

贴着“儿童”标签的食品未必更健康

作为家长,真正该做的是从小培养孩子健康的饮食习惯,比如参考《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》来安排孩子的每日饮食;同时教孩子选购健康的食物,而非迷恋一些只会在口味、外包装上做文章的食品。

最近几年,外包装上标有“儿童”二字的食品备受市场追捧,儿童饼干、儿童酱油、儿童饺子……种类繁多。

许多家长认为,成人食品里添加了多种食品添加剂,孩子吃了不健康。于是,被打上了“健康营养”标签的所谓的儿童食品,颇受家长欢迎。

事实上,目前我国并未设置专门的“儿童食品”分类。所谓的儿童食品到底是营销手段,还是真的有利于孩子健康?

健康功效缺乏科学证据支撑

儿童是已满36个月但不满15岁的孩子,我国《食品营养强化剂标准》(GB14880-2012)问答》第二十九条对儿童这样定义。《2022儿童食品行业研究报告》显示,84.8%的家长倾向于给孩子购买标有“儿童”字样的食品。

记者来到北京某大型超市发现,冰柜内放着儿童水饺,货架上摆着儿童牛奶等标有“儿童”字样的食品,这些商品的外包装色彩鲜艳,上面还有各种卡通图案,同时印着“全程无添加”“营养”“成长”等字样。还有些商品的外包装广告语标识“暗示”其目标消费人群就是儿童,某乳酸菌饮品的宣传语是“小嘴吃得香”,另一款酸奶饮品外包装写着“揉揉小肚子”。

在电商平台上,这类标有“儿童”字样的食品,售卖种类更丰富,卖得也更火爆。记者在某电商平

台看到,最受欢迎的该类食品的月销量、评论量均超过10万。“精选原料”“不添加香精、香料、防腐剂”“高钙、无糖、非油炸”等字样,在这类商品的标题、详情页或外包装中随处可见。

这些外形设计好看、食材原料“优质”、有“健康功效”的食品,价格也比同类食品更高。例如,某品牌300克装的儿童水饺,一包价格为22.5元,但同品牌450克装的普通水饺售价仅为13.8元。

“总体来说,现在市售针对儿童的食品,其实卖点是比普通成人食品‘更适合孩子’。”科信食品与营养信息交流中心科技传播部主任、营养师阮光锋表示,但绝大多数这类食品宣称的“健康功效”并没有足够的科学证据作为支撑,家长们不要过分迷信它的功效。

未必比成人食品更营养安全

多位业内专家指出,目前我国并未设置专门的“儿童食品”分类,没有专门针对这类食品的法律法规与食品安全国家标准。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯在接受媒体采访时表示,从市场情况来看,所谓的儿童食品是针对儿童营销的食品,其销售火爆表明儿童市场的溢价高。

“不仅是我国,世界各国都没有建立所谓儿童食品的标准。”阮光锋解释,从营养需求来讲,3岁以后孩子可以吃的食品与普通成年人的食品是基本一样的,只要注意饮食搭配就可以;我国国家标准对大于3岁的儿童食用的食品也没有特殊规定,可以将其视为普通食品进行生产与管理。

事实上,只有婴幼儿食品与成人食品有所区别、标准不同,这主要是因为不满3岁的婴幼儿生理机能,尤其是消化机能尚处于逐步完善阶段。

既然没有所谓的儿童食品标准,这类食品又是依据怎样的标准体系来生产加工的?与成人食品有何区别?

阮光锋表示,所谓的儿童食品与成人食品并无本质区别,未必更营养、安全、健康。

以主打“少盐”“无添加”“高蛋白”的儿童酱油为

例,其和普通酱油的成分相差不大,均为水、小麦、食用盐等,而两种酱油的价格却相差近一倍。有商场导购员表示,儿童酱油和普通酱油没什么区别。

阮光锋解释,从营养上看,儿童酱油作为调味品每日食用量一般也就几克,其中所含的蛋白质、氨基酸对营养的贡献几乎可以忽略不计,因此并不会更有营养。真想补充蛋白质,鸡蛋、瘦肉比酱油靠谱得多。

对于儿童酱油的“少盐”标签,阮光锋表示,不同的儿童酱油含盐量高低不等,有的并不低于普通酱油。此外,有些家长在使用含盐量低的儿童酱油时,因觉得咸度不够,就会加量来让饭菜更有滋味,导致盐的摄入量并未降低。“儿童应清淡饮食,用酱油等调料增进儿童食欲并不可取,不用或少用酱油是最好的。”他说。

在国家二级公共营养师夏群英看来,目前市面上所谓的儿童食品都具有很强的可替代性,普通的食材经过科学合理的搭配制作出来,完全能够满足孩子健康成长所需。比起花大价钱给孩子购买这类食品,家长不如了解一下到底怎样才能让他们吃得更健康。

要学会看标签判断食品优劣

阮光锋建议,家长千万别“盲选”所谓的儿童食品。不要盲目相信产品宣传,被眼花缭乱的功效“迷了眼,更不要以价格论食品优劣。因为一些所谓的儿童食品其成分不仅与普通食品没有区别,甚至可能有害儿童健康。

为了吸引儿童和父母,市售绝大多数所谓的儿童食品都会在风味和口感上大做文章,这样反而会给孩子带来健康隐患。例如,增加甜味是吸引孩子最简单有效的手段,这就要大量使用糖,孩子多吃就会增加肥胖和龋齿的风险。酥脆是孩子们更喜欢的口感,这就需要增加脂肪的使用量,从而增加了孩子肥胖的风险。

其实,为孩子挑选食品也有方法,关键要看食品标签。阮光锋强调,家长们要学会看配料表和营养成分表,了解食物真正的营养价值,帮助孩子挑选合适的食品。中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任委员杨月欣也建议,人们要了解各类食物的营养特点,挑选新鲜的、营养密度高的食物,“学会通过比较食品营养标签,选购更健康的食品”。

食品标签是食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物,标示了配料、生产日期、保质期、营养成分表等。阮光锋说,食品标签揭示了食品的本质及其营养情况。比如配料表,会写清楚食品到底用了什么原料;再如营养成分表,会写清楚食品的营养价值。“因此只要会看食品标签,你就能挑选出适

合孩子的食物。你要是看透了这个本质,就没有必要去选购所谓的儿童食品了。”他说。

比如,给孩子买牛奶,如果营养成分表中蛋白质含量低于1%,说明它只是一种乳饮料,并不营养。儿童酱油的含盐量可能稍微少一点,但在市场上也有低钠的普通酱油可供选择。有的家长担心孩子长胖,如果你会看食品标签,可以选择少糖或者不含糖的饮料。

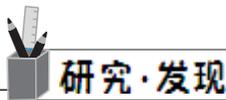
最后,专家们为读者送上了几个为孩子选购食品的温馨提示。

首先,所谓儿童食品宣称的“零添加”多是不靠谱的,在现代食品工业环境中,完全不使用食品添加剂的食品几乎没有。我国制定了《食品添加剂使用标准》(GB2760-2014),在这个标准中列出了所有被允许使用的食品添加剂名单。所有被允许使用的食品添加剂,只要合理使用都是安全的。

其次,“食物多样,合理搭配”是《中国居民膳食指南(2022)》的核心原则,基本没有一种食物能满足人体所需的能量及全部营养素,只有通过合理搭配才能满足营养需求。

再次,作为家长,真正该做的是从小培养孩子健康的饮食习惯,比如参考《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》来安排孩子的每日饮食;同时教孩子选购健康的食物,而非迷恋一些只会在口味、外包装上做文章的食品。

据《科技日报》



美国公布韦布空间望远镜宇宙图像 展示遥远星系团

美国总统拜登11日在白宫公布了首张詹姆斯·韦布空间望远镜拍摄的全彩宇宙深空图像,拍摄的是“SMACS 0723”星系团。美国航天局表示,这是迄今最遥远、最清晰的宇宙红外图像。

美国航天局11日发表公报说,这一图像是韦布空间望远镜拍摄的首批全彩图像的其中一张。这一图像所展示的“SMACS 0723”星系团包含数千个星系,还包含迄今用红外线观测到的最微弱的天体。图像覆盖的广袤宇宙中这片星空的大小,相当于地面上的人展开手臂后观察上面的一粒沙。

据介绍,这一图像由韦布空间望远镜搭载的近红外相机拍摄,由不同波段的图像合成。

美国航天局表示,“SMACS 0723”星系团的总质量使其可以产生“引力透镜”效应,放大了它背后更遥远的星系。韦布空间望远镜的近红外相机将这些遥远的星系清晰聚焦,它们具有以前从未见过的微小、微弱结构,包括星团和漫射特征等。随着韦布望远镜对宇宙中最古老星系的观测,研究人员很快将开始更深入地了解这些星系的质量、年龄、历史和成分。

韦布空间望远镜由美国航天局与欧洲航天局、加拿大航天局联合研究开发,被认为是哈勃空间望远镜的“继任者”。据美国航天局介绍,韦布空间望远镜耗资100亿美元,是该机构迄今建造的最大、功能最强的空间望远镜。其主镜直径6.5米,由18片六边形镜片构成,配有5层可展开的遮阳板。

韦布空间望远镜于2021年12月25日从法属圭亚那库鲁航天中心发射升空,今年1月24日顺利进入围绕日地系统第二拉格朗日点的运行轨道。

哈勃空间望远镜主要在可见光和紫外波段观测,而韦布空间望远镜主要在红外波段观测。韦布空间望远镜的任务目标包括观测135亿多年前的宇宙中第一批星系是如何诞生的,研究星系演化的各阶段,观察恒星及行星系统的形成等。

据新华社

中科大科研团队发现“声音能镇痛”的科学机制

中国科学技术大学张智教授团队与国内外多支科研团队合作,通过实验证明高于环境声音约5分贝的声音能有效缓解小鼠的疼痛,并进一步揭示低强度声音可抑制大脑“疼痛区”活跃度,进而缓解疼痛的科学机制。国际知名学术期刊《科学》日前发表了该成果。

早在1960年,就有研究人员发现在牙科手术过程中,播放音乐能够调控病人情绪,并指出甚至是手术电钻的噪音,也能产生镇痛效果。但半个多世纪以来,“声音可减轻疼痛”这个现象的科学机制尚不清楚。

近期,中科大张智教授团队、美国国立卫生研究院刘元渊教授团队以及安徽医科大学陶文娟副教授团队合作开展研究,有了新发现。

他们给爪子发炎的小鼠播放3种不同类型的声音,分别是舒缓的音乐、不协调的声音和白噪音。结果发现,这3种声音在低强度播放时,都能有效缓解小鼠的疼痛,而调高音量后效果就不明显了。

“我们实验发现,声音强度高出环境声音约5分贝的时候,镇痛效果最明显,10分贝时效果就减弱了,再提高声音,效果就基本消失了。”论文第一作者、中科大特任研究员周文杰说。

研究人员利用病毒作为神经示踪剂,对小鼠的听皮层输出进行了全脑追踪,发现听皮层神经元大量投射到躯体感觉丘脑,而低强度的声音能抑制这种投射。

“简单来说,低强度的声音通过抑制听皮层神经元的投射,进一步抑制了大脑中负责‘产生痛感’区域的活跃度,使小鼠的痛感减轻。”周文杰说,小鼠是如此,但人脑的机制要复杂得多,声音对人类疼痛的缓解作用值得进一步深入研究。

据新华社