**附件1**

**“中检华日杯”第九届福建省食品安全科普作品大赛**

**作品主题**

1. **月饼“减糖”引发风波，“0糖”不是目标**
2. **指示菌超标如何理性看？**
3. **食品添加剂违规添加何时休？**
4. **婴配食品新国标发布引关注**
5. **美容用的玻尿酸怎么可以吃了？**

**热点一：月饼“减糖”引发风波，“0糖”不是目标**

**专家观点一：减糖有利于健康，食品工业有责任提供减少或者不含添加糖的新产品**

糖既能满足舌尖上的需要，又具有重要生理功能。然而，在营养学上，糖提供的是“空能量”，即不含其他必需营养素，而只提供能量。吃糖吃多了，可能引起超重、肥胖。糖作为一种碳水化合物它有重要的生理功能，不要把糖变成白色的毒药。

**专家观点二：减糖产品应该鼓励，产品配方设计不当会有不良反应**

减糖月饼引起腹泻，这是由于在月饼配方里面用了糖醇，糖醇是一种甜味剂，它的甜度比起蔗糖稍微少一点，能量也比蔗糖少。糖醇假如吃多了，在胃肠道里面形成高渗，在大肠里面水分多了，就会造成腹泻。

**专家观点三："0糖“不该成为商家宣传的噱头，减糖需理性看待**

很多标识上标了零糖或者是零蔗糖，不应该是成为商家宣传的噱头，糖不仅仅是蔗糖，可能还有葡萄糖，果糖等等，双糖和单糖，都是糖。假如饮料声称没有蔗糖，但是有可能有其他的糖，比如果糖，仍然是有糖的。无添加糖或者是零糖，还有可能添加了浓缩的果汁，这里都是含有糖的。

**专家建议一：科学减糖促进平衡膳食，是食品工业创新重要的方向**

减糖的关键是平衡膳食，是整个控制总能量摄入的一个方面。食品减糖需要循序渐进，不能一下子减完，另外要合理使用甜味剂。

**专家建议二：科学减糖，重在厨房**

人们往往忽视了大家烹制一日三餐的厨房，控制家庭、食堂、餐厅厨房中糖的使用量至关重要，可以在烹饪过程中逐渐减少食糖用量。

**专家建议三：不提倡标识零糖、无糖，消费者需认清真相**

不鼓励食品企业以“0糖”“无糖”标识来吸引消费者，而要实实在在减糖，告知消费者采取什么措施减了多少糖或用了什么甜味剂。消费者也要相应地仔细查看配料表。只要按规定使用甜味剂就是安全的。

**热点二：指示菌超标如何理性看？**

菌落总数和大肠菌群超标的食品，说明其卫生状况未达到基本卫生要求，存在致病微生物污染的潜在风险。食品原料、生产加工环境或加工环节的不规范操作是导致微生物指标超标的主要原因。

**专家建议，**一是希望消费者了解大肠菌群指标的实质性意义，不会对健康造成直接的危害。第二要懂得经过适当的加热或者是再加工，做到位了，即使菌落总数超标，也不会带来任何的风险。

**热点三：食品添加剂违规添加何时休？**

**专家观点一：日落黄是我国批准可使用的食品着色剂**

目前，我国允许使用的食品着色剂有69种，按其来源和性质分为食品天然着色剂和食品合成着色剂两类。在此要强调一点，安全性上跟天然的还是合成的并没有必然的联系。

**专家观点二：超范围、超限量”使用食品着色剂是违法行为**

我国对食品添加剂的使用有着严格的审批要求，需要通过动物实验、人群膳食调查等才能确定一种食品添加剂可用于哪类食品及其最大使用量。日落黄作为食品着色剂可用在调制乳、蜜饯糖果、复合调味料等多种食品中，但不包含茶（类）饮料。法规标准中不允许使用就不能用，凡是超范围、超限量使用都属于违法行为。

**专家观点三：没有食品添加剂就没有现代食品工业**

没了食品添加剂，琳琅满目的食品可能就不存在了，包括油盐酱醋茶，油也好，醋也好，这些都有食品添加剂，甚至面粉、大米当中也可能会有，食品添加剂的出发点或初心是为了食品更美味，更安全，保鲜期能够更长，也希望食品有一个大家满意的色泽，我们食品讲究色香味。从某种程度来说，食品添加剂的水平也代表着一个国家精致社会发展水平的标志之一。

**专家建议一**：企业需自觉履行食品安全主体责任，合法合规使用食品添加剂。这当中包括三个方面：1、使用GB2760允许使用的食品添加剂；2、不能超范围；3、不能超量。

**专家建议二**：严厉打击超范围、超限量使用食品添加剂的违法行为

**专家建议三**：消费者应该理性消费食品，不要过分追求“网红”食品

**热点四：婴配食品新国标发布引关注**

**专家观点一：标准修订力求“严谨的标准”要求**

本次修订坚持一个宗旨：充分保证安全，这是底线；同时特别强调针对婴幼儿的健康。修订的依据：母乳、婴幼儿生长发育特点和营养需要量等国内外最新科学证据，借鉴国际组织和发达国家经验，综合考虑我国国情、监管需要、生产企业工艺现状及市售产品的实际情况。可以说本次修订是力求实现达到严谨的标准，充分实现标准科学性、合理性、规范性、实用性。

**专家观点二：新国标分类更加合理**

婴幼儿配方食品新国标将原有的2项标准拆分为3项标准，对0~6月龄、6~12月龄、12~36月龄的婴幼儿配方食品进行单独管理，满足了3个不同年龄段婴幼儿的差异化营养需求。婴配食品企业加强产品研发，设计符合中国宝宝营养需要的产品。

**专家建议三：新国标修订了营养与安全指标**

蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素进一步完善。增加或者修订了最小值和最大值规定，将1段和2段婴儿配方食品中部分可选择成分如胆碱、硒和锰调整为必需成分。在污染物、真菌毒素和致病菌限量要求与相关基础标准保持一致，进一步提升了婴幼儿配方食品营养的有效性和安全性。

**专家观点四：新国标将进一步引领产业高质量发展**

**专家建议一**：加大科研投入，开展母乳成分研究和配方研制；

**专家建议二**：以新国标为契机，促进产业提档升级；

**专家建议三**：企业要关注婴幼儿配方食品注册事宜。

**热点五：美容用的玻尿酸怎么可以吃了？**

**专家观点一：透明质酸是人体自有的具有生理活性的物质**

透明质酸在人体广泛分布于细胞基质和润滑液中，主要包括关节滑液、皮肤、眼玻璃体、软骨、脐带等，以及血浆中，人体中的含量大约为20g。研究发现人体内透明质酸含量随年龄增加会有降低的现象，60岁与20岁时相比透明质酸含量下降75%，年龄越大体内透明质酸含量越低。透明质酸的主要生理功能包括润滑关节、抗衰老等。

**专家观点二：**适宜人群适量食用透明质酸钠是安全的

**专家观点三：**食用透明质酸钠可以被吸收和利用，但与营养健康的量效关系有待进一步系统评价

每日口服补充120 mg、200 mg的透明质酸钠可以在保护胃肠道健康、护眼、缓解骨关节炎、改善皮肤功效等方面发挥作用。

**专家建议**，购买透明质酸钠食品时，应选择正规渠道；注意查看产品包装标签中标注的不适宜人群和推荐使用量，适量食用。