

社会共治 同心维护食品安全

2013.6.17—6.27杨浦区开展食品安全宣传周活动

杨浦区将于6月17日至27日开展食品安全宣传周活动,普及食品安全知识和相关法律法规。

社会协同共治是创新社会管理和市场监管的基本思路,是促进政府职能转变、实现公共利益最大化的重要途径,采取多种形式组织动员社会各方力量参与食品安全工作,形成强大的社会合力,是解决食品安全监管中存在的公共服务分散不均、监管力量相对不足和微观环境复杂多变等突出问题的有效手段。

6月18日,“杨浦区2013年食品安全宣传周集中宣传培训活动”将在上海开放大学举行。届时将邀请食品安全专家开设专题讲座,介绍当前食品安全形势和基层组织建设方面的情况,监管部门将提供现场咨询服务。质监、工商、食药监等职能部门将深入社区、家庭、校园、企业、机关、工地,开展食品安全知识“六进”宣传活动;对街道食品安全工作人员和企业从业人员进行培训;深入大学校园巡回宣讲;组织市民代表、人大、政协特邀监督员和媒体参观食品生产经营企业;发动志愿者开展食品安全宣传活动。

食品安全宣传周期间,区食品安全委员会办公室将在《杨浦时报》刊登夏季食品安全知识宣传专版;杨浦有线电视中心也将报道宣传周各项活动,播放主题宣传片;本区各官方政务网、微博将预告和报道宣传活动,发布食品安全科普常识;通过短信向企业、公众发布食品安全宣传周信息和食品安全提示。宣传周期间,《新民晚报》将每日刊登5题“食品安全”有奖问答,希望广大市民踊跃参与。



本区开展打击保健食品“四非”专项行动

保健食品非法生产、非法经营、非法添加和非法宣传等“四非”行为,危害着市民的健康。区食药监分局、区工商分局、

区公安分局按照国家和市整治、惩处和规范相结合的要求,从2013年5月至9月,开展为期五个月的打击保健食品“四非”

专项整治行动,全面检查保健食品生产、经营单位,加大重点场所和重点产品的抽检力度,从严惩处各类违法违规行。

保健食品知识

1、什么是保健食品? 保健食品能治病吗?

现在社会上有些人为了推销保健品,不切实际地夸大保健品的功效,误导消费者。如果患有疾病的消费者不能正确对待,就会延误病情。保健食品是指具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。它不能标示对疾病的主治功能,不能代替药物治疗疾病。凡是声称保健食品对疾病有治疗作用的都是虚假宣传。

2、保健食品与一般食品有何区别?

一般食品和保健食品既有联系又有区别,其共同点在于:作为保健食品或一般食品,首先必须是食品,必须具备食品的基本特征,即应当无毒、无害、符合应有的营养和卫生要求。

主要区别有:(1)保健食品含有一定量的功效成分(生理活性物质),能调节人体机能,具有特定的保健功能(食品的第三功能),而一般食品不强调特定功能(食品的第三功能);(2)保健食品是为特定人群设计的,一般有特定的食用范围,而一般食品无特定的食用范围;(3)保健食品必须经国家主管部门批准注册,而一般食品无需经国家主管部门批准注册;(4)保健食品只具有某种或若干保健功能,不能为人体提供各种所需的营养素,更不能把保健食品作为各种营养来源的主要途径。

在一般食品中也含有生理活性物质,由于含量较低,在人体内无法达到调节机能的浓度,不能实现功效作用。保健食品中的生理活性物质是通过提取、分离、浓缩(或是添加了纯度较高的某种生理活性物质),使其在人体内达到发挥作用的浓度,从而具备了食品的第三功能。

3、保健食品与药品有什么区别?

药品是预防、诊断、治疗疾病的物质;保健食品的本质仍然是食品,是以调节机体功能为目的,而不是以治疗机体疾病为目的。对于生理机能正常,想要维护健康或预防某种疾病的人来说,保健食品是一种营养补充剂。对于生理机能异常的人来说,保健食品只起到调节某种生理机能、强化免疫系统的作用,但不能代替药物的治疗作用。从科学角度讲,注意均衡饮食、有规律的生活习惯、适时适量的运动、保持开朗的性格,才是健康的根本保证。

4、老年人如何选择保健食品

老年人由于自然规律所致的衰老现象使机体器官功能减退,代谢能力下降,这也使老年人更容易患各类疾病。因此可以有针对性地选择一些保健食品,如具有“抗氧化”、“增强免疫力”的保健食品,以提高机体免疫能力,改善机体状况。氧化是衰老的根源,因此“抗氧化”类保健食品具有延缓衰老的作用,这类保健食品主要含有维生素E、维生素C、β胡萝卜素、番茄红素、葡萄籽提取物原花青素、硒、自由基清除剂(超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶)等。

“增强免疫力”的保健食品多含有肽与蛋白质类的物质,如谷胱甘肽、免疫球蛋白、牛磺酸、牛初乳、乳清蛋白、大豆肽等,还有一些从中草药中提取的有效物质,如人参皂苷、黄芪皂苷、芦荟苷、红景天苷、葛根黄酮、植物多糖等,这类保健食品具有一定的抗病毒、抗感染、抗肿瘤的作用,可以增强老年人的抗病能力。

另外,老年人也可根据自身具体情况,如高血脂人群可选用“辅助降血脂”,高血压人群可选用“辅助降血压”,高血糖者可选用“辅助降血糖”,胃肠不好的可选用“调节肠道菌群、通便”类的保健食品,

经常睡眠不佳的可选用“改善睡眠功能”的保健食品。但要特别注意:保健食品不是药物,在某些疾病状态下可以使用,但绝对不能代替药物的治疗作用。

5、中老年女性如何选择保健食品

中老年女性在绝经后,由于雌激素保护作用的消失,心血管疾病和骨质疏松的患病率迅速增加,因此可以补充一些含大豆异黄酮的保健食品。研究表明,大豆异黄酮可减轻女性更年期的一些不适症状。中老年女性除了要多喝牛奶以补充钙质外,还可以食用一些具有“增加骨密度”作用的保健食品。

6、孕产妇如何选择保健食品

孕产妇合理选用保健食品,最重要的是要掌握“缺什么补什么”的原则,不缺的一定不要额外补。营养性贫血常常是孕产妇常见的营养问题,主要是由于铁、叶酸、维生素B12等摄入不足引起的。营养性贫血可导致早产、低体重儿等不良结果,因此孕产妇可以适当补充一些具有“改善营养性贫血”作用的保健食品。

7、儿童青少年如何选择保健食品

儿童和青少年时期是形成体格、健全大脑的时期。在这一成长阶段,人体生长迅速、代谢旺盛,缺铁性贫血、缺钙、缺锌都比较常见。所以,家长可以适当为孩子选择一些补铁、补钙和补锌的保健食品。生长发育不良的少年儿童可以补充一些“改善生长发育”类的保健食品。不过,在大中城市里,“发育不良”的儿童已经不多见,而营养过剩的小胖墩却越来越多,所以家长在为儿童选择保健食品时一定要注意。如果觉得孩子的生长发育情况不佳,最好到医院进行系统检查,然后有针对性地选择一些保健食品。

值得一提的是,卫生部规定保健食品27种功效中从来没有“增高”这样的功效,所以号称有“增高”功能的保健食品一定是虚假或是夸大宣传的。



夏季预防食物中毒须知

夏季气温高,湿度大,适合各种致病微生物繁殖。食物很容易腐败,再加之苍蝇叮爬,污染食物,一旦吃了被病菌或病菌毒素污染的食物,可能引起食物中毒。为预防食物中毒,消费者要牢记:

1、选择新鲜和安全的食品,要到正规商家购买食品,并保留购物凭证。

2、购买蔬菜时最好去正规市场,如果蔬菜可食部分有破损可有被虫蛀食的地方,应把这些叶子去掉,留下其他完整的叶子食用。

在食用前,用清水浸泡20至30分钟,或用专用的洗涤剂清洗,按照洗涤剂的产品说明书使用即可。另外,也可用淘米水清洗蔬菜,这样可以有效清除残留农药。

3、夏天到餐馆就餐,尽量多点热菜,吃剩的蔬菜不宜打包。如果要办婚宴、生日宴等较大宴会,要选择有足够接待能力的饭店,因为需要在开席前很久就把一些菜肴的成品或者半成品做出,如果食物保存不当,极易变质,容易引起食物中毒。

4、夏天,即使不过夜的饭菜,也要及时冷藏,不可在常温下保存。日常做饭,尽量本着吃多少做多少的原则,尽量不剩饭菜,尤其是在高温高湿的夏季,食物特别容易变质。

剩饭菜一定要冷藏保存,而且最好用保鲜膜包好,以防食物交叉污染。因为饭菜中含有一些可以耐低温的致病菌,往往被忽视。