如何守护婴幼儿舌尖上的安全

近两三年,随着二孩三孩政策的落地,以及家庭品质消费升级,科学喂养被越来越多的家长所重视,婴幼儿食品市场增长趋势凸显。其中,零辅食赛道进入快速发展时期,但安全和品质问题考验着入局企业的品控及供应链管理水平。

企业争相入局

孙女士的孩子现在一岁半,她经常在线上或线下购买一些知名品牌零食,作为两餐之间的加餐。这些零食号称婴幼儿专用,主打"无糖无盐零添加"。从孩子6个月添加辅食后,孙女士还常年给孩子购买进口的婴儿辅食油,比如牛油果油、核桃油、亚麻籽油等。

随着不同年龄层的妈妈们对婴幼儿的喂养更加注重品质,对产品健康、营养以及安全方面关注度提升,主打"天然、安全、健康、营养"的婴幼儿零辅食越来越受到消费者的认同。

近日,在北京方庄地区的一家母婴店,店内销售的婴幼儿零辅食种类繁多,各种知名品牌和网红品牌的米粉、面条、调味料、溶豆、奶酪、饼干、海苔、酸奶、饮用水等等,琳琅满目摆满了货架。在一些电商平台,婴幼儿食品的销售量也非常可观。在价格方面,这些婴幼儿食品比普通的零食,高出至少1至2倍。

据了解,我国0至3岁的人群有近六千万,婴幼儿零辅食市场拥有着巨大的想象力空间。据新思界产业研究中心发布的《2021-2026年零辅食行业市场深度调研及投资前景预测分析报告》显示,现阶段我国婴幼儿零辅食市场规模已接近500亿元,未来行业规模将进一步扩大。

在巨大市场吸引下,零辅食行业吸引了不少玩家涌入。嘉宝、小皮、亨氏、爷爷的农场等海内外食品行业巨头竞相布局;国产品牌如方广、伊威、禾泱泱奔赴赛道,试图分得一杯羹;英氏、宝宝馋了、窝小芽等新兴品牌凭借品质过硬、创新性强,也试图重塑零辅食行业。天眼查数据显示,我国婴幼儿食品相关企业超270万家,2020年新增注册企业增速达9.43%。

产品质量才是生命线

据了解,6至36月龄是婴幼儿成长的一段特殊时期,6月龄后的宝宝开始需要添加辅食。相对于普通食品标准,"婴辅标准"对食品的原料要求、感官要求、营养成分指标、污染物限量、微生物限量和食品添加剂、营养添加剂等都有严格的限定。

由于零辅食市场潜力巨大、发展迅速,随着进入赛道的品牌数量不断增多,导致品质参差不齐。虚假宣传和未获得婴儿辅食生产许可证的产品宣称为婴儿辅食产品等乱象,也是频频出现。

据相关媒体报道,有消费者在黑猫投诉上指出,买了米小芽的胚芽米在保质期内出现了变质,宝宝吃了以后闹肚子,怀疑卫生质量不合格。还有媒体报道称,"哆爱宝""童时哆味""薇诺优""正旺宝贝爱"白芝麻猪肝粉、"米小芽"芝麻红枣猪肝粉、"牧禾农场"猪肝白芝麻粉8款产品中白芝麻粉的含量,远远超过了猪肝粉的含量。芝麻比猪肝含量都高,明明买的是猪肝粉来给宝宝补铁,结果给宝宝吃的却成了芝麻调味料。

此外,被消费者诟病已久的宝宝酱油,很多打着"零添加"的旗号,但里面的钠含量其实并不低。有消费者直言:购买宝宝酱油就是在交智商税。

据了解,目前国家发布的强制性婴幼儿食品标准有《婴幼儿谷类辅助食品》《婴幼儿罐装辅助食品》《辅食营养补充品》《婴儿配方食品》和《较大婴儿和幼儿配方食品》五大类,能够对婴幼儿食品生产企业具有强制性的监督约束作用。

业内人士指出,与婴幼儿配方奶粉行业拥有严格的标准和监管不同,零辅食行业关于生产、质量、技术等方面的相关法规还并不完善。需要国家从多个方面出台政策督促行业品质提升,提升行业准入门槛,细化产品执行标准。同时也要求相关企业为了提升竞争力而在产品品质标准上发力,向更加规范化的方向前进。

同质化严重急需创新

在各零辅食品牌中,米粉、面条、果泥、溶豆系列等品类成为企业必备,仅有机米粉一项,市场上蓝莓、草莓、原味的产品成千上万,其本质都一样,配方、口味、工艺、包装大同小异。让消费者看得眼花缭乱,不知道该选择哪一款好。

有业内人士表示,由于零辅食产业步入快速发展期,往往某个产品销售好,市场上立马会出现无数个品牌的同种产品。除了米粉,溶豆、面条、米饼、海苔类、鱼肠类、果泥类等产品都有这种现象。同质化产品充斥市场,创新性不强正是目前零辅食行业急需解决的一大问题。

当前的零辅食市场远未饱和,并且渗透率也远低于发达国家,这意味着市场还有广阔的增长空间。新竞争形势下行业格局加速变化,任何企业想要获得常青,必须向更加专业化、规范化、品牌化方向发展,安全和品质是消费者选择零辅食产品永远不会改变的基本准则。这也是企业发展壮大的重要支撑所在。

(杨冉冉)

健康教育

一般接触不会被感染艾滋病、乙肝和丙肝

艾滋病、乙型肝炎和丙型肝炎是通过性接触、血液和母婴等3种途径传播的传染病,日常生活和工作接触不会传播。与感染者共用针头和针具、输入被感染者的血或血成分、移植感染者的组织或器官可造成传播;与感染者共用剃须刀和牙刷、文身和针刺也可能引起传播。性接触传播是指(异性或同性)无防护性行为引起的传播,不使用安全套的性行为就会由于生殖体液的接触而传播。母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传给胎儿,也可以通过哺乳传给婴儿。

艾滋病、乙肝和丙肝病毒都不会借助空气、水或食物传播。在日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝病人或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病、乙肝和丙肝一般不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播,不会通过一般社交上的接吻、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

艾滋病是一种病死率极高的传染病,病毒侵入人体后,破坏人体的免疫系统,使感染者逐渐丧失对各种疾病的抵抗能力,造成各个系统的各种机会性感染、肿瘤等,最后导致死亡。

乙肝的流行是我国重大公共卫生问题之一。乙型肝炎是由乙型肝炎病毒引起的一种传染病,感染乙型肝炎病毒后,肝脏分泌消化液的功能会被损害,患者厌食油腻,部分患者会出现皮肤发黄、蜘蛛样红痣等,病情严重的就会死亡。我国是丙肝的高流行区。在一般人群中丙肝的感染率约为3%。

为了避免感染他人,艾滋病、乙肝和丙肝患者和病毒携带者也应特别注意,不要让自己的血液(如外伤出血和月经血)、唾液和其他分泌物污染周围环境。本人所用剃须刀、牙刷、盥洗用品,不要与他人互相借用。

(宗禾)

下期刊登预告:

《健康教育》将在2021年12月3日7版,刊登中国公民"健康素养66条"第11条解读"肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核"。敬请关注。

焦虑暴躁到血糖飙升?

快学几招稳住情绪

人有七情六欲,所以人生才丰富多彩。七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,也就是咱们的情绪。糖友更容易存在焦虑、悲伤、生气、害怕等情绪,而任何一种情绪的波动对血糖都有不利的影响。今天我们就谈谈糖友怎么管理自己的情绪。

采用深呼吸的方法

当情绪波动时,深深地吸一口气,慢慢地呼气,这个过程能使紧张的机体肌肉很快得以放松。我们可以找一个合适的位置站好或坐好,身体自然放松;慢慢地吸气,吸气的过程中感到腹部慢慢地鼓起,最大的限度时慢慢开始呼气,此动作可以重复数次,直到放松为止。

转移自己的注意

做自己想做的事,自己感兴趣的事情,如听音乐、唱歌、跳舞、室外运动、外出旅游等。更年期的患者,容易激怒,长期强压怒火对身体不利,任其发泄又会害人害己,自己要冷静地分析一下,去寻找一下更适合自己的解决办法。

要学会让步

每个人都有优点和缺点,要学会自我批评,不要把责任全推到别人身上。对于琐碎小事,没有必要花大量的时间去纠结,退一步海阔天空。

让自己放松

多沟通,如需求助时,多与家人、朋友沟通,必要时遵医嘱用药。

(吴诗萌)

踝关节炎阶梯治疗

□陈霞光

一位32岁患者右侧踝关节肿痛2年,吃了很多药,也外敷了很多中药,脚都小了,行走疼痛明显,活动受限。是怎么回事?

骨关节炎又称退行性关节病、骨关节病,临床数据显示,45岁以下人群骨关节炎患病率仅为2%,而65岁以上人群患病率高达68%。全世界关节炎患者有3.55亿人。在亚洲地区,每六个人中就有一人在一生的某个阶段患上关节炎这种世界头号致残性疾病,而且人数还在不断增加。

踝关节骨性关节炎的发病率是膝关节骨性关节炎的1/12-1/10,发病率约为1%,推测中国大陆患踝关节炎的在1000万以上。踝关节骨关节炎好发于某些职业人员,如足球、举重、体操、滑雪等以下肢运动为主的运动员,或重体力劳动者如搬运工人,可能与踝关节的反复过度背伸导致胫骨前缘关节面与距骨相撞击有关。此外,踝关节反复扭伤、创伤,引起关节软骨退变也是重要原因。

踝关节骨性关节炎可表现为行走疼痛、僵硬、关节活动度减少、肿胀、无力、踝关节畸形,严重影响患者的生活质量,其主要病理改变为软骨损害、软骨下骨硬化、骨质疏松、囊性变、滑膜及关节囊炎症、滑液渗出、关节周围肌肉挛缩、关节僵硬。这名患者才32岁,疼痛厉害,经过多种保守治疗,花了2万多元了,该怎么办?

对于不同病理阶段的踝关节骨性关节炎,处理方法也不尽相同。早期的骨关节炎可以采取保守治疗,如非甾体抗炎药、理疗、支具、关节腔内注射、冲击波等。冲击波、关节腔内注射透明质酸钠、富血小板血浆等疗法已显示了短期内的良好效果。

非手术治疗无效,关节功能受限,症状加重时,可考虑行手术治疗,首选关节镜清理、外固定架牵张、自体骨软骨移植、组织工程技术及踝上截骨等方法。

对于终末期踝关节炎,踝关节置换及踝关节融合术是最后选择。目前全国踝关节置换手术例数年手术量不超过100台,费用高,假体10万元左右,适用于年龄60岁以上,低活动需求,严重踝关节炎。踝关节融合术适应证:疼痛,畸形,活动受限,关节不稳定,非手术治疗失败,关节置换失败。

(作者系赣州市人民医院运动医学科医生)

赣州市人民医院运动医学科独家协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797

无烟家庭 共建共享

无烟家庭指的是:

任何人、任何时间、在家中的任何地点都不允许吸烟的家庭;私家车内也不允许抽烟。

出现的错误认知:

(1)在厕所和阳台等房间吸烟,不会危害别人。

(2)开窗或在抽油烟机下吸烟,可以消除二手烟。

(3)孩子不在家或者不在车里的时候吸烟,就不会伤害到他们。

(4)开空气净化器吸烟,可以去除二手烟。

(5)到楼道里,通风处吸烟能够避免二手烟对家人的危害。

(6)打开车窗吸烟可以避免伤害家人。

实际上,二手烟是气态的,即使关闭窗户,仍然会扩散到其他房间;因此,开窗、在室内设置吸烟区、安装通风换气设施、在楼道吸烟等都不能完全消除二手烟的危害。二手烟还可以附着在衣物、毛发、窗帘、汽车坐垫等物品上,并且长期存在。唯一能够有效杜绝二手烟的做法是不在室内或车内吸烟。

创建无烟家庭可以:

(1)减少家人尤其是儿童生病。

(2)减少吸烟家庭成员的吸烟量,有助于戒烟。

(3)帮助孩子树立行为榜样。

(4)家庭环境将更加清洁。

创建无烟家庭的步骤:

(1)达成共识:告诉家人创建无烟家庭的打算,共同确立一个实施日期、目标期限。

(2)布置环境:将家中和车中的所有烟具进行丢弃;并且在家中和门口设置醒目的无烟家庭标识。

(3)广而告之:向亲朋好友宣传建立无烟家庭的创意,并配合,在家中禁止吸烟。

(4)应对烟瘾:鼓励家人戒烟,共同努力,克服烟瘾;并监督家人在家中和车上禁止吸烟。

创建无烟家庭的建议:

(1)选择有意义的时间,在家里不吸烟。

(2)在家中张贴标志,并要求吸烟者签署"无烟家庭"协议书。

(3)准备口香糖、瓜果帮助吸烟家人缓解烟瘾;帮助其戒烟。

(4)制作无烟家庭年历牌,制定某一个家人为监督员(最好是小朋友),记录家庭无烟日子,并定期进行奖励。

(简康)

禁烟控烟 健康你我

冬季养生,药膳来帮忙

□记者喻晓佩

冬季是养生的好季节,很多人会选择吃一些药膳来养生进补,但要吃什么、怎么补呢?赣州市人民医院中医科主任钟叙春为此表示,中医藏相学说中,冬季对应的人体五脏是肾,若冬季不慎保养肾精,则"春必病温",易发外感热病。因而,冬季养生当以服用益肾填精的药膳为主,同时,冬季感冒高发,上呼吸道感染疾病见多,容易伤及肺部,因此,还可以多吃一些润肺敛降的药膳。

千年养生汤 当归羊肉汤

"被后世尊为医圣的东汉医家张仲景所著的《伤寒杂病论》中,唯一一个食疗方就是当归生姜羊肉汤,冬天吃了大补元气。"钟叙春告诉记者,该方剂是将当归、生姜与羊肉同煮,喝其汤可治因为受寒导致的腹痛、胁痛等诸多病症。

据介绍,该汤通常是羊肉500克配伍当归45克、生姜75克,如果冬天特别怕冷、手脚不温者,可以加大生姜的量;如果会腹痛到呕吐,则可以加入陈皮30克、白术15克。熬煮时间要长一些,只喝汤就有疗效,当然也可以作为火锅吃肉喝汤,但是不建议加入一些白萝卜、海鲜等寒凉之物同煮,那样就适得其反了。

益肾填精 杜仲黄精牛尾汤

"杜仲是一味入肝经肾经的中药,具有补中益精气、坚筋骨、暖子宫、安胎气、治腰膝酸痛、腿足拘挛等诸多功效;黄精食之性味甘甜、爽口,可用于脾胃虚弱、体倦乏力、口干食少、肺虚燥咳、精血不足、内热消渴等症。"多年从事中药养生的中医师徐荣娥介绍道,用杜仲佐以黄精、党参、麦冬等中药材,搭配牛脊骨、牛尾熬煮,吃了可以达到益肾填精、滋阴壮阳、强身健体的功效。

不过,杜仲味偏苦,作为药膳虽然效果很好但口感欠佳,初次制作食用,杜仲的量应偏少,可以多放些味道偏甘甜的黄精、党参、麦冬,待多食用几次适应后再酌情添加。黄精根茎含有多种营养成分,包括糖分、脂肪、蛋白质、淀粉、胡萝卜素、维生素等,生食、炖服均可,既可以充饥,又可以健身。

滋肾补肺 虫草熟地老鸭汤

赣南水资源丰富,农村多养鸭,很多人都喜欢吃鸭子。而老鸭公、鸭婆更是因滋补功效强大而受到人们的青睐。

"老鸭汤富含丰富的蛋白质、胶原蛋白、维生素等有效成分,且因鸭肉性甘偏凉,因而具有滋阴作用,服用可滋阴润肺、养胃生津,对于一些有口干舌燥、潮热盗汗、心烦易怒症状的人群有极好的保健调理作用。"徐荣娥表示,虫草熟地老鸭汤就是一款具有滋肾补肺、润燥止咳功能常见药膳。做法是将老鸭宰杀后去毛、内脏、头颈及脚,洗净后飞水,然后把冬虫草、熟地黄、红枣放入鸭腹腔内,置于炖盅里,加开水适量,文火隔水炖3小时,调味后即可食用。

需要注意的是,因为老鸭汤性质偏凉,所以不适合体质寒凉、脾胃虚寒的人群服用,如果想喝,可加大生姜的量以驱除寒性。

健胃养胃 胡椒猪肚汤

按照阴阳五行学说,人体五脏肝、心、脾、肺、肾是相互影响的,其中,脾胃的运化和吸收尤为重要,俗话说"脾胃不和百病生"就是这个道理。而胡椒猪肚汤是一款具有温中散寒、健胃养胃功效的经典药膳。

该汤的做法很简单,先将猪肚洗净,锅内注水,将猪肚下锅,加入白胡椒,煲两个小时左右,汤稠肚烂时,加入食盐、味精即可食用。赣南素有给孕妇喝胡椒猪肚汤的习俗,据说生下的孩子脾胃很好,不容易受寒腹泻。其实,这款汤可谓老少皆宜,但凡脾胃虚寒,症见胃脘冷痛、得温则舒、饮食减少、四肢不温、形寒怕冷者经常服用可起到很好的改善作用。

小贴士