



鉴科检测
Janko Testing Service

您可信赖的综合第三方检测平台

舌尖上的安全

Food safety

2024年3月刊



科学 公正 准确 满意

目录 Contents

食品安全资讯	3
酱油不能乱买！选购酱油时应注意什么？	3
食品添加剂“配料带入”与“本底带入”的要点分析	7
食品中沙门氏菌的控制可以这样做！	12
食品安全法治	17
4 月生效！“无添加剂”宣称，在日本哪些不能写？	17
“固体饮料”还是“特殊食品”？	21
食品企业必看：《消费者权益保护法实施条例》核心要点	23
国际预警	29
受中国进口禁令的影响，日本扇贝本季价格下跌 50%	29
世界卫生组织制定关于致敏原强制性声明豁免程序指南	31
塞尔维亚修订水果和蔬菜产品质量管理条例	32
健康小贴士	33
这一口春笋，“咬”住春光	33
红枣和红糖，真能补血吗？	39
哪些食物有利于“预防癌症”？这份饮食建议请收好	42

关于鉴科检测.....47

 最值得信赖的综合性检测技术服务机构47

 检测服务48

 愿景48

 使命48

关于鉴科供应链管理..... 49

关于食品 58050

关于睿科集团.....51

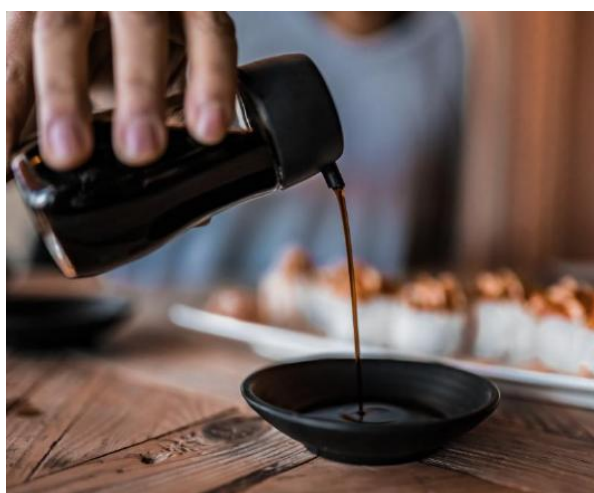
 主要产品与服务 52

食品安全资讯



酱油不能乱买！选购酱油时应注意什么？

随酱油是我国的传统调味品，在我国已有 2000 多年的历史，据史书《周礼》记载，百姓在制酱时，沥出一部分酱汁用以烹饪调味，唐朝时酱油的生产和食用开始由我国向世界传播。



我国各地均有食用酱油的习惯，酱油滋味鲜美，有助于促进食欲，是

老百姓炒菜、烧菜、凉拌菜等不可或缺的调味品。今天为大家介绍下酱油相关的食品安全知识：

酱油

2019 年 12 月实施的《食品安全国家标准酱油》（GB2717-2018）中明确酱油是指以大豆（饼粕）、小麦和（或）麸皮等为原料，经微生物发酵制成的具有特殊色、香、味的液体调味品。

这里的酱油仅指酿造酱油，有完整的发酵酿造工艺，不包含以酿造酱油为主体，加入盐酸水解植物蛋白调

味液、食品添加剂等配制而成的液态调味品。



2021年6月29日，国家市场监督管理总局发布的《关于加强酱油和食醋质量安全监督管理的公告》中要求，酱油生产企业不得再生产使用酸水解植物蛋白调味液等原料配制生产酱油，不符合酱油食品安全国家标准的调味品不得标以“酱油”名称或类别，不得使用酸水解植物蛋白调味液等原料配制生产酱油。前期市场上销售配制酱油将纳入液态调味品管理。

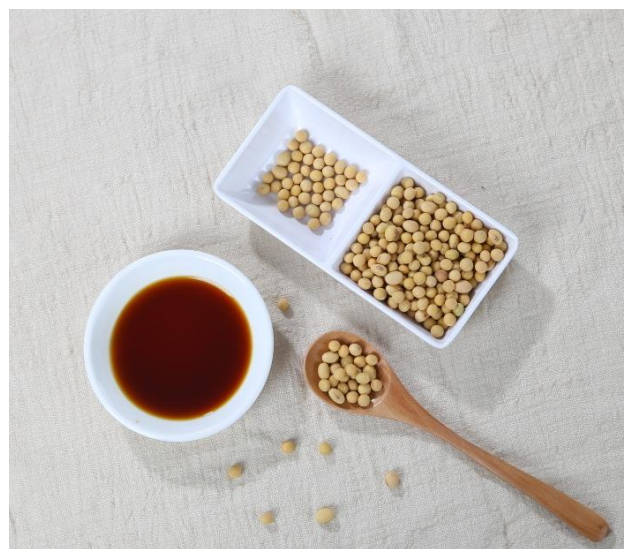
按照发酵工艺不同，酱油分为高盐稀态发酵酱油和低盐固态发酵酱油

两类，高盐稀态发酵酱油又可分为高盐稀态发酵酱油和固稀发酵酱油。

预包装酱油注意看清产品标签

酱油选购时应注意关注酱油的标签标示，按照《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718-2011)要求：

直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。



消费者在选购预包装酱油时，应查看标签内容是否包含上述信息。不要购买标签信息不全、内容不清晰，掩盖、补印或篡改标示的产品。同时，也可以关注标签标识的氨基酸态氮含量，氨基酸态氮含量越高标示着酱油品质越高，也是酱油鲜味的主要来源。



散装酱油选购

消费者在选购散装酱油时，应关注其是否有正规的供货渠道。选购时可以通过以下几个方面来判断酱油的品质：

1. 观察产品的色泽和形态。品质较好的产品一般呈红褐色，有光泽，且产

品较为粘稠，轻轻摇动后会产生一定的泡沫。

2. 闻气味。品质较好的产品香味浓郁、柔和，有浓郁的酱香和酯香，无让人不悦的味道。

3. 尝味道。品质好的酱油味道鲜美、醇厚、鲜、咸、适口。

酱油食用注意事项

1. 酱油含有氨基酸、小分子肽、糖类等风味物质，过度加热会使其营养成分损失，并且会由于糖类焦化加深菜肴颜色。酱油在烹饪需要调色的菜肴时可早加，而只需调味的菜肴在即将出锅前加进少许即可，避免锅内的高温破坏氨基酸。



2. 酱油食用时应注意若购买的产品为烹饪酱油，尽量不要直接食用。若购买的是佐餐酱油，则可以直接食用。

3. 高血压等慢性病患者、儿童等特殊人群在食用酱油时，应注意适量，即使选购低盐酱油，如果食用量过大，也会对健康造成一定程度的影响。



酱油的保存

1. 酱油使用完后，要及时盖好瓶盖，瓶口要清理干净，不要放在高温环境中，避免阳光直射和潮湿环境。
2. 如果购买的是大容量的酱油，可倒出一部分用小瓶装好以备常用。大瓶的酱油瓶口清理干净，用保鲜膜封住瓶口、盖好瓶盖，放置常温环境下，冷藏更佳。

目前市面上还有“儿童酱油”“有机酱油”“无添加酱油”“铁强化酱油”“低盐酱油”等产品。

◆其中，儿童酱油一般会宣称是低盐产品；

◆有机酱油需要选取有机原料来酿造；无添加酱油一般宣称不添加防腐剂、甜味剂等食品添加剂；

◆铁强化酱油是以营养强化为目的，按照标准在酱油中加入一定量乙二胺四乙酸铁钠制成的营养强化调味品；

◆低盐酱油是指盐分含量较低的产品，常指与同品牌不减盐产品相较而言。

消费者可根据喜好和特殊需求选择适合自己的产品。



(来源：食品 580)

食品添加剂“配料带入”与“本底带入”的要点分析

GB 2760-2007 年版首次在国家标准中提出了“带入原则”的概念。带入可理解为某食品中检出一定含量的某种食品添加剂，但该添加剂不是直接加入到食品中的，而是随着其他含有该种食品添加剂的食品原（配）料带进的，但这种带入必须科学合理。



另外，随着食品工业的发展，食品生产加工行业上下游的专业性和匹配性越来越高，食品原辅料行业根据食品终产品行业的需求，在为食品终产品“量身定制”的食品配料中，有时会添加允许在终产品中使用的食品



添加剂。也就是说，所用食品添加剂并不在食品原料中发挥作用，而是在最终生产的食品成品中发挥作用，这样的做法在食品工业中非常普遍。

为满足食品工业发展及食品监管需求，GB2760-2014 年版除包含 2007 年版中首次提出的带入原则（3.4.1），还参照相关国际标准完善修订了带入原则的其他相关内容，在 GB 2760-2014 标准正文部分 3.4 带入原则增加了 3.4.2 内容。为促进行业从业人员、食品安全监管人员以及食品检验人员更好地理解 GB 2760 的带入原则，更严谨、更科学地应用食品添加剂带入原则，本文将对食品添加剂的“配料带入”与“本

底带入”做出重点介绍[6]。

(1) 配料带入情况

一、GB2760-2014 第 3.4.1 条

一些食品按照 GB2760-2014 的规定不允许使用某种食品添加剂，



但由于食品加工过程中添加的某些食品配料或辅料本身添加了允许使用的上述食品添加剂品种，当带有食品添加剂的配料在食品成品中的添加量达到一定水平后，携带的食品添加剂被检出的几率就会大大地提高。

依据 GB2760-2014 第 3.4.1 条，在适用的情况下（应同时符合 GB2760-2014 第 3.4.1 条 a、b、c、d 四个条件）允许食品添加剂通过食品配料（含食品添加剂）带入食品中。

值得注意的是，本条带入情况应是在正常生产工艺条件下带入且终产品带入食品添加剂的含量不应超过由配料带入的水平，如果是为了使终产品达到防腐抗菌、延长保质期，而故意在其所用配料中大量添加某防腐剂或者故意将某无工艺必要的配料以防腐剂载体的身份用于终食品，即在配料中使用防腐剂的目的是为了在终产品中发挥功能作用的情况则不符合带入原则 3.4.1。



因此，对于生产企业来说，生产加工时应重点对食品配料或辅料的质量加以把关，配料使用了哪些食品添加剂要做到心中有数，杜绝使用不合格的食品配料；而对于检测机构来说，

当检出一类食品添加剂时也应排查食品配料带入食品添加剂的可能。下表列举带入原则 3.4.1 可能带入的几种情况。见表 1

食品种类	添加的食品配料	易带入的食品添加剂
熟肉制品、豆干再制品	酱油、醋、蚝油等调味料	防腐剂：苯甲酸、脱氢乙酸
熟肉制品	鸡精、姜黄粉等调味料	着色剂：柠檬黄、日落黄
香辛料油（如辣椒油、芥辣油等）、油炸食品	食用植物油	抗氧化剂：BHA、BHT、TBHQ
饼干	人造奶油、干酪、氢化植物油等	防腐剂：山梨酸
煲汤料	蜜饯产品	防腐剂：苯甲酸、山梨酸 抗氧化剂、漂白剂、抗氧化剂：二氧化硫、硫磺、亚硫酸盐类物质
糕点、面包	吉士粉、果酱、装饰性果蔬、蛋黄酱等	着色剂：柠檬黄、日落黄、胭脂红、苋菜红、诱惑红（部分添加剂作为馅料时允许使用）
腊肠、香肠类	胶原蛋白肠衣、可食用动物肠衣	着色剂：胭脂红、诱惑红

二、GB2760-2014 第 3.4.2 条

本条是 2014 版 GB 2760 新增的条款，带入原则 3.4.2 针对的是为食品终产品“量身定制”的食品配料中添加在终产品中使用的食品添加剂的做法，因食品工业发展的需要，食品加工行业上下游的专业性和匹配性越来越高，这样的做法在食品工业中非常普遍。

本条规定的在食品配料中添加的食品添加剂，是为了在特定终产品中发挥工艺作用，而不是在食品配料中

发挥工艺作用，添加的食品添加剂必须是 GB2760 允许使用在该食品终产品中的品种，而且这种食品添加剂在食品配料中的使用量，应保证使其在食品终产品中的量不能超过 GB2760 的规定 [1]。

添加了上述食品添加剂的食品配料仅能作为特定食品终产品的原料，而且标签上必须明确标识该食品配料是用于特定食品终产品的生产。下表列举带入原则 3.4.2 可能带入的几种情况。见表 2

食品配料	易带入的食品添加剂	终产品
冰淇淋预拌粉	甜味剂、着色剂、增稠剂等	冰淇淋
碳酸饮料用糖浆	防腐剂、甜味剂、着色剂、香精香料等	可乐、果味汽水等碳酸饮料
蛋糕预拌粉	膨松剂、乳化剂、增稠剂、水分保持剂、酸度调节剂等	蛋糕
面包专用小麦粉	防腐剂、膨松剂、酶制剂等	面包
糕点专用油脂	β-胡萝卜素等油溶性色素	各种中西式糕点
果冻、布丁粉	甜味剂、防腐剂、着色剂、增稠剂、酸度调节剂等	果冻、布丁

三、带入原则 3.4.1 与 3.4.2 比较

带入原则 3.4.1 与 3.4.2 虽都是规定食品添加剂由配料带入食品终产品的情况，但两者又有显著的区别，

我们以下表阐明：见表 3

	带入原则 3.4.1	带入原则 3.4.2
工艺作用	在食品配料中发挥作用，在食品终产品中不起工艺作用	在食品终产品中发挥作用，在食品配料中不发挥工艺作用
带入的食品添加剂是否允许使用	食品终产品中不允许添加，食品配料中允许添加	食品配料中不允许添加，食品终产品中允许添加
带入的主观性	随着食品配料不可避免被带入食品终产品，属被动带入	以食品配料为添加剂使用的载体被加入食品终产品，属主动带入
带入的量	对食品配料和食品终产品中的含量进行了系列规定（见 GB2760-2014 第 3.4.1 条 b、c、d 款）	加入食品配料的添加量应符合食品终产品中用量的规定
标签标注	为方便排查，可以在配料表中列明可能带入食品添加剂的配料的原始配料（含食品添加剂）	必须明确标识该食品配料是用于特定食品终产品的生产

（2）本底带入情况

另有部分食品或食品原料本身并未添加某种食品添加剂或某类化学物质，但终产品却检出，究其原因，可能是由这部分食品或食品原料本底带入情况造成的。本底带入的食品添加剂、污染物或禁用物质可能来源于食品原料本身天然存在，或来源于环境污染、原辅料污染、包装材料迁移，或由于动植物生长过程中代谢产生、食品加工过程中微生物代谢生成（如发酵工艺）。

在上述来源的一种或多种因素作用下，可能会导致终端食品带入一定量的特定食品添加剂、污染物或禁用物质成分。通过大量查阅文献、实验

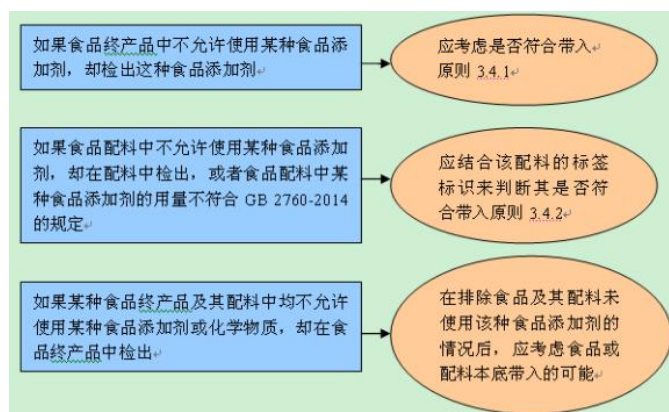
室采样分析以及比较历年监督抽查结果，得到如下几种可能的带入情况。

见表 4

食品原料	可能本底带入的食品添加剂、污染物或禁用物质
乳制品及含乳食品、干红枣等水果干品、蜂产品、发酵食品（如葡萄酒、酸奶）等	苯甲酸
葱蒜等香辛料、高蛋白食品	二氧化硫残留
食用菌类 ²⁾ （如香菇）、水产品 ³⁾	甲醛
水产干制品	铝
肉及肉制品 ⁴⁾ 、水产品	磷酸盐、硝酸盐
乳及乳制品	硫酸钠
豆类及豆类制品 ⁵⁾ （如各种干豆、腐竹、豆皮等）	硼/硼砂/硼酸、铜

（3）综合判定

食品添加剂的使用必须严格按照 GB2760 执行，但在判定食品中食品添加剂的使用时应考虑食品配料带入或本底带入的情况，并结合食品终产品以及配料表中各成分允许使用的食品添加剂的使用范围和使用量，亦或一类食品原料的本底量值来进行综合判定。见图 1



(4) 总结[6]

对生产企业来说，应重点对食品配料或辅料的质量加以把关，尤其是对配料或辅料中使用了哪些食品添加剂，用量多少等重要基础数据信息，



要做到心里有数。另外，为了让监管部门或检验机构在对食品检测时检出添加剂的情况下，能够判断适用科学合理使用带入原则，生产企业在产品配料信息中应如实标注，并且在必要时提供生产过程中真实可靠的配料类型（名称）、配比信息以及配料中该添加剂检出水平的资料证明等，这对风险排查中充分结合原辅料信息来综合分析风险原因尤为重要。

对检验机构来说，在某食品中检出不允许使用的某种添加剂时，要充

分结合配料信息，充分考虑可能由配料合理带入的可能性，并结合检出水平斟酌是否可能发挥了某特定作用。同时，在检验报告中体现考虑了带入原则，将情况说明清楚，可用类似术语，如“检验结果经核算为配料合理带入”等。

对监管部门来说，在日常监管中应要求企业加强供货索票、物料使用记录、标签规范标注等，由此核算物料平衡，如实追溯配料和配比信息；在进行检验结论异议处理和风险排查时，应充分结合生产企业日常生产中的批量生产记录、供货记录、原辅料检验报告等关键线索信息，由此发现风险原因，并予以科学判断及处置。



（来源：食品论坛）

食品中沙门氏菌的控制 可以这样做！

食品中沙门氏菌的控制，是食品企业常常需要面临的问题。而在众多的食品类别中，低水分含量食品是沙门氏菌的重点关注对象，今就以低水分含量食品为例，给大家介绍下可怎样进行食品中沙门氏菌的控制。

一、低水分含量食品为什么需要考虑沙门氏菌？

1、什么是低水分含量食品？

低水分含量食品组包含多类产品。通常指水分活度（ a_w ）低于 0.85 的



食品，包括干制水果和蔬菜（如椰子

粉），谷基类产品（如早餐麦片），

花生和其他坚果酱，干蛋白质产品（如干制乳品和大豆蛋白），糖果（如巧克力和可可），零食（如调味薯条/薯片），木本坚果等。



（此部分来源于《低水分含量食品卫生操作规范 CAC/RCP 75-2015》）

2、为什么要考虑沙门氏菌？

近年来暴发过多起与涉入低水分含量食品相关的事件，引发了人们对于此类食品安全性的关切。截至目前，低水分含量食品中引起关切的主要病原体包括沙门氏菌和蜡样芽孢杆菌；但低水分含量食品相关的多数暴发性疾病都是由沙门氏菌引起。

沙门氏菌等食源性病原体虽然在这种低水分食品环境下无法繁殖生长，但细胞却可在此存活很长时间。而沙门氏菌感染剂量又较低，从受疾病暴发影响的低水分含量食品中分离出来的细胞数量较少亦印证了这一观点。另外，有证据表明食品成分（特别是高脂肪含量）可能会保护沙门氏菌，使其不受胃内酸性环境影响，这也会增加因摄入少量病原体而发病的可能。

沙门氏菌等病原体在低水分含量食品的操作环境中很难控制，因为此类病原体在干燥环境下和低水分含量

物在低水分活度食品中将更加耐热。

因此，低水分含量食品的安全性主要取决于在食品操作环境中对沙门氏菌的控制。



产品中仍可以存活很长时间。且微生物

二、沙门氏菌污染环节

低水分含量食品企业在日常生产中保持良好卫生、做到设备的卫生设计、积极主动的维持计划、来料的控制，以及配料的有效控制等，都有助于预防低水分含量食品受到病原体污染。而相对的，我们还应对以下加工环节中的产品特别关注：暴露在减少病原体步骤后加工环境中的产品，未经减少病原体步骤处理的产品，以及

减少病原体步骤后又添加配料的产品。

这里举一些需关注的环节供大家参考：

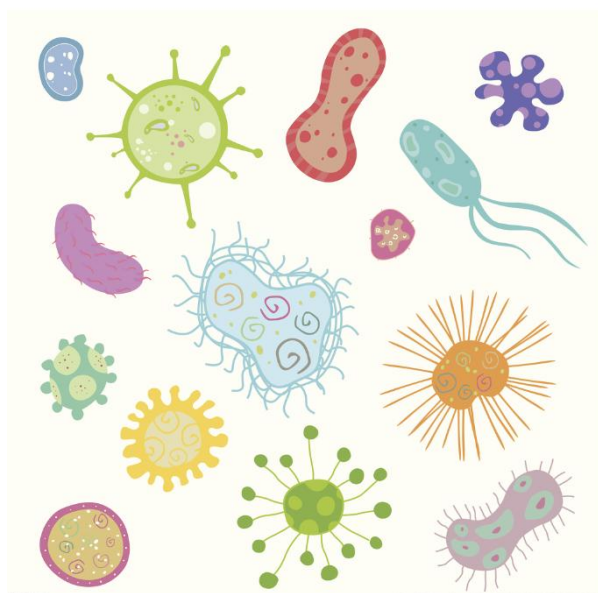
①生鲜农产品，比如原料和未经巴氏消毒的产品，需要通过工厂的设计与分布进行物理分离，以使进入加工产品区域的病原体数量最小化。



②食品处理者和设备维修人员需依对他们进行相关卫生培训。

③个人着装，特别是鞋子，可将病原体从一个区域转移至另一个区域。

④空气和水，通常用于清洁工厂设备的压缩空气过滤器，如果维护不当会成为污染源；若不加控制，水喷雾器



容易将微生物扩散至整个工厂。

⑤食品加工厂中的昆虫及其他害虫可成为病原体传播的载体。

⑥运输设备，如货架、手推车、叉车等可成为病原体传播的重要载体，应将这些设备使用限制在特定的区域。

⑦防尘也是一个关键因素。应尽可能减少水分进入食品加工环境。特别是，灰尘和水的组合可以导致沙门氏菌和其他病原体在环境中的迅速生长，并扩散至整个工厂。须进行仔细的思考和规划，以控制食品加工环境中的灰尘和水。

四、控制措施

①原料控制

针对那些被认为是“沙门氏菌敏感”的原料进行原料控制。“沙门氏菌敏感原料”指的是那些与沙门氏菌有关的、存在历史记录的原料。经过巴氏杀菌或处理的“沙门氏菌敏感原料”应与其他未经处理的原料隔离。



②沙门氏菌杀灭控制

沙门氏菌杀灭控制包括杀菌工序、熟制工序等，需使产品沙门氏菌水平达到最低要求。还需进行适当验证沙门氏菌杀灭工序能否有效控制沙门氏菌。如果企业内部无法对加工过程进行正确的验证，可邀请外部专业机构进行测试。

③二次污染控制—严格布局控制

低水分含量食品企业中沙门氏菌主要控制区应为在处理原材料和产品过程中需要最高水平的卫生控制的区域。如分拣和包装线、成品包装、巴氏杀菌设备及周边区域。简单来说，就是在包装之前那些将产品暴露在开放环境中的区域。

这些区域应与工厂的其他部分进行物理分离。应对人员和材料在这些区域与工厂其余区域之间的移动进行控制。工厂布局设计应能在最大程度上使这些区域不受到工厂其余区域的污染。

④二次污染控制—严格环境湿度控制



在生产环境中水分的控制对于在低水

分食品中沙门氏菌污染的预防是非常关键的。



沙门氏菌主要控制区域必须始终保持干燥条件，除非在特殊情况下（如产品污染问题）需要进行受控湿法清洗。如果在这些区域内发生进水，例如通过排水备用、屋顶或墙壁漏水、泄漏的蒸汽阀、泄漏水管，必须立即执行相应的程序以解决问题。一旦泄漏修复，该区域必须通过适当的清洁和卫生恢复到卫生清洁的环境。

如果使用湿式清洁程序，则在开始清洁之前，该区域首先必须彻底干

燥。并且，需对加工环境进行密集采样，监测沙门氏菌和指示菌的水平，以验证清洁和卫生程序是否能有效地将该区域恢复到卫生水平。

⑤成品检测控制

企业应了解对成品进行沙门氏菌测试的价值及成品测试统计数据的意义。

通常，成品测试是在没有沙门氏菌控制程序的情况下进行的一种产品安全测试方法。若进行成品测试，应将待测试的批次隔离、搁置，然后只有沙门氏菌检测结果为阴性才能流通到市场上。若为阳性，应限制该批次的流通，且必须采取纠正措施并记录。



（来源；食品 580）

食品安全法治



4 月生效！“无添加剂”宣称，在日本哪些不能写？

2022 年 3 月，日本消费者厅为规范食品包装上“无添加剂”宣称的乱象，颁布了《食品添加剂的不使用标识准则》（以下简称《准则》），并设置了两年的过渡期。如今，两年过渡期满，自今年 4 月起《准则》将正式生效。那么，该法规生效以后，日本食品包装上到底能不能宣称“无添加”？下面带大家一起来看看《准则》中到底如何规定。

一、《准则》的适用对象

1. 食品类别：《准则》适用于一般食品，包括膳食补充剂等健康食品。

2. 适用范围：《准则》的适用范围仅限



产品包装上的内容，网页、传单等广告上的内容并不受《准则》的约束。此外，该《准则》仅针对食品添加剂，像“无麸质”这样不属于食品添加剂范畴的宣称内容也不适用该《准则》。

二、《准则》中明确禁止的宣称类型

《准则》里明确指出了十种应禁

止的、容易误导消费者的宣称类型。

1. 表述模糊的类型：如果食品包装上只写“无添加剂”，但并未说明具体是哪种添加剂没有使用，这样容易造成消费者的误解。因此需要避免这类模糊而不具体的表述。

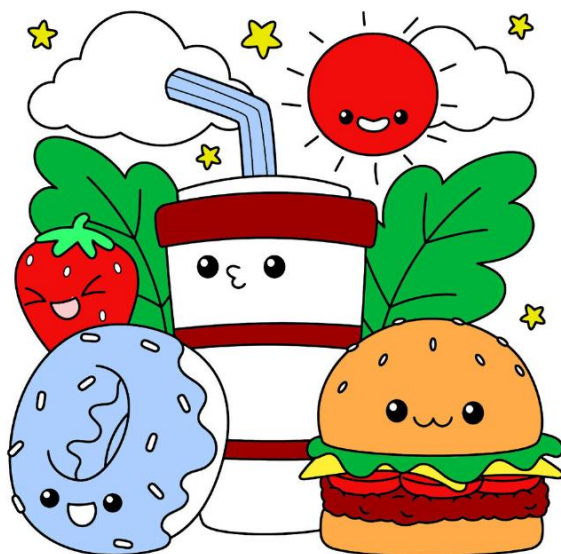


2. 区分天然、合成添加剂的类型：日本食品管理机构认为，只要是经批准使用的食品添加剂都是安全的，不应区分人工、合成、化学、天然等字眼。因此，今后使用“未使用人工甜味剂”、“未使用合成色素”、“未使用化学调味料”等表述很可能会面临处罚。

3. 对适用范围外的食品宣称“无添加剂”的类型：如果某种食品中本就禁止使

用某种或全部添加剂，此时不得再在产品包装上宣称“无（某种）添加剂”。例如日本规定饮料中不得添加山梨酸，因此在饮料包装上宣称“不使用山梨酸”会被判定为违规。

4. 使用相同或类似功能添加剂的类型：如果产品包装上宣称未使用某种添加剂，但却在配方中使用了与其功能相同或相似的其他添加剂，也属于违规宣称。例如，某产品中虽然没有使用防腐剂，但添加了其他可以达到防腐目的的添加剂。此时根据本条，该产品不得在包装上宣称“不使用防腐剂”。



5. 使用相同或类似功能原料的类型：
如果产品包装上宣称未使用某种添加剂，但却在配方中使用了与其功能相同或相似的原料，也属于违规宣称。例如，产品中虽然没有使用乳化剂，但使用了高度加工后具有乳化作用的原料，则该产品不得在产品包装上宣称“未使用乳化剂”。



6. 与健康和安全挂钩的类型：“0 添加剂”并不代表食品一定更健康或更安全，因此禁止使用将“无添加剂”与健康和安全相关联的表述或宣称。例如，不得在食品包装上使用“不加添加剂，吃得更放心”等类似表述。

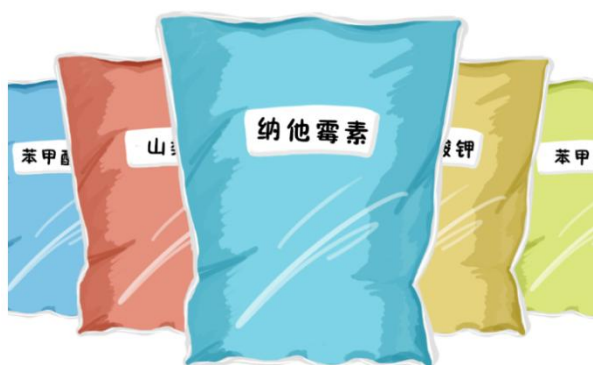


无防腐剂

7. 与其他事项挂钩的类型：《准则》中指出，如果厂商不能提供有力的因果关系，则禁止将“无添加剂”与食品风味相关联。因此，“0 添加更美味”的表述很可能被监管部门判定为违规。同时，《准则》中还指出，不提及“开封后”，仅标示“本品未添加防腐剂，请尽快食用”的表述，容易让消费者产生该产品必须在保质期之前食用的误解，这与《食品标示标准》第 3 条的规定相抵触，因此违规风险很高。食品伙伴网建议修改为“本品未添加防腐剂，开封后请尽快食用”这类表述以规避风险。

8. 对默认不使用添加剂的食品宣称

“无添加剂”的类型：此类指因为市面上的同类商品中通常不会使用某种添加剂，因此消费者默认该食品中都不会使用某种添加剂的情况。例如，矿泉水中一般不会使用防腐剂或着色剂，因此消费者默认矿泉水中不含有防腐剂或着色剂，此时禁止在矿泉水包装上宣称“不使用防腐剂/着色剂”。



9.涉及加工助剂及带入添加剂的类型：如果食品在加工过程中使用了加工助剂，或通过原料带入了添加剂，或无法确定是否有前述可能性，此时不得在产品包装上宣称未使用添加剂。例如，如果果酱面包的原料果酱中使用了防腐剂，那么即使作为终产品的面

包中没有再使用防腐剂，根据本条，也不得在产品包装上宣称“未使用防腐剂”。

10.过度强调的类型：禁止过度、夸张地强调无添加，误导消费者。例如，某食品没有使用着色剂，但使用了其他食品添加剂。其产品包装上以醒目大字号在多处标识“无添加”，在不显眼的地方以小字号标注“着色剂”，此时根据本条，属于违规标识。

小结：

《准则》颁布的目的不是禁止所有“无添加剂”宣称，而是旨在从法规层面规范食品标识，保护消费者。只要厂商能遵守《准则》要求，基于事实，不误导消费者，就可以在食品包装上进行无添加剂宣称。

提醒出口企业及时了解法规变化，遵守《无添加剂准则》中的要求，及时对标签做出调整，避免因违规而面临的法律风险。

（来源：食品标法圈）

“固体饮料”还是“特殊食品”？

案情简介

2023年7月,普陀区市场监管局接群众举报,称其在京东平台上某店铺购买了一款名为“人参蛋白营养粉固体饮料”的产品,商家在其商品详情页面宣传其为“老年人免疫力蛋白粉”。



经查,当事人某商贸有限公司所销售的“人参蛋白营养粉固体饮料”为普通预包装食品,外包装上的标签无保健食品注册信息,无保健功能的标注,但其在销售“人参蛋白营养粉固体饮料”页面中使用了“免疫力蛋白

粉”的宣传语,暗示该预包装普通食品具有保健功能。



法律分析

本案中,当事人暗示其在网上经营的非保健食品具有保健功能的行为,违反了《网络食品安全违法行为查处办法》第十七条第(二)项“入网食品生产经营者不得从事下列行为:(二)网上刊载的非保健食品信息明示或者暗示具有保健功能;网上刊载的保健食品的注册证书或者备案凭证等信息与注册或者备案信息不一致。”的规定。普陀区市场监管局根据《网络食品安全违法行为查处办法》第三十九条“入网食品生产经营者违反本办法

第十七条禁止性规定的，由县级以上地方市场监督管理部门责令改正，给予警告；拒不改正的，处 5000 元以上 3 万元以下罚款。”的规定，责令当事人限期整改，并作出警告的行政处罚。

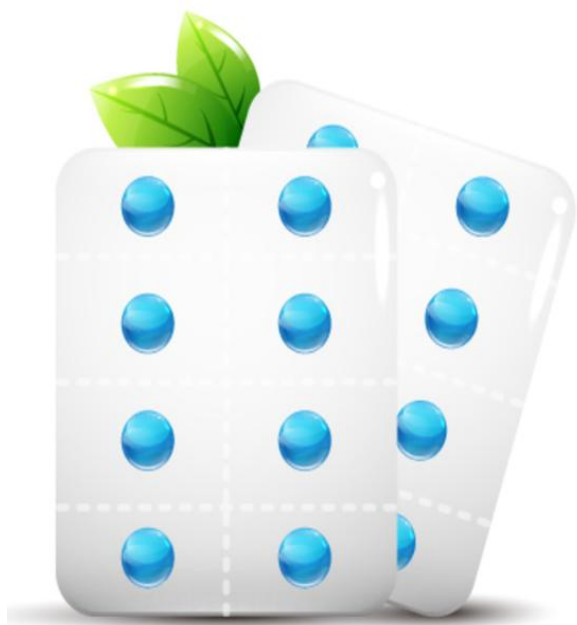
温馨提示

固体饮料以粉状居多，与一些保健食品等特殊食品在产品形态上具有一定相似性，不仔细辨别和区分，消费者很容易产生误解。普陀区市场监管局提醒大家：固体饮料属于普通食品，不是保健食品，也不是药品，不具有疾病预防、治疗作用，消费者也勿要轻信其具有“提高免疫力”等功效宣传。



保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，适用于特定人群，具有调节机体功能的保健功效，但不以治疗疾病为目的。其产品配方、生产工艺、标签和说明书等均需要在管理部门注册或备案。产品标签上应有“蓝帽子”标志和批准文号，且必须注明功效成分、保健功能、适宜人群、不适宜人群及食用量等信息，其保健功能与量效关系均经过实验验证，并有充分的科学文献依据。

2022 年 6 月，《市场监管总局关于加强固体饮料质量安全监管的公告》



食品企业必看：《消费者权益保护法实施条例》核心要点

2024 年 3 月 15 日，国务院总理李强签署第 778 号国务院令，公布《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》（以下简称《条例》），自 2024 年 7 月 1 日起施行。《条例》的出台旨在进一步明确和强化经营者的责任，完善网络消费相关的规定，规范消费者的索赔行为，从而更有效地保护消费者的合法权益。对于食品企业而言，以下几点是《条例》中的核心要点，需要注意并加以了解。

正式实施，公告指出，固体饮料产品名称不得与已经批准发布的特殊食品名称相同；应当在产品标签上醒目标示反映食品真实属性的专用名称“固体饮料”，字号不得小于同一展示版面其他文字（包括商标、图案等所含文字）。此规定便于消费者更好地区别固体饮料和特殊食品，各位消费者在选购食品时，请务必注意查看标签标识和批准文号。

（来源：FDA 食安云）



1.进一步明确和细化了保障消费者人身财产安全的相关规定

《条例》要求经营者必须确保提供的商品或服务不会对消费者的人身和财产安全造成损害，对于可能存在的风险，经营者应当采取预防措施，并及时向消费者作出明确警示。实际上，《产品质量法》中也对警示标识做出了相关要求，对于可能存在安全风险的产品，要求必须配备警示标识或中文警示说明，以提醒消费者正确使用产品并避免潜在的危险。

2.不得通过虚假或者引人误解的宣传诱导消费

食品生产经营企业提供真实、准确的食物信息，不得进行虚假或误导



性的宣传，在广告或产品推广活动中，企业应确保所宣传的内容与产品实际情况相符，避免误导消费者，保障消费者的知情权和选择权。《中华人民共和国广告法》《中华人民共和国反不正当竞争法》等法律法规中也有明确禁止虚假宣传的要求。



根据《条例》的相关规定，商品或者服务的标签标识、说明书、宣传材料等如果存在某些瑕疵，但这些瑕疵并不影响商品或服务的实际质量，且不会对消费者造成误导或产生错误的消费决策，那么在这些情况下，不适用惩罚性赔偿规定。对于食品企业

《食品生产经营监督检查管理办法》中对标签瑕疵做出了规定。



3.以显著方式标明商品的品名、价格和计价单位或者服务的项目、内容、价格和计价方法等信息

食品企业应公开透明地标示商品或服务的价格，不得进行价格欺诈或虚假折扣等行为。企业应确保消费者能够清晰了解所购买食品的价格构成，避免出现“价格歧视”或“大数据杀熟”等问题。《条例》的规定在《明码标价和禁止价格欺诈规定》中也有所体现。

4.不得利用格式条款不合理地免除或者减轻其责任、加重消费者的责任

在与消费者签订合同或提供服务

时，食品生产经营企业使用的格式条款应公平合理，不得损害消费者的合法权益。企业应明确告知消费者格式条款的内容，并允许消费者对不合理的条款提出异议或进行修改，不得设置不合理的条款限制消费者权益或免除自身责任。

5.完善网络消费相关规定

经营者在提供商品或服务时，必须遵守公平交易的原则，不得利用技术手段或任何其他方式强制或变相强制消费者购买商品或接受服务。这一规定旨在保护消费者的自主选择权，



确保消费者在交易过程中的自愿性和自由性，防止经营者通过不公平的手段限制消费者的选择或强迫消费者进行非自愿的交易。



同时，《条例》还特别强调了直播营销平台经营者的责任，要求其建立健全消费者权益保护制度。这意味着直播营销平台需要制定明确的规则和流程，以确保消费者在直播购物过程中的权益得到有效保护。

对于网络食品经营，不仅应符合与网络食品相直接关的《网络食品安全违法行为查处办法》，还应符合食品经营和网络食品相关的法律法规要求，如《电子商务法》《食品经营许

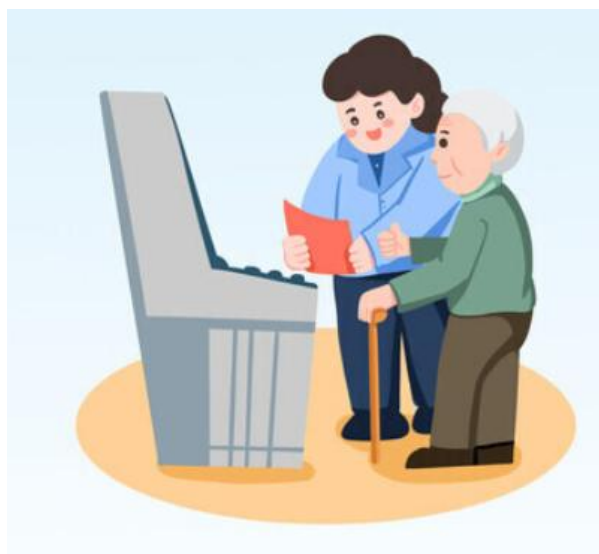
可管理办法》《网络交易管理办法》《网络购买商品七日无理由退货暂行办法》等。

6.不得过度收集消费者个人信息

食品生产经营企业在收集、使用消费者个人信息时，应严格遵守相关法律法规，确保信息的安全性和隐私性。未经消费者同意，企业不得擅自将个人信息用于其他用途或向第三方泄露。

7.补充了经营者关于老年人、未成年人消费者权益保护相关义务规定

《条例》中明确了对老年人和未成年人等特殊消费群体的保护要求，食品生产经营企业应深入理解并落实



这一要求，确保在生产经营过程中充分考虑到这些特殊群体的需求和特点。

对于老年人群体，各地市场监管部门发布的《发布老年人消费防骗提示》有提到，食品生产经营者不得通过虚假或者引人误解的宣传，虚构或者夸大商品或者服务的治疗、保健、养生等功效，诱导老年人等消费者购买明显不符合其实际需求的商品或者服务。

《市场监管总局 教育部 公安部关于开展面向未成年人无底线营销食品专项治理工作的通知》中规定对于未成年人群体，食品生产经营者应遵守相关规定，不得进行无底线营销，不得发布违反公序良俗的广告，确保未成年人的身心健康。



8.强化售后服务和投诉处理

售后服务和投诉处理是保障消费者权益的重要环节，也是食品生产经营企业提升品牌形象和增强消费者信任的关键手段。食品企业应建立完善的售后服务体系，确保消费者在购买、食用食品过程中遇到的问题能够得到及时、有效的解决。



对于消费者的投诉，企业应迅速响应，认真调查，并在规定的时间内给予合理的解决方案。对于消费者的建议，企业应积极倾听，不断改进产品和服务，以满足消费者的需求。食品企业也可结合《市场监督管理投诉

举报处理暂行办法》中相关规定进行理解。

9. 规范消费索赔行为

投诉和举报作为消费者维权的重要途径，应当始终在法律、法规和有关规定的框架内进行。这些规定不仅是为了保障消费者的合法权益，也是为了维护一个公平、有序的市场环境。《条例》规定投诉、举报应当遵守法律、法规和有关规定，不得利用投诉、



举报牟取不正当利益，侵害经营者的合法权益，扰乱市场经济秩序。通过夹带、调包、造假、篡改商品生产日期、捏造事实等方式骗取经营者的赔偿或者对经营者进行敲诈勒索的，依

照《中华人民共和国治安管理处罚法》等有关法律、法规处理；构成犯罪的，依法追究刑事责任。



结语

《条例》的发布对食品企业提出了更高的要求，企业需要更加重视消费者的权益保护，提升食品质量和服务水平，以赢得消费者的信任和市场的认可。

（来源：食品标法圈）

国际预警



受中国进口禁令的影响,日本扇贝本季价格下跌 50%

日本北海道扇贝的收获正在进行中,但由于受中国进口禁令的影响,上岸价格同比大幅下降。



据 Iburi Funka Bay 渔业合作社称,基准带壳扇贝价格同比下降 50%,据该合作社称,从 2023 年 10 月产季开始到今年 2 月底,平均价格为 159

日元/公斤(1.08 美元/公斤),比上产季同期的 329 日元下降了 50%。

自二月下旬以来, Iburi Funka Bay 渔业合作社一直处于扇贝收获季节。渔业合作社的一位消息人士称,“尽管干旱阻碍了收获,但目前所有农民都在进行收获,每天最多捕获扇贝超过 200 吨(五个区的总和)。

2 月底,生扇贝的投标价格从每公斤 150 日元(1.00 美元/公斤)到 170 日元/公斤(1.13 美元/公斤)不等,有几天超过 200 日元/公斤。

与 2 月初相比,价格坚挺,因为在干旱导致供应有限的情况下,加工

商采购原材料以维持工厂运转数天，而壳的生长提高了熟制品的生产恢复率。3月1日解除与贝类中毒相关的航运限制后(自愿限制航运继续)，“我们看到了对新鲜生扇贝的询问，”该消息人士称。

消息人士称，目前的价格与去年同期相比过低，这主要是受到中国对日本海鲜的禁令的影响。



由于没有冷冻生贝壳市场，而冷冻生贝壳的加工速度可能会更快，因此工厂的加工量能赶上收获的速度存在不确定性，但合作社的消息人士强调了“在可以收获时收获”的重要性。



仅2月份收获量就同比增加500吨至2,500吨，截至月底累计上岸量为3,470吨，同比下降7%。尽管合作社将本季收成预测调整为6,360吨，但消息人士称他们希望实现这一目标。

在日本大岛地区，由于生贝类生长延迟，2月份收获有限，预计3月和4月将全面上岸。由于上个产季高峰时期，该地区六家合作社的日卸货量加起来高达1000吨，本季该地区近岸工厂的加工如何进行将是一个紧迫的问题。

一些加工商在上一季主要冷冻带壳生扇贝，预计今年将转向生产更多熟制品。然而，一些人表示，熟食的生产赶不上生贝壳高峰时期的登陆量

(上一季的情况)该地区合作社的一位官员提到，他们计划调整扇贝养殖户的每日捕捞量，这将是该行业如何与加工部门合作建立完善的捕捞和加工计划的关键。



另一个值得关注的问题是本季熟食的需求情况，预计熟食的产量将会增加。如果冷冻原料产量减少，熟制品产量大幅增加，消费起来就不容易了。

在熟食价格肯定会下跌的情况下，一家加工商表示，按产量计算，他们收到的订单数量已经是去年的两倍，并拒绝了一些新客户的订单。

(来源：冻品攻略微信号)

世界卫生组织制定关于致敏原强制性声明豁免程序指南

2024年2月26日，世界卫生组织（WHO）和联合国粮农组织（FAO）发布了《食品致敏原风险评估报告：第四部分 建立优先食品致敏原强制性声明的豁免》，主要内容包括：

（1）食品标签法典委员会（CCFL）就某些食品和配料，如高度精制食品，当存在可引起过敏反应的自源性食品成分时，是否可豁免强制声明，建立了科学框架指南；



（2）建立了风险评估模型的流程图，包括致敏原衍生物的特性、致敏原蛋

白质的分析、针对拟议豁免标注的安全性验证和暴露评估，并对先前在各国家（地区）已获得豁免标注的致敏原衍生物进行了测试，验证了该模型的有效性；

（3）豁免提案应评估任何新衍生物与类似来源现有成分的等效性，同时考虑来源种类、总蛋白质含量、其它关键成分特征、安全性和已有不良反应案例等因素，并通过评估消费者的食品消费数据和衍生物预期用途的最大水平，估算其暴露量；

（4）对于目前已接受的豁免标注，有一个既定的安全消费历史，根据目前已批准科学数据，在合理且最坏的消费场景下相关参考剂量（RfD）的 1/30 似乎为致敏原衍生物安全评估提供了足够的暴露裕度，经本程序评估并符合阈值标准（RfD/30）的可不通过临床测试以确定安全性。

（来源：厦门技术性贸易措施信息网）

塞尔维亚修订水果和蔬菜产品质量管理条例

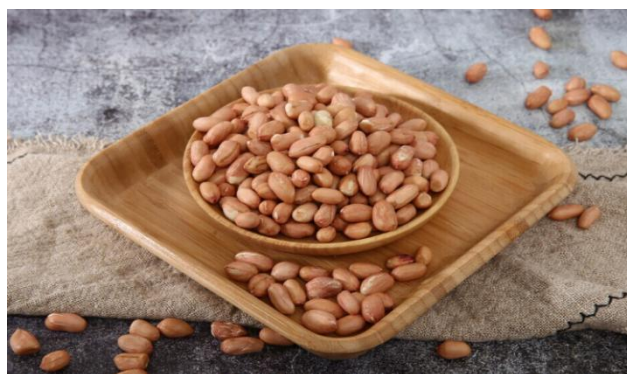
2024 年 3 月 4 日，塞尔维亚农林和水资源部修订水果和蔬菜产品质量管理条例，该条例自在《塞尔维亚共和国官方公报》公布之日起第八天生效。

主要内容：

（1）修订烘烤或油炸坚果定义及产品范围，包括：油炸杏仁、榛子、开心果和其他坚果以及花生等；烘烤或油炸坚果产品含盐量不得超过 3.5%；

（2）修订休闲食品混合物定义；

（3）增加花生仁的质量要求：具有花生特有的气味和味道，不含任何异味、异物等感官标准；水分含量不超过 9% 等。



（来源：厦门技术性贸易措施信息网）

健康小贴士



这一口春笋，“咬”住春光

竹笋是竹的幼芽，春天破土而出的叫做“春笋”，比起其他三季尤为鲜美。民间有说法：“尝鲜无不道春笋”，作为春天的“菜王”，春笋营养丰富，吃法多样。但鲜美的春笋，也不是人人都适合享用。今天就跟小编一起来看看吧~



春笋营养怎么样？

春笋不仅味道鲜美，营养也不错。

1.不溶性膳食纤维

春笋的膳食纤维含量丰富，其中不溶性膳食纤维含量高达 2.8 克/100 克，是小油菜的 4 倍，不溶性膳食纤维可以促进胃肠的机械运动，促进排便，预防肠道疾病，减少结肠癌的发生，降血脂及降胆固醇。

2.矿物质铁

大多数蔬菜的铁含量并不高，而春笋的铁含量在蔬菜中还可以，为 2.4 克/100 克，虽然不如菠菜，但也是小白菜的 1.8 倍，对补铁也能尽点微薄之

力。不过，植物中的铁吸收利用率低，一定要搭配维生素 C 丰富的食物一起吃才能促进铁吸收，比如甜椒、彩椒、苦瓜等蔬菜。



3.植物化学物

春笋中含有丰富的植物化学物，比如有机酸、单宁等成分，虽然它们具有较强的抗氧化能力，但是同样有可能干扰矿物质吸收，因此建议将春笋焯水之后，再进行其他烹调。

春笋为什么这么“鲜”？

春笋吃起来味道鲜美，主要是因为呈味物质氨基酸的含量较为丰富。有研究人员对刚竹属 8 种笋的营养成分进行了分析，结果显示，在氨基酸含量上，8 种刚竹属的笋氨基酸含量均

高于我们常吃的蔬菜，比如大白菜、蒜苗、韭菜、空心菜、香菜等。并且，毛竹笋的氨基酸总量最高。

氨基酸中的天门冬氨酸、谷氨酸、组氨酸和精氨酸等氨基酸与竹笋鲜味有关；缬氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、酪氨酸和苯丙氨酸与竹笋苦味有关；甘氨酸、丙氨酸、丝氨酸和脯氨酸与竹笋甜味有关。从研究中的检测结果可以看出，毛竹笋的天门冬氨酸、谷氨酸、组氨酸是 8 种笋中最高的，也比雷竹笋高，只有精氨酸比甜竹和高节竹笋稍微低一点。所以，毛竹笋还是很鲜美的。

表 2 8 种笋用竹种鲜竹笋氨基酸含量								
Tab.2 Amino acid content in eight species of fresh bamboo shoots								
氨基酸种类 Kindofaminoaci	红哺鸡竹 Ph. iridescens	白哺鸡竹 Ph. dulcis	高节竹 Ph. prominens	富阳乌哺鸡竹 Ph. nigella	甜竹 Ph. Flexuosa	花哺鸡竹 Ph. glabrata	黄秆乌哺鸡竹 Ph. Vinosa 'aureocaulis'	毛竹 Ph. edulis
天冬氨酸 Asp.	0.300	0.330	0.510	0.450	0.520	0.560	0.380	0.680
* 苏氨酸 Thr.	0.077	0.083	0.110	0.086	0.110	0.075	0.100	0.110
丝氨酸 Ser.	0.100	0.110	0.130	0.120	0.150	0.100	0.130	0.160
谷氨酸 Glu.	0.200	0.230	0.240	0.240	0.280	0.230	0.230	0.280
甘氨酸 Gly.	0.083	0.082	0.100	0.085	0.100	0.086	0.100	0.086
丙氨酸 Ala.	0.140	0.120	0.180	0.150	0.190	0.150	0.160	0.160
* 缬氨酸 Val.	0.100	0.130	0.140	0.110	0.150	0.100	0.150	0.120
* 蛋氨酸 Met.	0.031	0.027	0.038	0.026	0.040	0.020	0.033	0.031
* 异亮氨酸 Ile.	0.076	0.120	0.120	0.100	0.140	0.086	0.140	0.087
酪氨酸 Tyr.	0.170	0.087	0.170	0.140	0.230	0.260	0.230	0.380
* 亮氨酸 Leu.	0.120	0.140	0.160	0.130	0.160	0.120	0.150	0.140
* 苯丙氨酸 Phe.	0.088	0.086	0.010	0.094	0.100	0.110	0.110	0.089
* 赖氨酸 Lys.	0.130	0.130	0.160	0.130	0.170	0.120	0.150	0.140
组氨酸 His.	0.043	0.044	0.061	0.049	0.064	0.045	0.054	0.072
精氨酸 Arg.	0.094	0.100	0.130	0.110	0.150	0.100	0.100	0.120
脯氨酸 Pro.	0.088	0.080	0.110	0.088	0.120	0.083	0.095	0.100
氨基酸总量(E)	0.622	0.716	0.738	0.676	0.870	0.631	0.833	0.717
非必需氨基酸总量(N)	1.218	1.183	1.631	1.432	1.804	1.614	1.479	2.038
儿童必需氨基酸总量(CE)	0.137	0.144	0.191	0.159	0.214	0.145	0.154	0.192
氨基酸总量(T)	1.840	1.899	2.369	2.108	2.674	2.245	2.312	2.755
E/T(%)	33.804	37.704	31.152	32.068	32.536	28.107	36.029	26.025
CE/T(%)	7.446	7.583	8.062	7.543	8.003	6.459	6.661	6.969
E/N	0.511	0.605	0.452	0.472	0.482	0.391	0.563	0.352

注：* 人体所必需的氨基酸；T为氨基酸总量；E为必需氨基酸含量；N为非必需氨基酸含量；CE为儿童必需氨基酸含量。

图片来源：科学辟谣

另外，春笋中还含有非常丰富的还原糖，能让竹笋吃起来口感鲜甜。不过这种甜存留的时间不长，会随着春笋呼吸强度的下降而降低，与此同时膳食纤维中不可溶性膳食纤维的含量也会逐渐增加，让春笋变得口感越来越粗糙，鲜甜味降低。

所以，刚出土的新鲜春笋，无论是味道还是口感都最鲜美。

7 种春笋各有最佳吃法



1、毛竹笋

这类笋的笋壳表面密生棕色小刺毛，所以又称“毛笋”。毛竹笋在3月下旬至5月上旬采收上市，笋壳底色淡

黄。10月至次年2月，埋在土中的笋芽叫冬笋，笋体略呈纺锤形；6月到9月间挖取的鞭笋，笋体细长。毛竹笋适用于多种烹饪方法，如炒、炖、煮、焖、煨等。



2.雷竹笋

因早春打雷即出笋而得名。2月初出笋，笋期在4月中旬结束，是最早上市的春笋笋种。它的外表光滑无毛，味道鲜美，甘甜脆嫩，无苦涩味。可以直接切片做油焖笋，也可炒肉、炖汤。

3.红壳笋

由于笋壳为红色而得名。笋期是4月中旬到5月中旬，是雷竹笋之外栽培最多的食用笋，食用期正好和雷竹笋接上。红壳笋质地洁白，口感鲜嫩，清香纯正，个头较大，肉质厚，比雷

竹笋口感要好一些。可以配辣椒过油炒，也可以蒸着吃。



4.麻竹笋

出笋期在5月至11月，盛产在7月至8月。笋壳是黄绿色的，有暗紫色毛。麻竹笋比较粗壮，肉质较粗，口感略带淡苦，烹调时可多放点调料。主要用来做酸笋、笋干、罐头等。

5.苦竹笋

新鲜的苦竹笋味道非常苦，这也是其名字的由来。苦竹笋的出笋期比一般的春笋要晚半个月左右。苦竹笋虽然苦，但比很多笋都嫩，味道苦中回甜，深受“爱吃苦”人群喜爱。可以凉拌、快炒，或用来烧牛肉、排骨。

6.尖头青笋

个头不大，形状细长、笋头尖，出笋期在4月中旬到5月中旬，笋壳青紫，有褐色小斑点及云纹状斑块。焯水后，可与肉同炒。

7.甜龙竹笋

在众多笋中，甜龙竹笋的鲜甜味最足，不用加任何配料，清炒就足够鲜甜。

普通人群“科学吃”

鲜春笋含有一些不利于消化吸收的成分，比如草酸、植酸、单宁、蛋白酶抑制剂、粗硬的纤维素等。对普通人来说，为了减少其对消化道的影响，有以下建议：



1.选择破土后的春笋

春笋破土之前，亚硝酸盐最高可达84毫克/千克，这个含量超过了我国蔬菜加工品的亚硝酸盐标准（低于20毫克

/千克)。在出土高度达到 5~15 厘米时,亚硝酸盐的含量就低于 10 毫克/千克了,可以安全食用。

2.加酸加盐泡煮

如果吃鲜春笋,切开洗净后,加少量白醋和食盐煮 10 分钟,就能去掉大部分草酸、植酸和亚硝酸盐,并把大部分胰蛋白酶抑制剂破坏掉。这种做法尤其适合胃肠特别娇气,或经常腹泻的人。



3.发酵做法

民间有个传统做法,就是将春笋做成发酵蔬菜,如泡菜。研究发现,乳酸发酵会明显降低春笋中抗营养因素的含量。

4.炖煮时加肉

炖煮春笋时,可以加富含脂肪的五花肉、排骨等配料,大量饱和脂肪能软化其中的纤维素,吃起来更顺口。



5 类人应该适当忌口春笋

1.胃肠疾病患者

春笋含有大量的粗纤维,过量食用很难消化,容易对胃肠造成负担,尤其是本身已经患有胃肠道疾病的人不能大量食用。

2.肝硬化患者

肝硬化患者多伴有腹壁静脉曲张,春笋中大量的纤维素很容易擦伤消化道,引起大出血。

3.肾功能不全者

春笋富含钾,慢性肾功能不全患者体内的钾不容易排出,吃大量春笋容易

造成钾在体内蓄积，可能引起高钾血症。

4. 结石患者

春笋草酸含量高，尿道结石、肾结石、胆结石等结石患者吃了容易加重病情。

5. 脾胃虚弱、手脚容易冰冷者

脾胃虚寒、产后妇女、女性月经期间、体质寒凉的女性都不宜多食春笋，以免带来不适。

此外，儿童、年老体弱者也不宜多吃。



如何选好笋？

1. 外观

挑春笋，首先要看笋的形状外观，头尾粗细接近的笋口感更鲜嫩。

2. 笋肉

其次要看笋肉的颜色，笋肉呈嫩白色的春笋比较新鲜。



3. 笋节

最后看笋节，新鲜优质的春笋笋节长度接近，并且笋节之间的距离较短。

另外，还要小心外表格外鲜亮的竹笋，一些农贸市场的摊主用硫磺熏笋，大大延长了笋的保鲜期，竹笋看上去也更鲜嫩诱人。

那我们采购时又要如何识别硫磺熏制竹笋呢？

从外观上看，用硫磺熏制过的竹笋，外表十分鲜亮诱人，从头到脚都用黄泥涂抹。掰开笋尖，笋壳呈青黑色，笋肉显得特别白嫩。水煮后除了有笋

的香气以外，还有刺鼻的气味，这是二氧化硫，而且它的汤汁是酸的。

春笋如何保存？

要想品尝到鲜笋的味道，就得和时间赛跑，春笋放置的时间越久越难吃。因为春笋在贮藏期间很容易出现纤维木质化、发霉及腐烂问题。只有在采收后就进行低温贮藏，才能降低呼吸作用，延缓老化进程。

研究表明，春笋的适宜贮藏温度为1℃，这个温度下呼吸强度、生理活性、纤维素含量和失重率较低，维生素C、蛋白质含量和总糖含量保持得较好。



所以，买回来的春笋最好马上食用，否则就要及时放进冰箱冷藏保存，并尽早食用。

(来源：中国食品报官方平台)

红枣和红糖，真能补血吗？

说起什么食物可以补血？许多人立即会想到红枣和红糖。但它们真的是“补血佳品”吗？



一、“补血”到底补什么？

西医的“补血”是针对贫血的病理而言的，临床上90%贫血患者为缺铁性贫血，所以适当补充铁元素即可。如果要通过调整饮食帮助缓解贫血症状，进行“补血”，我们应该补充富含铁、维生素C等营养素的食物，帮助血红蛋白的合成。

中医所概括的“补血”并非单纯补充血细胞数量，而是要促进造血功

能恢复，从而改善人体的血液循环和新陈代谢，所以不能只依赖某一种营养元素。又由于每个人体质不同，引发气血亏虚的原因也不同，所以还需要针对性调理。

二、红枣、红糖补血？

红枣和红糖，长期以来在传统观念中被视为补血佳品，但深入了解其营养成分会发现，这种认识并不完全准确。



红枣富含维生素 C、维生素 E 以及各种微量元素，对于提高身体抵抗力和促进健康有一定作用。然而，当谈及补血，关键在于铁的含量，而红枣中的铁含量相对较低。研究显示，每 100 克红枣中的铁含量仅为 1.8 毫

克，而成人每日推荐铁摄入量为 8—18 毫克，这意味着仅靠食用红枣来满足补血需求是远远不够的。



红糖是炼制过程中较少经过精炼的糖类产品，保留了一些矿物质和微量元素，其中包括铁。但同样，红糖中铁的含量并不足以有效补充日常所需。事实上，红糖每 100 克中的铁含量大约为 9 毫克，但由于糖类摄入量应控制，通过红糖补铁并不实际。

值得注意的是，铁的吸收还受到其他因素的影响。例如，维生素 C 可以促进铁的吸收，而红枣中恰好含有较多维生素 C。因此，虽然红枣的铁含量不高，但其维生素 C 的存在有助于提高身体对铁的吸收效率。

三、真正补血的食物是这 8 种

真正的补血“英雄”藏在日常饮食中。补血，关键在于补铁。人体需要铁来制造血红蛋白。

1. 瘦肉

尤其是红肉，如牛肉和羊肉。红肉中的铁是“血红素铁”，这种铁的吸收率比植物性食物中的非血红素铁高得多。例如，100 克瘦牛肉就能提供 2.7 毫克铁，占成年人日推荐摄入量的 15%。

2. 海产品

也是补铁的佳选，特别是贝类，如蛤蜊和牡蛎。蛤蜊中的铁含量尤其惊人，100 克可提供 28 毫克铁，远超过其他食物。



3. 豆类

包括豆腐、豆浆和各种豆子，也是铁的良好来源。一杯煮熟的黑豆就含有 3.6 毫克铁。更重要的是，豆类富含蛋白质和纤维，对维持整体健康大有裨益。



4. 深绿色蔬菜

如菠菜和羽衣甘蓝，含铁量虽不及肉类和海鲜，但仍是素食者的好选择。一杯煮熟的菠菜能提供 6.4 毫克铁。

5. 干果

如杏仁，含有丰富的铁。

6. 种子

如南瓜子，同样含有丰富的铁。

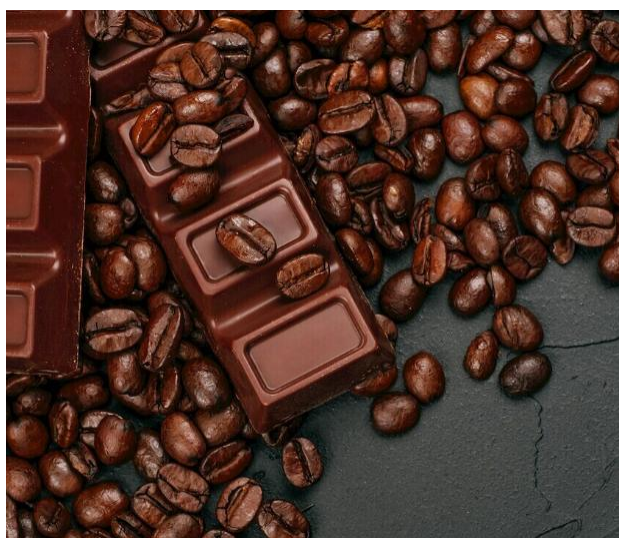
7. 谷物

特别是富含铁的强化谷物，比如燕麦和全麦面包，也是补铁的好选择。一份早餐燕麦能提供约 2 毫克铁。

8. 黑巧克力

不仅美味，还含有铁。重要的是，铁的吸收受多种因素影响。维生素 C 能增强非血红素铁的吸收，因此搭配富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果和西红柿，能提高铁的吸收率。相反，咖啡和茶中的单宁酸会妨碍铁吸收，最好避免在进食高铁食物时饮用。

掌握了这些食物的秘密，补血不再是难题。记住，选择对的食物，才能真正补充所需的铁，保持血液健康。



(来源：中国食品报官方平台)

哪些食物有利于“预防癌症”？这份饮食建议请收好

提到“癌症”，没有人不怕，因为癌症能让一个本来红光满面健健康



康的人，以肉眼可见的速度凋零，还会让一个生活还不错的小康家庭，迅速走向穷困潦倒的境地。而且，现在年轻人患癌数量也逐渐增多。在这个癌症逐渐年轻化的时代，我们该怎么预防呢？

必须承认，目前对绝大多数癌症来说，不是打一针疫苗就能预防的，也不存在什么特效的药物或食物，能保证我们绝不得癌症。但癌症与饮食

习惯确实关系密切，这篇文章就给大家说说有利于预防癌症的食物。

一、多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果对人体益处多多，除了能补充身体所需的营养之外，在帮助预防癌症方面也能起到很大的作用。

1. 维生素 C

新鲜蔬果中富含维生素 C，特别是冬枣、猕猴桃、草莓、橘子、橙子、甜椒、彩椒、小白菜，它们的维生素 C 含量都很优秀。维生素 C 具有较强的抗氧化性，可以抑制亚硝酸盐转变为亚硝胺，亚硝胺具有致癌作用，也是诱发胃癌的危险因素之一。



2. 抗氧化成分

胡萝卜、苦苣菜、西红柿、紫洋葱、紫甘蓝等这类深色蔬菜含有更多的抗氧化成分，比如 β -胡萝卜素、番茄红素、花青素、槲皮素等，它们可以帮助人体清除自由基、抗炎，也有利于预防癌症的发生。



特别是十字花科蔬菜和绿叶菜对帮助预防癌症的作用更大。有研究表明，增加十字花科蔬菜以及绿叶菜的摄入可降低患肺癌的发病风险。其中十字花科蔬菜还能降低胃癌、乳腺癌的发病风险。

另外，多吃蔬菜还有利于降低患结肠癌和食管鳞（腺）癌的风险；多

吃水果有利于降低主要消化道癌症，比如食管癌、胃癌、结直肠癌的发病风险。

二、主食增加全谷物

我们总是建议大家，一定要少吃精白米面，多在主食中增加全谷物的摄入。因为与精白米面相比，全谷物含有更多的膳食纤维、B 族维生素以及矿物质，也能平稳餐后血糖，对健康更有利。

有研究显示，增加全谷物的摄入不仅能控制体重、降低患 2 型糖尿病、心血管疾病的风险，还有利于降低结直肠癌的发病风险。



特别推荐燕麦、青稞这样的全谷物，它们都富含 β -葡聚糖。这是水溶性膳食纤维的一种，能吸水膨胀增加饱腹感，促进胃肠蠕动，可帮助预防便秘和肠道疾病，还具有改善血脂异常的作用。



三、每天吃豆制品

我国《中国居民膳食指南》中建议每人每天大豆的摄入量要达到 25 克，而根据《中国居民膳食指南科学研究报告 2021》中的数据显示，2018 年我国各年龄组均有 70% 的人群在膳食调查期间，平均每天的大豆及其制品

的摄入量低于 15 克，这就意味着我国绝大多数人的大豆都没吃够推荐量。

25 克大豆相当于 1 拳头左右的北豆腐或半盒南豆腐或 1 拳头豆腐丝或 2 块豆腐干。充足豆制品的摄入，有利于降低乳腺癌的风险。

四、常喝茶

茶在我国历史悠久，中国是世界上最早发现和利用茶树的国家。茶叶中含有抗氧化成分茶多酚，每天坚持喝茶对健康有益，但别喝浓茶，避免影响身体对营养成分的吸收利用，也会影响睡眠质量。

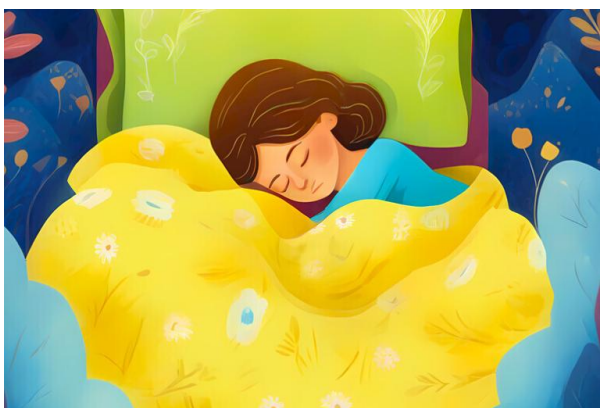


目前有研究表明，常喝茶有利于降低患心血管疾病、2 型糖尿病以及胃癌的发病风险。2019 年的荟萃分析表明，每天喝 6 杯绿茶降低 21% 胃癌的发病风险。



不过需要注意的是，冲泡绿茶的时候别用太热的水。水温控制在 60°C ~ 80°C 时，茶多酚得率随着冲泡温度的升高而提高，而当温度在 90°C ~ 100°C 时，茶多酚得率随着温度升高反而降低，一般情况下茶多酚得率随着冲泡时间的延长而提高。

除了以上提到的饮食方面的建议，要想预防癌症还得坚持运动。运动的好处很多，不仅能控制体重、降低慢性病的发病风险、提高认知能力、降低痴呆风险、改善睡眠，还有利于降低多种癌症的发病风险，包括结肠癌、乳腺癌、膀胱癌、子宫内膜癌、食管腺癌、胃癌、肾癌。



所以，建议每天进行至少 30 分钟的有氧运动，比如快走、慢跑、骑车、跳操等，每周再进行 2 ~ 3 次无氧运动，比如弹力带、哑铃、俯卧撑、引体向上等。

最后总结一下，远离癌症，拥抱健康！日常的饮食习惯和生活习惯，将会决定身体的健康。再次强调，虽

然很多食物对预防癌症有帮助，但没有任何一种食物是吃了就能百分百防



癌的，一定要均衡营养，养成良好的生活习惯，经常锻炼，定期体检。

(来源；中国食品报官方平台)

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。

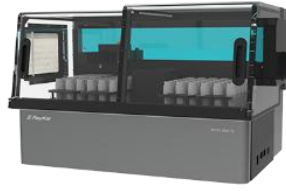
睿科集团产品业务单元提供多种自主研发创新产品，包括理化实验室自动化设备、生命科学实验室自动化设备、定制化设备、耗材及试剂。集团销售网络遍布全国并远销海外，下游客户涵盖政府机构、高等院校、科研院所、企业用户、第三方实验室等，产品广泛应用于环境监测、食品检测、农产品检测、药品检测、生命科学、医疗健康、疾控系统、国防应急等领域。

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

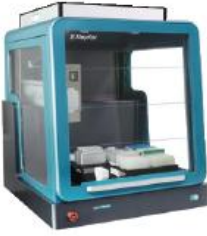
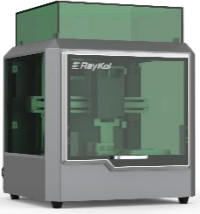
主要产品与服务

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创业园伟业楼N206/N302/N305

电话：0592-5711722

传真：0592-5711721

福州

地址：福建省福州市台江区宁化街道上浦路南侧富力中心C区C1栋521单元

电话：0591-87818863

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

漳州

地址：福建省漳州市龙文区龙美路1号26幢101室

电话：177 5065 2139

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

杭州

地址：浙江省杭州市滨江区滨安路1180号华业高科技产业园4号楼1层

电话：177 0592 1232

广东

地址：广东省潮州市新井路12号（日报社左侧）

电话：177 5062 3527

江西

地址：江西省上饶市信州区志敏大道588号2栋06号6楼

电话：177 5065 2593



网址：www.janko.cc | 邮箱：info@janko.cc