4) 水产品的运输温度等要求。运输冰鲜水产品核心温度保持在 -0.5°C 至 -2°C 之间左右；在装满水和冰的聚乙烯容器中的保存时间不得超过 3 天；

冷冻产品的运输和储存时不得超过 5 天。

(来源：厦门技术性贸易措施信息网)

哥伦比亚拟修订供人类食用的能量饮料法规

2023 年 10 月 11 日，哥伦比亚卫生和社会保障部发布咨询文件，拟修订供人类食用的能量饮料法规。意见征集反馈期 2023 年 12 月 10 日。主要内容：



(1) 能量饮料定义。其中咖啡因浓度范围为 $20\text{ mg}/100\text{ ml}$ – 32

mg/100 ml;

(2) 一般要求。标签必须写明：“能量饮料中含较高的咖啡因”；

(3) 饮料的原料和授权物质的要求。天然或合成咖啡因 及各种维生素生最大添加量如下表所示；

(4) 能量声明。咖啡因以及牛磺酸、葡萄糖醛酸内酯和肌醇必须在成分列表中定量声明，以 mg 为单位；

(5) 能量饮料的标签及健康要求。每

日最大摄入量建议：每天最多摄入咖啡因 200mg；禁止使用酒精作为能量饮料的成分等；

(6) 过渡期规定。

法规生效后给予 18 个月的过渡期，过渡期内可以继续销售原标签产品，过渡期后所有生产及进口的产品必须遵守新规定。

(来源：厦门技术性贸易措施信息网)

项目	最大添加量 mg/100 ml
天然或合成咖啡因	20 - 32
牛磺酸	32
葡萄糖醛酸内酯	240
肌醇	20
糖	8000
维生素B1	0.46
维生素B2	0.48
维生素B5	2
维生素B6	0.52
维生素 B12	0.96
烟酸	6

健康小贴士



“减油”误区，你了解吗？

“减油”是“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为主题的全民健康生活方式行动中的一项重要内容。对于“减油”，快来看看你还有哪些认识误区？



一、动物油没有植物油健康，最好不要吃？

烹调油根据来源可以分为植物油和动物油，常见的植物油包括豆油、

花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、亚麻籽油、橄榄油等；



常见的动物油包括猪油、牛油、羊油等。二者最大的区别在于，植物油不饱和脂肪酸含量比较高，动物油饱和脂肪酸含量较高。摄入过多饱和脂肪酸可能增加血液中胆固醇含量，增加心血管疾病患病风险。

选择植物油还是动物油，关键要看个人日常膳食组成。如果平时吃猪肉、牛肉、羊肉比较多，建议烹调油尽量选择植物油；如果平时素食比较多，也可以适量使用动物油烹饪。

特别注意，要减少加工零食和油炸香脆食品摄入，常温下“脆”和“起酥”的食品如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品，可能由棕榈油等制作。



油炸食品风味虽好，但是高温油炸会导致营养素损失、产生致癌物、难以消化、影响智力，增加罹患心血管病的风险，偶尔品尝一下，但不能经常吃，而且一次不宜吃的太多，吃完后应多吃富含维生素 C 或纤维素的新鲜水果、蔬菜。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐日常饱和脂肪酸摄入量应控制在总脂肪摄入量的 10% 以下。

二、食用油只提供能量，吃的越少越好，对吗？

食用油除了提供能量，还有其他营养功能。食用植物油的主要营养成分是脂肪、维生素 E、植物固醇。脂肪又称甘油三酯，约占食用油的 99% 以上，是人体重要的供能物质。甘油三酯是甘油（约 10%）和脂肪酸（约 90%）组成的。脂肪酸种类很多，不同品种植物油脂肪酸种类和含量不同，营养也不相同，有些脂肪酸是人体必不可少而自身又不能合成的，如亚油酸和 α -亚麻酸，主要从植物油中摄入。



植物油不仅能为人体提供能量，而且在烹调中赋予食物特殊的色、香、味，增进食欲，增强饱腹感，节省蛋白质，适量摄入能够满足生理需要，促进维生素 A、维生素 E 等脂溶性维生素吸收和利用，对维持人体健康发挥重要作用。

因此烹调油不是吃的越少越好，而应该适量摄入，《中国居民膳食指南（2022）》推荐的食用量是每人每天 25-30 克。

三、反式脂肪酸，一点都不能吃吗？

脂肪酸包括顺式和反式两类，反式脂肪酸有三个来源：

1. 来源于天然食物，如牛羊的肉、脂肪、乳和乳制品，植物油中也含有一定量的反式脂肪酸；



2. 植物油氢化和精炼过程中会产生；
3. 食物煎炒烹炸过程中油温过高且时间过长。常用植物油的脂肪酸大多属于顺式脂肪酸。



反式脂肪酸摄入过量会增加动脉粥样硬化性冠心病的风险，但是一点也不吃几乎做不到，因为牛羊肉和奶制品及植物油中都有。

因此《中国居民膳食指南(2022)》推荐，成人每日摄入量不宜超过 2 克。减少反式脂肪酸摄入有几个小窍门：烹饪过程中控制食用油的使用量，避免油温过高和反复油炸煎炒；购买包装食品注意看营养标签，尽量选择不含反式脂肪酸或含量低的食物。

（来源：宁夏疾控中心）

为什么说“秋藕最补人”？

民间有俗语说：“荷莲一身宝，秋藕最补人”，既道出了莲藕全身各部位都具有相应的药用价值，又突出了秋季应该吃藕进补的时节特征。

秋季天气较为干燥，从饮食养生的角度来说，应注意滋阴润燥，而新鲜的莲藕正是当下养阴清热、润燥止渴的“好处方”。

更重要的是，莲藕平补，适宜各个年龄段的人群食用。



莲藕，秋季第一“补”

早在两千多年前的《神农本草经》中就有“藕实茎”的记载，谓：“藕，

气味甘、平、无毒，藕孔窍玲珑，丝纶内隐，可疗血、止渴，又补血益脾，乃果蔬中佳品。”



一、莲藕，生用熟用功效不同

中医认为，藕味甘，可入心、脾、胃三经，生用性寒，熟用性温。

鲜藕甘寒多汁，能清热生津而止渴，还能凉血，散瘀，止血；而藕煮熟食用能和胃健脾、益血，凡脾虚、血虚者，可用作常食之品。

孟诜在《食疗本草》中也记载莲藕：“生食则主治霍乱后虚渴、烦闷、不能食。又蒸食甚补五脏，实下焦。

倪朱谟的《本草汇言》中说：藕“如煮熟食，能养脏腑，和脾胃。”

1.生食可清热生津滋阴

《本草经疏》言：“藕，生者甘寒，能凉血止血，除热清胃，故主消散瘀血”。

进入初秋，秋老虎正盛，朋友们往往会感到高热与干燥并存，易口渴、咽干、皮肤干燥，严重的会便秘。这时将鲜藕榨汁连饮多日，既能退高温又可缓解口渴。如果加入鲜梨汁、甘蔗汁或者蜂蜜混合饮用，效果更佳。

需要提醒的是，鲜藕生性偏寒凉，生吃凉拌较难消化，脾虚胃寒、易腹泻、孕期的朋友不宜生食。



2.熟食可健脾开胃补心血

《本草经疏》谓：“藕，熟者甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，实下焦，消食，止泄，生肌，及久服

令人心欢止怒也。”

因此脾胃虚弱、心脾两虚、脾虚食滞的朋友，可以经常食用煮熟的莲藕或熬浓藕汤饮用，可以起到健脾开胃，益血补心的功效。



王士雄在《随息居饮食谱》中写道：“生食宜鲜嫩，煮食宜壮老，用砂锅桑柴缓火煨极烂，入炼白蜜收干食之，最补心脾。若阴虚，肝旺，内热，血少及诸失血证，但日熬浓藕汤饮之，久久自愈，不服他药可也。”意思是：莲藕生吃要选鲜嫩的，如果打算煮熟后食用的应选择粗壮成熟的。而且王士雄还告诉我们一种具有补益心脾功效的烹饪方法：以桑树为柴，用砂锅慢火煨藕，直至藕的质地极软

烂，用炼白蜜收干食用。

二、莲藕，是女性的养血宝

民间有“男不离韭、女不离藕”的说法。意思是说，男人要多吃韭菜，女人要多吃莲藕。



中医认为，藕作为水中孕育出的产物，本身就有一定的养阴血作用。根据中医阴阳五行学说来看：女属阴，容易出现“阴血亏虚”的问题，而藕的通达能力很强，在养阴的同时又具有活血化瘀的作用，一补一疏，对女性的经带胎产有着很好的调理作用。

通过不同食用藕的方法，还能辅助治疗多种女性常见的不适。

1. 月经过多

导致月经过多的原因很多，其中以气

虚和血热为病因的最多见，而这两种都可以通过食用鲜藕来辅助治疗。其中，气虚者推荐鲜藕炖排骨，血热者推荐生吃莲藕。

具体表现气虚：月经过多、经血颜色偏淡，质地清稀，伴有心悸气短、小腹坠胀等症。血热：经血颜色偏深、质地黏稠，还会出现手脚心发热、容易牙龈出血等症。

2. 产后通乳

产后两周生吃莲藕，有助清除腹内积存的瘀血。如果脾胃消化功能低下、大便稀溏，则可改为熟吃。此外，哺乳妈妈经常吃藕还能促进乳汁的分泌。



3.心烦失眠

莲藕能清心除烦，可有效缓解女性心烦失眠等症状。日常可将鲜藕炒吃，也可食用藕粉代替。

三、莲藕，营养丰富，为果蔬中佳品

除了中医善用莲藕，现代营养学也十分认可莲藕的营养价值。



1.降糖降脂益肠道

莲藕富含膳食纤维，热量却不高，因而能控制体重，有助降低血糖和胆固醇水平，还能促进肠蠕动。

2.抗衰老补维 C

藕含有较高的维生素 C，对于肝病、便秘、糖尿病等患者都十分有益。藕还富含多酚类物质，可以提高免疫力，缓解衰老进程。

3.减躁减压

藕中富含 B 群维生素（特别是维生素 B6）能减少烦躁，缓解头痛和减轻压力，进而改善心情。

4.补血益神助消化

鲜藕含有丰富的铜、铁、钾、锌、镁和锰等微量元素。在块茎类食物中，莲藕含铁量较高，因此缺铁性贫血者最适宜吃藕。藕中的多种微量元素有益红细胞的产生，能保持肌肉和神经正常工作。另外，这些营养素还有助于分泌消化酶，能改善消化。

5.稳定心率降血压

藕中钠钾比为 1：5，钠少钾多有益调节血压和心率，有益心脏及全身健康。



6. 补充维 K 防出血

藕中含有丰富的维生素 K，具有止血作用。鲜藕榨汁喝下，有助防止出血。

7. 祛痰镇咳防哮喘

鲜藕汁也可用来治疗咳嗽、哮喘和肺炎等呼吸系统疾病。热莲藕茶具有镇咳祛痰的功效。



四、莲藕食疗推荐

1. 五汁饮

材料：梨 80~100g、荸荠 50g、鲜莲藕 50g、鲜芦根 50g、鲜麦冬 10g。

做法：鲜芦根洗净，梨去皮、核，荸荠去皮，鲜藕去节，鲜麦冬切碎或剪碎。将诸物共绞挤取汁。

食用方法：冷饮或温饮皆可，每日数次。适用于外感热病、口渴咽干、热

性呕吐等症的日常调理。功效：此药膳中适合肺胃有热而导致口渴、呕吐等症状的人群食用。

2. 蜜汁糯米藕

材料：糯米、藕、糖。

做法：将浸泡好的糯米用筷子捅进洗净切好的藕眼里，8-9 成满即可。用牙签固定好切下的藕蒂后放入高压锅，加水没过藕面，加入糖，上气后约 30 分钟出锅，切片装盘即可。藕和糯米是这道美食的主角，糖可以选用冰糖、砂糖、红糖、蜂蜜等，也有些人喜欢加上红枣、枸杞、桂花等作为搭配，同时可增加补益的功效。



3. 莲藕排骨汤

材料：莲藕 500 克，玉竹 20 克，排骨 500 克，生姜 5 克。



做法：莲藕洗净切块，排骨洗净焯水，生姜切片；以上材料加入陶器锅中，加入 1000ml 的水，大火煮开后转小火，熬 40-60 分钟后，加盐调味。功效：健脾养胃、滋阴润燥。适合脾胃虚弱、气阴不足者，常见疲倦乏力、咽干口干、舌淡红、苔少、脉细弱等。

4. 莲藕老鸭汤

材料：莲藕 500 克，鸭肉 300 克，沙参 20g，百合 15g，姜片、葱段、盐等调味品适量。

做法：藕洗净，刮去外皮，再切成滚刀块；鸭肉切成块，洗净焯水。沙参、

百合水泡，换水两遍；将所有材料放到砂锅中加水适量开始煲，肉熟汤成，起锅放盐。

功效：清香开胃，滋阴润肺。对于气阴两虚的病人，如慢性咽炎、老慢支干咳少痰、糖尿病口干喜饮、熬夜一族都适合。

食用注意：虽然莲藕既可入药也可食用，但倪朱谟的《本草汇言》中说莲藕“生食过多，不免有动冷气，不无腹痛肠滑之虞耳”。意思是藕不可生食过多，否则可能使阳气不足而导致腹痛、腹泻。



五、莲藕挑选小贴士

1. 颜色微黄没有异味的

健康藕的外皮颜色为微黄色，散发出

淡淡的泥土味。如果外皮颜色过于发白，很可能是经过化学处理的，最好不要购买。

2.两边被藕节封住的

这样的藕的藕眼中不会有淤泥等杂质，比较好清洗。

3.选择藕节粗且短的

藕节的数目不会影响藕的口感，挑选时尽量选择较粗较短的藕节，这样的藕成熟度较好。



4.莲藕要外形饱满的

不要选择外型凹凸不完整的莲藕。

（来源：广东中医药）

跟着这样吃防癌、防慢病！ 权威发布的抗炎饮食清单快收好！

由中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等共同发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》，重点推荐通过抗炎饮食来防治肿瘤。共识指出，肿瘤高危人群采用此类膳食模式，可减小发生长期负面代谢后果的可能性。

在介绍抗炎饮食之前，首先要明确抗炎饮食的“炎”指的是什么。抗炎饮食中的“炎”指的是机体慢性炎症。如果机体长期存在慢性炎症，久而久之，会增加各种慢性非传染性疾病（如癌症、心血管疾病、糖尿病、



慢性肾病、非酒精性脂肪肝以及自身免疫和神经退行性疾病等) 的风险。所以, 想要降低机体慢性炎症, 一定要多吃“抗炎食物”, 少吃“促炎食物”。

抗炎饮食预防肿瘤推荐要点

一、主食：全谷物有抗炎潜力

1.全谷物碳水化合物

全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于血糖稳定。

糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物含有丰富的膳食纤维,



膳食纤维的膳食炎症指数 (DII) 评分较低, 为 $-0.663/\text{g}$ 。小麦麸皮及胚芽中富含膳食纤维和各种酚类植物化合

物, 具有抗炎效应。膳食炎症指数 (DII) 是评估机体的整体膳食炎症潜力的客观工具, 是根据饮食对 6 种炎症标志物影响的数据制定的, 膳食炎症指数评分正值代表膳食成分有促炎潜力, 负值代表有抗炎潜力, 0 表示不具有炎症效应。



2.精制碳水化合物

白米、白面这类精制碳水化合物, 具有促炎潜力, 日常饮食要注意粗细搭配。

3.薯类

目前未发现薯类的抗炎效应, 不过, 薯类比精制白米、白面更值得推荐。

二、脂肪： $\omega-3$ 脂肪酸有抗炎潜力

总脂肪的膳食炎症指数评分为 0.298/g，脂肪摄入量不超过总能量的 30%，宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

1. 限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸

饱和脂肪酸（膳食炎症指数评分 0.432/g）和反式脂肪酸（膳食炎症指数评分 0.429/g）具有促炎潜力，需要限制摄入。

饱和脂肪酸的主要来源：猪牛羊的肥肉、猪油、黄油等，可可籽油，椰子油和棕榈油。



反式脂肪酸的主要来源：我国居民摄入的反式脂肪，主要来自食用油的不合理烹调，植物油在高温或反复加热时，会产生反式脂肪。另外，一些加

工零食也可能含有反式脂肪，购买时要注意查看食品包装上的说明。



2. 推荐不饱和脂肪酸

ω -3 多不饱和脂肪酸的膳食炎症指数评分为 -0.436/g。在医生指导下每天服用至少 1.5 g 的 ω -3 多不饱和脂肪酸补充剂与肿瘤患者体重、食欲、生活质量、治疗耐受性和生存率的改善，以及术后发病率的降低有关。

ω -3 多不饱和脂肪酸的主要来源：鱼贝类、紫苏籽油、亚麻籽油、亚麻籽等。

三、蛋白质：有轻微促炎潜力

蛋白质有轻微的促炎潜力，膳食炎症指数评分为 0.021/g。

不过，由于肿瘤患者代谢紊乱，蛋白质消耗增加，建议一般肿瘤患者提高蛋白质的摄入，每天 $1\sim 1.5\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ 。如果合并肾功能损害，则摄入量不应超过 $1\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ ，具体可遵医嘱。

蛋白质来源优选鱼类、家禽、蛋类、低脂乳制品、大豆食品、坚果等食物，少食红肉和加工肉类。



四、蔬菜和水果占总食物重量的 2/3

理想的抗炎饮食中蔬菜水果应占总食物重量的 2/3。因为水果蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，具有较好的抗炎活性。

部分植物化合物如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物，具有较大的抗炎潜力。富含此类植物化学物的食物有紫甘蓝、蓝莓、黑莓、黑枸杞、黑加仑、桑葚、紫薯、大豆、柑橘类等。

五、限制饮酒

酒精膳食炎症指数评分较低，为 $-0.278/\text{g}$ ，具有一定的抗炎潜力，但在肿瘤防治中，应避免长期过量或大量饮酒，肿瘤患者应戒酒。

六、适量饮用绿/红茶

绿/红茶具有抗炎潜力，其膳食炎症指数评分为 $-0.536/\text{g}$ ，可根据个人健康状况和习惯，适量饮用红茶、绿茶，不过，不宜太浓。

七、烹调方式少用煎、炸、烤

宜选用烩、炒、蒸、煮的烹调方式，少用煎、炸、烤等方式。食物经煎、炸、烤后促炎性增加。

(来源：天津食安)

关于鉴科检测

最值得信赖的综合性检测技术服务机构

厦门鉴科检测技术有限公司作为独立、公正、专业的第三方检测机构，已获得CMA、CNAS、CATL等资质认可与认定，完善的实验室管理体系，为客户提供公正准确的检测 results 和优质高效的检测服务。作为高新技术企业，鉴科检测配备大批先进的样品前处理和分析检测设备，拥有经验丰富、技术精湛的检测团队，并在检测领域开展卓有成效的研究开发工作，不断取得新的研究专利。



检测服务

食品检测	环境检测
农药残留检测	水和废水检测
兽药残留检测	空气和废气检测
食品中污染物检测	噪声检测
食品接触材料检测	土壤、沉积物、固体废物检测
食品添加剂检测	生物体检测
食品微生物检测	
食品营养成分检测	
食品真菌毒素重金属及有害物质检测	

愿景

成为最值得信赖的综合性检测技术服务机构

使命

提供科学、公正、准确、满意的服务

关于鉴科供应链管理

鉴科供应链管理（厦门）有限公司是一家食品行业综合服务商，向食品行业提供有价值的食品质量安全管理方案和服务。

服务领域

- ◆ **食品工厂规划和建造：**提供食品工厂新、改和扩建规划方案 / 提供食品卫生设备设施的配套和定制服务 / 食品工厂装修工程服务
- ◆ **食品行业实验室综合服务：**提供实验室规划方案 / 检测设备设施的供应 / 提供实验室装修工程服务 / 提供快检解决方案 / 提供快检设备、试剂服务 / 实验室耗材、用品的供应
- ◆ **食品卫生器具、用品、设施供应：**个人卫生设施和用品 / 清洁工具 / 清洗消毒用品
- ◆ **食品企业内控提升服务：**供应商风险评估和管理人员培训服务（食品技术和管理标准、行业实践、HACCP、IFS、BRC、5S） / 客户、官方合规性评估与辅导 / 食品安全文化建设
- ◆ **食品保质期测试&评价服务：**食品保质期验证&评价 / 食品保质期评价研究 / 食品工艺改进



关于食品 580

食品 580 是通过线上+线下全覆盖的方式为食品产业链提供全面、便捷和高效的食品内控管理提升解决方案，它由多名食品行业服务从业经验长达二十多年的专业技术团队为技术支撑，引入互联网元素，打造独特的“食品行业内控管理+互联网”服务模式。食品 580 与众不同的服务特色：

接地

食品 580 强调“实用”，从公众号，到 IT 工具，从微课到线下课程，从工厂规划到体系诊断，食品 580 的服务定位明确：从食品企业的实际需要出发，着眼于食品管理者遇到的难题，着力于让一线员工都能理解。

便捷

食品 580 强调“高效”，食品 580 为广大食品企业提供食品企业规范化管理的各类工具和数据库，通过 PC 及移动端平台的双重发力，帮助企业实现高效管理。

平台

食品 580 强调“共享”，食品 580 相信食品安全没有竞争，只有合作，食品 580 坚持通过分享知识，实现知识的持续更新和自我增值。从微信群建设到线下活动，我们践行共享共赢。

2015 版的 ISO9000 提到了“知识管理”，可见“知识”对于企业的持续发展具有重要的意义。“食品 580”针对食品企业的管理需要，开展系统的知识转化，形成了系列的“知识型”产品。

线上培训

微课视频

文化建设

评价平台

关于睿科集团

睿科集团（厦门）股份有限公司（RayKol Group Corp., Ltd.）是一家专注于检验检测行业效能提升的自动化、智能化实验室整体解决方案供应商。公司核心业务覆盖环境检测、食品安全、药品分析、生命科学、医疗健康五个领域，致力于为客户提供优秀的产品和一站式解决方案服务。

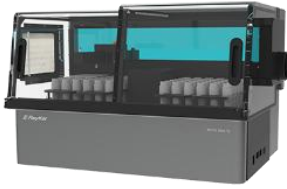
睿科集团产品业务单元提供多种自主研发创新产品，包括理化实验室自动化设备、生命科学实验室自动化设备、定制化设备、耗材及试剂。集团销售网络遍布全国并远销海外，下游客户涵盖政府机构、高等院校、科研院所、企业用户、第三方实验室等，产品广泛应用于环境监测、食品检测、农产品检测、药品检测、生命科学、医疗健康、疾控系统、国防应急等领域。

睿科集团总部位于厦门，旗下7家子公司、1家研究院、3个研发基地，现有全职员工500余人，外聘专家50余人。睿科集团科研产业化单元暨睿科技术研究院：由众多科研和产业领域知名专家和学者构成。集战略研究、前沿研究、产学研结合、投资孵化等功能于一体，围绕产业链布局，聚集需求，助力创新、驱动发展，助力公司为用户持续创造价值。

睿科集团集成客户服务单元：包括睿科客户服务和培训中心，集售后服务、培训、演示，分析外包，样品、方法开发、项目合作等功能。在第三方行业领域，睿科集团下辖的鉴科检测公司为行业客户提供环境和食品第三方检测服务，旗下的鉴科供应链管理公司为客户提供食品行业供应链管理咨询、HACCP等专业化培训

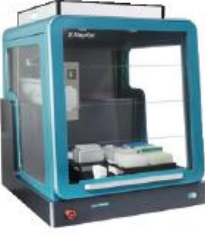
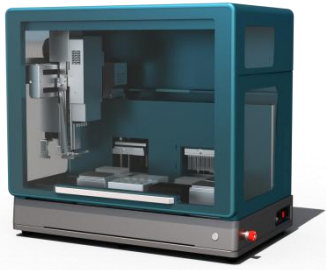
主要产品与服务

理化实验室自动化设备

			
液体样品处理工作站	全自动加酸仪	加压流体萃取仪	全自动均质器
			
垂直振荡器	全自动固相萃取仪	全自动固相萃取仪	新拓自动固相微萃取仪
			
新拓固相微萃取仪	新拓手动固相微萃取仪	全自动样品净化浓缩仪	真空平行浓缩仪
			
全自动定量平行浓缩仪	全自动平行浓缩仪	全自动流动注射分析仪	全自动石墨消解仪

			
新拓微波消解仪	全自动滴定仪	全自动土壤 PH 测定仪	土壤有机质自动分析仪

生命科学实验室自动化设备

			
全自动 PCR 体系构建系统	全自动核酸提取纯化仪	自动化移液工作站	全自动液体处理工作站
			
全自动移液工作站	自动化文库构建工作站	生物芯片点样系统	自动干血斑打孔仪
			
代谢组学样本前处理工作站	蛋白组学样本前处理工作站		



厦门鉴科检测技术有限公司
Xiamen Janko Testing Service Co., Ltd.

厦门

地址：福建省厦门市火炬高新区同安孵化基地（二期）集成路1633号之5号厂房7-8层

电话：0592-5711722

传真：0592-5711721

福州

地址：福州市闽侯县上街镇圆通东路77号福晟钱隆公馆3#1102

电话：135 1596 7870

泉州

地址：福建省泉州市晋江市福塘路432号金福小区2栋2梯1306室

电话：0595-22587278

宁德

地址：福建省宁德市蕉城区薛令之路中央公馆9座1807室

电话：180 6099 6062

江西

地址：江西省上饶市余干县玉亭镇中央首府2栋1单元1202室

电话：180 6099 6562



网址：www.janko.cc | 邮箱：info@janko.cc