

别再让一些“儿童食品”忽悠消费者

国家有关部门宜尽快健全相关标准,将“儿童食品”纳入规范中;同时,对于虚假宣传行为,消费者与有关部门也该及时出手,遏制“儿童食品”标签“漫天飞”。

据新华社报道,开学季,不少家长开始采购儿童用品,从儿童书包到儿童牛奶、儿童水饺,与“儿童”相关的产品都被放入购物车中。但记者调查发现,很多家长给孩子买的冠以“儿童食品”标签的食品与普通食品并没有什么差别。一些企业宣称产品“营养价值高”“孩子更爱吃”,但这不过是其宣传炒作的噱头。

这年头,一些做企业的拿不出质量过硬的产品,倒是忽悠消费者的本领驾轻就熟。根据记者的调查,一些儿童食品生产厂家忽悠消费者的手法主要表现在两方面:一是,炒作概念,通过精心包装的话术强调“儿童食品”与普通食品的差别;二是,为增加口感在部分儿童食品中增加添加剂,却谎称其有特别的功效。

其实,这些忽悠手法并不高明,有心的家长只要认真比照“儿童食品”与普通食品的成分表,便可发现两者并无多大不同。但是,在一些家长“给他最好的”和“不能输在起跑线”的心理下,“儿童食品”的猫腻往往被轻易忽略。

正如有消费者所说的,所谓“儿童食品”不过是一个厂家生造的概念,绝大多数购买“儿童食品”的行为都等于“交智商税”。事实上,我国任何食品领域的法律法规中,都没有“儿童食品”这个概念,相关国家标准也付之阙如。但某种意义上,这也正是“儿童食品”标签乱飞的重要原因。

以儿童酱油为例,江苏省消保委提示,目前我国没有“儿童酱油”的相关产品标准,记者查询相关国家标准也发现,现有的酱油分类标准主要依据成分和制作工艺分为酿造酱油、再制酱油等,并没有依据食用者年龄划分的酱油类型。

这就意味着,从严格的技术标准来看,“儿童酱油”并不是一个专门的酱油门类,但又因为相关标准的缺乏,厂家似乎又具有了随意定义“儿童酱油”的权限。儿童挂面、儿童牛奶、儿童肉松风行市面,也是基于同样的理由。

基于此,整治“儿童食品”市场,除了相关部门加强日常监管外,尽快根据行业发展与市场需求,给“儿童食品”制定相关认定标准,或许是当务之急。名正言顺,有了标准,市场监管有据可依,消费者也能做到心中有数。而从行业的长远发展来看,这也有利于“儿童食品”行业走向规范化。



其实,在相关标准制定之前,对一些儿童食品的“招摇过市”,也并非无计可施。一些厂家在宣传其产品时,其标榜的“高营养”、“零添加”等说法,可能已涉嫌欺诈,消费者完全可根据《消费者权益保护法》相关条款向经营者索赔,而对于厂家、商家虚假宣传的行为,行政主管部门亦有责任予以惩处。

从其实质来看,一些所谓的“儿童食

品”,不过是一些厂家利用消费升级与信息壁垒,制造的一个个食品谎言。国家有关部门宜尽快健全相关标准,将“儿童食品”纳入规范中;同时,对于虚假宣传行为,消费者与有关部门也该及时出手,消解一些“儿童食品”宣传的误导作用。只有多方发力,或许才能让“儿童食品”多些安全,少些谎言。

据《新京报》

中秋将至 吃月饼有讲究

中秋佳节即将到来,赏明月、品月饼是中国的传统习俗。但月饼富含较多的油脂、蔗糖,属于高热量食品,不宜过量食用,如过量食用会引起肠胃不适,特别是老人、儿童、肠胃功能不适者,更要注意适量为宜。专家提醒在中秋享用月饼应注意以下几点:

宜早不宜晚。月饼是高糖、高脂食品,早上或中午吃可以补充能量,也不易发胖。但晚上则应少吃或不吃月饼,特别是患有心血管疾病的老年人更应如此,否则可能会增加血栓的风险。

宜鲜不宜陈。月饼大多含有较多的脂肪,一旦存放过久,容易发生变质,不利于健康。

宜少不宜多。月饼含油脂、蔗糖较多,过量食用可能会引起胃满、腹胀、消化不良、食欲减退、血糖升高等反应。老年人、儿童更不宜多吃。需要注意的是无糖月饼中所含的油脂并不少于普通月饼,热量仍然较高,会导致糖尿病患者血糖升高。高血脂、高胆固醇人群要少吃肉馅、蛋黄馅月饼。

宜与茶相配。由于月饼吃得过多会觉得油腻,所以品尝时宜多饮绿茶。茶能解腻,在绿茶中掺放少许花茶,饮起来香甜可口,效果更佳。

此外,吃月饼后最好多喝些功效茶,如开胃茶(酸梅汤等)、消滞茶(如以山楂、何首乌、决明子等中药材泡制),对于清肠胃颇具功效;也可以适当吃一些蛋白酶片帮助消化。

网综

任何时候开始锻炼都不晚

英国伯明翰大学发布一项新研究说,常年不运动的人即便到老年阶段才开始锻炼,他们增强肌肉力量的能力仍与那些年龄相仿但一直保持锻炼习惯的人基本一样。这表明锻炼在任何时候开始都不晚。这项研究成果刊登在新一期美国《生理学前沿》杂志上。

该校学者领衔的团队对两组老年男性的锻炼效果进行了对比分析。第一组人是常年锻炼的年龄为70多岁到80多岁的老人,第二组人也在这个年龄段,但此前没有持续锻炼习惯。团队让两组人都进行一段时间的锻炼,然后结合同位素追踪技术和肌肉活组织检查来分析锻炼给他们肌肉带来的增强效果。

据介绍,研究团队本以为第一组人由于常年锻炼,身体保持在最佳状态,肌肉力量会增强得更好,但结果显示两组人在这方面的能力基本持平。

报告主要作者利·布林博士说,这项研究成果说明即便你此前没有常年锻炼的习惯,在任何时候开始锻炼都能带来一定益处。布林还说,有必要制定更好的健康指导政策,让公众明白,即便不去健身房,如果能保持一些日常活动量,都有助于增强肌肉力量。

据新华社

预防高血压病③

前面,我们谈到了高血压病的一些知识。

从健康教育来说,强调“知行信”,光是知道还不够,必须认可那些理念,最终采取行动落实到行为。行为改变才能起到预防作用。

本期谈谈高血压病社区健康促进干预策略。

阿健:健康促进5个活动领域,与健康促进干预相关吗?

康大夫:实际上,高血压病社区健康促进干预正是围绕《渥太华宣言》提出的5个优先活动领域开展。做事讲究方法,这是科学特征。没有理论指导,不顾策略与方法,那叫蛮干。尽管“蛮干”也是干,但一般很难取得良好预期效果。

阿健:这能理解的。

康大夫:第一,制定健康的公共政策。

具体做法是政策倡导:建立、健全社区环境危险因素系统监测制度,医院35岁以上首诊病人测血压制度,尽快完善医疗保险制度和社会保障体系等。

对照一下这些制度有没有建立、是不是健全,落实情况如何?

阿健:如果不说起,还想不到这个层面。

康大夫:政策(倡导)环境改变,意义重大至关重要。第二,创造健康支持环境。具体涉及到政府协调与社会动员,要进行多部门合作,形成医疗、预防、健康教育、保健、计划生育、康复等“六位一体”社区防治模式,营造社区健康文化氛围。

阿健:很有道理,要整合利用社会资源成为强大的合力。

康大夫:第三,强化社区行动。概括说就是:社区动员,社区群众参与。动员谁?动员政府、关键人物、传媒、社区居民、医院等,支持测血压活动;通过传媒教育,提高人群高血压病预防意识等。

阿健:看来健康促进干预不简单,这是社会化行动。

康大夫:第四,发展个人技能。从35岁起,所有成人每年至少测一次血压;社区人群参加体育锻炼;减少食盐和脂肪摄入;高血压病人坚持服药;高血压病人的非药物疗法——合理膳食、限盐少油、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

阿健:乡镇、社区等基层卫生院,

貌似很适合担负这方面工作。

康大夫:嗯,这涉及第五条,调整卫生服务方向。

- 1.医务人员健康教育培训;
- 2.开展社区人群高血压筛查,确定一般健康人群、高危人群和各类高血压病患者,建立健康档案,进行分类控制、管理和保健指导;
- 3.医务人员为社区居民提供测量血压的方便场所,为高血压病患者提供优质便捷的经常性的医疗服务;
- 4.社区高血压病宣传周、全国预防高血压病宣传日大型宣传和咨询等。

围绕健康促进5个活动领域对高血压病进行社区健康促进干预,制度保障、措施到位的情况下,应该能取得良好的预期效果。

(市疾控中心 张森荣副主任医师)



公益广告

打开心灵的窗户 让阳光进入 敞开心扉 缔造美丽人生

多与父母、家人、朋友沟通、交流;
多与正直开朗、积极乐观的朋友交往;
多宽容、多鼓励、多微笑;
学会感恩,管理情绪,开心过好每一天。