

# “儿童食品”是营养升级还是营销游戏

儿童食用油、儿童饼干、儿童水饺……市面上，标注或通过包装设计、与儿童相关的食品，大多分量更小、包装更萌、价格更高。

不少家长愿意购买“儿童食品”，认为“更安全、更健康、更适合给儿童食用”。

“我每次带孩子来上美术课，都要在旁边的儿童零食店给她买点吃的，店里零食说是专门面向儿童设计，少糖、不含添加剂。”在北京朝阳区华联常营购物中心3层，市民周雅带着女儿挑选零食。虽然类似的“儿童食品”溢价高，但为其买单的家长不在少数。

什么是“儿童食品”？其实，目前我国食品安全法律法规和标准中并没有“儿童食品”的定义。市面上常见的“儿童食品”，大多印有卡通形象，宣称含有更多营养素，品类繁多。

记者了解到，从配料和成分看，大多数产品与普通食品无差异。有的“儿童奶酪”等产品，还添加了更多的香精、着色剂、增味剂等食品添加剂。

## 目前有与“儿童食品”相关的食品安全标准吗

市场监管总局食品生产经营安全监督管理局相关负责人介绍，除对0岁—3岁婴幼儿食品、特殊医学用途配方食品制定食品安全标准外，我国尚未对其他未成年人食用的食品制定专门的食品安全标准。对于3岁以上儿童的食品（不含特殊医学用途配方食品），没有专门的强制性标准，食品生产企业主要执行的仍是普通食品标准。

食品安全国家标准制定部门相关负责人表示，我国食品安全国家标准制定过程中，已考虑到儿童的食品安全和膳食营养需求，现行标准体系已涵盖适用于儿童食用食品的安全和营养要求。

山东省济南市市民肖琳为8岁儿子挑选零食时，会优先选择“0蔗糖”“不添加蔗糖”的“儿童食品”。



## “0添加”“0蔗糖”真的更健康吗

记者尝试了一下宣称“0蔗糖”的零食，口感仍有很强的甜味。查看配料表，多数含有异麦芽酮糖醇、木糖醇等代糖成分。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍，“无添加剂”不等于营养质量更好，需要结合产品配料表以及产品特性来分析，比如“0蔗糖”，要看有没有其他糖，如果葡萄糖浆、果糖、玉米糖浆等。

另一类营销“儿童食品”概念的方向是声称含有更多营养素。“是否适合加入保健成分的食物，因人而异。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红说，对儿童来说，最重要的是养成健康饮食习惯，吃多样化的天然食物，不能用某种有营养成分的食品来解决所有的营养问题。

广告法规定“禁止在大众传播媒介或者公共场所发布声称全部或者部分替代母乳的婴儿乳制品、饮料和其他食品

广告”，但并没有针对“儿童食品”设置的法律条款，只能适用于一般性规定，如对商品性能、功能、产地、用途等的宣传应当准确、清楚、明白，广告内容不得虚假、不能损害未成年人身心健康等。

市场监管总局广告监督管理司相关负责人介绍，我国尚无有关“儿童食品”的法律概念。当前市场上不少商家销售“儿童食品”，甚至以此作为噱头刻意炒作，配料不科学、不利于儿童成长发育的所谓“儿童食品”也时有出现。需要明确“儿童食品”的定义和具体监管要求，为加强监管提供有力法律支撑。

“儿童食品”的安全受到全社会关注，国家相关监管部门历来高度重视“儿童食品”质量安全监管。市场监管总局在2018年就部署开展校园及周边“五毛食品”整治，并持续加强校园周边食品销

售安全监管，督促校园周边食品销售者严格落实食品安全主体责任。

市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展。该办法明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的，食品标识不得称适合未成年人食用，欺骗、误导消费者。”该办法2027年正式实施后，相关市场将得到进一步规范。

也有专家建议，规范“儿童食品”标识，可以探索使用专门标志或文字对“儿童食品”进行明确标示。食品安全国家标准制定部门可以借鉴有关国家经验，结合营养评价体系，研究“儿童食品”技术要求、标识标注和声称条件，建立统一的“儿童食品”专用标识系统，明确监管要求，让消费者更放心。（来源：《人民日报》）

## 这些水果还能吃吗

又到水果丰收季，许多人在市场上会遇到异于常“果”的水果，比如黑丝芒果、豹纹芒果、酒味榴莲……这些水果有些只是长得怪，有些是真的不能吃，如何辨别？

### 发红的甘蔗

不能吃。局部发红，整根都要扔。发红是甘蔗发生了霉变，闻起来有刺激性气味。主要致病菌是节菱孢霉菌，其代谢产物3-硝基丙酸是一种很强的神经毒素。

### 发紫的椰子

不能吃。椰子发紫说明已经变质，产生了椰假单胞菌，它会产生米酵菌酸，导致人细菌性食物中毒。这种毒素目前临床上没有专门的解毒药。

### 黑丝芒果

可以吃。芒果果核周围天然存在白色或浅褐色的纤维束，用来运输营养和水分，口感僵硬但无毒无害。当芒果受到刺激就可能使纤维内部的结合酚发生氧化现象，出现零星黑丝。如果芒果整体果肉没有变软和异味，是可以食用的。

### 豹纹芒果

不能吃。芒果上出现黑斑有多种因素，可能是芒果受到挤压、碰撞、冷冻，也可能是“芒果炭疽病”所致。无论哪种原因造成的黑斑，都会使芒果的品质大打折扣。误食变质芒果会引起食物中毒，并出现腹泻、腹痛、呕吐、头痛等症状。因此，如果无法辨别“豹纹”的病因，宁可选择不食用。

### 透明的山竹

可以吃，但不好吃。山竹是后熟水果，如果后熟的过程中储存温度过低，没能全部转熟，就会出现变透明的情况。

### 变黄的山竹

不能吃，但剩下部分可以食用。山竹出现的黄胶其实是山竹的“自我防御机制”，当受到外界自然侵害或碰撞挤压，黄胶就会溢出。黄胶味道比较苦，去掉之后其他正常果肉可以吃。

此外，山竹果壳若出现黄色的点属于正常现象，那是植物表面被划破后流出的树脂，凝固后变成了黄色。

### 果核有白色晶体的李子

可以吃。当李子内部出现核裂后，果肉会自动愈合，偶尔会产生一些果胶——这些白色晶体。这种情况也会发生在桃子上。

### 黑色的桃子

不能吃。当桃子的果蒂部分开裂，会使外界细菌与微生物进入桃子内部，容易霉变。所以在挑选时，尽量不要买果蒂开裂或中空的桃子。

### 畸形的车厘子

可以吃。车厘子畸形是由于气温偏高，导致花芽分化过程中，出现多雌蕊的双胞胎果。和膨大剂没关系，可以放心吃。

### 畸形的草莓

可以吃。如果草莓在开花的时候，部分授粉受精不正常，就会形成不规则的畸形果。这种草莓除了丑没有别的缺点。

### 黑丝牛油果

可以吃，但不好吃。牛油果保存时间过长或过于成熟就会产生黑丝。如果牛油果整体果肉没有变软和异味，是可以食用的。

### 透明火龙果

可以吃，但不好吃。透明火龙果有两种情况，如果整个果都变透明了，说明是运输、储存过程中被冻伤。如果是局部变透明，说明是压伤了。

### 有酒味的榴莲

可以吃。酒味是水果进行无氧呼吸后产生了发酵现象，其中的糖类物质转化为酒精。这种现象出现在常温密封包装存放2天至3天后的榴莲中。

### 发霉腐烂的水果

不能吃。不少霉菌在适合的条件下，会产生非常危险的毒素，比如，展青霉产生的展青霉素(PAT)、赭曲霉毒素A(OTA)这2种毒素明确有害健康。

哪怕切掉腐烂的部分，剩下的部分也不建议吃。水果大多含水量丰富，霉菌可能随着汁液在内部蔓延。（来源：央视新闻客户端）

## 长知识

## 蚊子喜欢七类人

夏季气温高，蚊子也开始整夜“嗡嗡”，一晚上被叮好几个“包”，痒得人根本睡不着！

### 什么人容易招蚊子

“招蚊体质”有啥特点？符合以下任意一种情况，说明你很容易被蚊子“盯上”。

**呼出气体二氧化碳浓度较高人群**  
蚊子只能看到距离眼前10米左右的物体，头顶上的两个化学感受器能帮蚊子感受周围二氧化碳的浓度，因此它们更喜欢二氧化碳浓度高的地方。有一部分人呼出的气体中，二氧化碳浓度较高，会比较容易招蚊子。

### 冰敷

冰敷是冷敷的加强版，温度更低，作用机制和冷敷一样，效果会比冷敷要好一点。

**运动后人群或较胖人群**  
运动后，新陈代谢快，皮肤汗液中乳酸、尿酸浓度大，同时，氨的排放量增加。此时，二氧化碳的浓度也会升高，更受蚊子“青睐”，较胖的人群也容易因此“中招”。

**皮肤表面菌群二氧化碳浓度高人群**  
有些人皮肤表面有纤毛菌、放线菌或葡萄球菌，这些细菌在代谢过程中会产生二氧化碳，吸引蚊子。

### 饮酒后人群

夏日炎炎，不少人喜欢喝点啤酒或白酒，皮肤会因此分泌更多的二氧化碳，容易招蚊子。

### 孕妇

孕妇的新陈代谢比正常人多21%，体温也会高0.5℃至0.7℃，更容易招蚊子。

### 穿深色衣服的人群

蚊子喜欢深色，身着红色、黑色等颜色较深的衣服时，容易吸引蚊子。

### 遗传因素

“招蚊体质”也有遗传因素，爱招蚊子的朋友可以观察一下，家人是否有相同的烦恼。

### 如何有效止痒

#### 冷敷

可以用冷毛巾或者湿巾覆盖在被叮咬的地方，帮助缓解痒感。冷敷时你说几句话就要停下来喘气，说明此时的运动强度较大。（来源：央视新闻微信公众号 综合《健康时报》）

#### 薄膏膏

薄膏膏（薄荷脑软膏、复方薄荷脑软膏等）是一类经典的外用止痒剂，对多种痒感都有缓解作用，其活性成分一般是薄荷脑，另外还可能含有樟脑等物质。

它发挥作用的主要机制在于活性物质可以激活皮肤冷觉感受器，产生清凉感，并一定程度（暂时性）抑制痒感信号向大脑中枢传递。由此可见，这是一种欺骗大脑的做法，只是主观上让人觉得不痒。

操作方法：薄膏膏的优势在于起效快，一般涂抹后5分钟至10分钟就有明显的改善。不过也有不足之处，比如止痒的持续时间短，往往不会超过2个小时；除了止痒没有确切的抗炎作用。此外，薄膏膏不宜用于2岁以下的孩子。（来源：央视新闻客户端）

## 冷静期透支信用卡

在离婚冷静期内，妻子大肆透支丈夫信用卡，这笔被挥霍的钱到底该如何定性？近日，黑龙江省大庆高新区人民法院审理了这样一起案件。

法院查明，大庆市居民杨某与邵某是夫妻关系，后因感情不和，于2023年3月到大庆市民政局申请协议离婚。然而，在离婚冷静期满后，双方仍未就孩子的抚养权及财产的处理达成一致，致使无法通过民政部门进行协议离婚。

不久后，杨某就发现了妻子邵某在离婚冷静期内，使用杨某名下的三张银行信用卡，共计透支消费多达11万余元。

## 恶意消费应当返还

元用于偿还夫妻共同债务，故该3万元不属于邵某恶意挥霍夫妻共同财产。鉴于信用卡纠纷系银行向杨某主张权利的特殊性，且透支也未用于家庭生活，故系个人债务，邵某应将8万余元返还给杨某。

据此，法院判决邵某于判决生效之日立即返还透支杨某信用卡款项共计80228元。邵某不服，提出上诉。大庆市中级人民法院二审维持原判。

**法官说法**  
一审法官庭后表示，根据民法典规定，婚姻关系存续期间，夫妻一方有隐

## 锻炼要选最佳运动时间

你会选择早上锻炼，还是晚上运动？很多运动的人会在两个极端，要么早上天刚亮就出去锻炼，要么就是晚上睡觉前去夜跑等。但一项研究发现，很多人都锻炼错了。

**最佳运动时间不是“天刚亮”**  
很多老年人往往早上5、6点就睡不着了，醒来后就出门遛弯运动，过早晨练真的对身体有好处吗？广州医科大学和广东省人民医院的研究人员一篇研究发现：早上过早运动全因死亡（全因死亡指一定时期内各种原因导致的总死亡，通俗的理解就是不论任何原因导致的死亡）风险、心血管疾病死亡风险会更高。

研究发现，与5:00—11:00相比，11:00—17:00运动的全因死亡风险下降11%，心血管疾病死亡风险下降28%。

为什么不建议“天刚亮”就出去运动？广东省中医院珠海医院成杰辉医生介绍，人体血压在早晨6点至8点迎来第一个高峰期，运动会增加心脏负荷，升高血压，尤其对高血压及心脑血管疾病患者来说不宜过早进行体育锻炼。

**最佳运动时间不是“临睡前”**  
除了早上“天刚亮”，晚上“临睡前”更不是最佳运动时间。一项研究通过对近1.5万名健身爱好者长达一年的追踪和睡眠分析发现：“临睡前”运动会导致入睡时间晚、睡眠时间短、睡眠质量低、夜间静息心率紊乱等“四重暴击”。

研究发现，如果在睡前4小时内进行高强度运动（尤其是睡前2小时内），会导致：睡眠延迟80分钟、睡眠时长缩短42.6分钟、睡眠质量下降5.6%、心率

失常（夜间静息心率升高、心率变异性降低）。

因此，不建议“临睡前”大量运动，应在睡前至少4小时结束运动。比如，如果晚上10点或11点睡觉，那最好在晚上6点或7点前就要结束运动，至少不要再剧烈运动。

### “最佳锻炼时间”推荐这两个

**上午8点至10点**  
一项超过8.6万人的大规模研究显示，无论日常是否运动，早晨锻炼（上午8点至10点左右）能显著降低16%冠心病风险和17%中风风险。

此外，与不运动的人相比，在上午8点至10点锻炼对乳腺癌和前列腺癌均有保护作用，可使这两种癌症患病风险降低26%至27%。

**下午16点至18点**  
对很多上班的人来说，白天上班没时间，而晚上又怕影响睡眠，那么什么时候锻炼才合适呢？其实一天中运动的黄金时间为午后16点至17点，因为经过大半天的日常工作，人体的肌肉韧带已得到了充分的活动，心率血压趋于平稳，可以进行较为剧烈的有氧运动，如跑步、打球、游泳、器械健身等。

医生表示，16点至17点仍是上班期间，因此建议上班族可能推迟至17:30至18:30。

**日常运动记住三个重点**  
**一次锻炼多久？——30分钟至60分钟**  
有些人一次运动2个小时，甚至时间更长。其实运动也并不是运动时间越长越好。一项超过120万人的研究发现，从时间长度来说，每次运动时间在



30分钟至60分钟之间最佳，其中在45分钟左右达到峰值；如果运动时间超过90分钟，甚至还会产生负效应。

**重点锻炼什么？——有氧+力量**  
想要运动效果最优，有氧运动和力量训练要结合起来。跑步、走路、骑行、游泳等有氧运动，以锻炼心肺功能为主，但对肌肉力量的锻炼较少。力量训练对保持肌肉、防止肌肉流失有着非常重要的作用。

有研究发现，40岁后每周进行2次肌肉力量训练，能够明显降低全因死亡率，并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。推荐三类40岁后最佳的力量训练：自重训练（深蹲、俯卧撑）、弹力带训练、健身器械训练。

**练到什么强度？——中等强度**  
运动强度太低，起不到锻炼效果。运动强度太高，又容易增加受伤风险。其

实不管是现有研究还是运动专家，都更推荐运动时至少要达到——中等强度运动。

怎样才算是中等强度运动？据国家体育总局发布的《全民健身指南》中指出，一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度：心率控制在60%至85%的最大心率范围，运动过程中心率一般在100至140次/分。

一个最简单的判断方法：如果运动时你微微喘气，可以正常说话，但不能唱歌，说明此时的运动强度为中等；如果运动时你说几句话就要停下来喘气，说明此时的运动强度较大。（来源：央视新闻微信公众号 综合《健康时报》）

## 普法园

## 提个醒