

儿童酸奶、儿童水饺、儿童面条、儿童酱油……近年来“儿童食品”日益火爆，食品打上“儿童”标签好像就意味着放心安全。事实上，“儿童食品”并非食品分类，而是针对儿童营销的食品，“儿童食品”目前还缺乏专门的法律法规与食品安全国家标准。比起盲目追风“儿童食品”，家长们更需要增加儿童饮食健康知识，合理搭配孩子饮食。

“儿童食品”，就一定健康安全吗？

■ 孙天骄 赵丽

5月29日，北京朝阳居民闻珺趁周日来到家附近一家大型超市，专程为3岁的儿子购买意面、酱油、奶酪等食品，这些食品外包装上无不标注着“儿童”俩字，有的还在显著位置印着“无添加剂”等字样，这表明这些食品都是专供儿童食用。“成人食品里有过多的添加剂、香精、色素，怕孩子吃了不健康，‘儿童食品’相对安全。”闻珺说。

和闻珺一样，很多家长为了孩子的饮食健康，都热衷于购买打上“儿童”标签的食品。中国副食流通协会、农业农村部食品与营养发展研究所等联合发布的《儿童零食市场调查白皮书》预测，到2023年儿童零食市场将以10%至15%的年复合增长率稳定增长。而叮咚研究院近日发布的《2022儿童食品行业研究报告》显示，84.8%的家长倾向于给孩子购买标有“儿童”字样的食品。

业内专家指出，目前我国并没有设置专门的“儿童食品”分类，“儿童食品”尚缺乏专门的法律法规与食品安全国家标准，更像是一种营销手段。专家呼吁有关部门应加大监管力度，对“儿童食品”设置相应的食品标准，提高准入门槛；同时多渠道加强对家长的营养知识教育，让家长理性挑选真正适合孩子的食品。

“儿童食品”价格不菲却备受青睐，多数家长并不了解“儿童食品”标准都是“盲选”

如今在各大超市不难看到，如儿童酱油、儿童水饺、儿童酸奶等含有“儿童食品”字样的商品十分热销。“儿童食品”在电商平台也一样卖得火爆，只要输入关键词“儿童食品”搜索一下，包括面食、甜点、香肠、奶酪棒等商品琳琅满目，有的商品月销量达10万+。而且，“儿童食品”价格普遍不菲，如某品牌300g装的儿童水饺，价格为19.9元至34.3元不等，在该柜台旁摆放的同品牌普通水饺，1kg装的价格为12.9元，在分量多的情况下价格远低于儿童水饺。闻珺也坦言，从儿子1岁左右开始，她便开始采购“儿童食品”，“儿童食品”的支出已占到家庭食品支出的一半以上。

种类繁杂的“儿童食品”，也让一些家长挑花了眼。家住北京市西城区的刘女士说，现在关于“儿童食品”的广告宣传铺天盖地，每款都宣称“无添加，适合孩子健康成长”。“几乎所有的‘儿童食品’都没有明确的年龄分段和食用提示，好像打上‘儿童’俩字就万无一失了。我身边一些家长和我一样，都是‘盲选’。”刘女士说。

在超市的调味品货架上，笔者发现一款“有机儿童酱油”的配料表与普通酱油的成分基本一致，均为水、有机小麦、食用盐等，而两款酱油的价格却相差近一倍。导购员说：“其实儿童酱油和普通酱油没有什么区别。”

笔者在采访中还发现，很多家长并不清楚也没有主动了解过，什么样的食品才叫“儿童食品”？“儿童食品”的标准是什么？其与成人食品有何区别？大部分家长单纯就是信任包装上的“儿童”俩字。

“儿童食品”本质上是一种营销策略，合理饮食搭配完全可以代替

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，“儿童食品”并非食品分类，而是针对儿童营销的食品，其火爆背后是儿童市场的溢价高和好挣钱。“与其说这些食品有益于孩子饮食健康，不如说这是一种营销策略。”



国家二级公共营养师夏群英介绍，孩子在不同的年龄段对不同的营养需求量会增加，在6个月以前，孩子需要的营养可从婴幼儿配方奶粉中获取；6个月以后，孩子对于铁、锌、维生素等元素的需求量会增加。所以，能够满足孩子在各个年龄段对营养需求的食品，才能真正称之为“儿童食品”。“现在很多家长其实并不了解儿童需要什么，‘儿童食品’需要具备什么样的营养，只是在商家营销或跟风之下，去购买市面上所谓的‘儿童食品’，这可能会让孩子在食用时摄入更多有害物质，得不偿失。”夏群英说。

笔者查看一款儿童奶酪棒配料表发现，该奶酪棒含有卡拉胶、山梨酸、食用香精等食品添加剂，营养成分显示每100g中含有蛋白质、脂肪、维生素A以及大量的钠含量。“过高的钠含量，可能会增加儿童高血压的风险。”夏群英指出，一些所谓的“儿童食品”，其成分不仅与普通食品无甚区别，甚至可能有害儿童健康，如一些调制儿童乳品中含有过多的糖、香精、色素等，会干扰孩子的味觉神经发育；山梨酸、柠檬酸等添加剂摄入过多，会影响钙的吸收等。

在夏群英看来，目前所有的“儿童食品”，其实都有很强的可替代性，完全可以通过日常的合理饮食和搭配进行替代。夏群英对其5岁女儿的饮食，除奶粉与米粉外从未采购过任何“儿童食品”。“普通的食材，经过科学合理的搭配制

作出来，完全能够满足孩子健康成长的需要。比起“儿童食品”，家长更需要增加儿童饮食的健康知识。”夏群英说。

“儿童食品”亟须建立相关健康标准，家长应学习儿童营养知识正确选择食品

事实上，目前我国并没有设置专门的“儿童食品”分类，“儿童食品”还缺乏专门的法律法规与食品安全国家标准。而《食品安全国家标准婴幼儿配方食品》《食品安全国家标准较大婴幼儿配方食品》《食品安全国家标准幼儿配方食品》等相关标准，涵盖对象仅为0至36个月的婴幼儿。

中国副食流通协会2020年5月发布的《儿童零食通用要求》，从原料、感官、营养成分等方面对儿童零食进行了规范，填补了国内儿童零食标准的空白，但该标准并不具有强制性。今年全国两会上，全国政协委员高洁建议应加强专门针对未成年人食品包装标识的立法，明确“儿童食品”的专门分类，对未成年人食品的营养成分标识、食品添加剂要求、食品安全标准等进行明确规定。全国人大代表姚鹏在《关于推动儿童食品标准化规范化健康发展的建议》中表示，建议建立《儿童速冻食品》《儿童预制菜（具体菜品）》《儿童糕点》等系列标准，逐渐建立和完善以儿童正餐、儿童加餐、儿童零食等为框

架的“儿童食品”标准体系。

今年3月23日，中国青少年儿童健康安全食品营养标准专家研讨会透露，2022年中国青少年儿童健康安全食品管理委员会的重点工作就是推动青少年儿童身体健康营养标准的制定。新推出的标准将根据青少年的年龄，划分为0-6岁、6-13岁、13-18岁三个阶段，将从安全营养成分、感官、理化、微生物、污染物以及真菌毒素等7个方面来规范青少年儿童健康安全食品的具体要求，让青少年儿童食品的安全有规可依。

西南政法大学经济法学院教授王煜宇认为，除了现有对36个月以下婴幼儿食品的安全标准外，其他“儿童食品”应和绿色食品、有机食品以及儿童药品一样建立科学的标准化认证制度，切实满足儿童阶段的身体、骨骼、大脑等生长发育的特殊需求。

钟凯则认为，目前“儿童食品”可能存在的不健康问题，其背后是不容忽视的合理搭配和适度消费的问题，一方面要规范针对儿童的营销行为，另一方面要教育家长在孩子饮食方面作出正确选择和合理搭配。

夏群英建议，应在医院、学校、社区等多开设营养科普课程，针对新妈妈群体，从孕期到孩子出生之后，建立一个阶段性线上课程或线下科普；在早教班、幼儿园增设营养课堂，让孩子从小认识到营养的重要性。

防病鲜知道

绝经后女性打鼾 当心睡眠呼吸暂停

以色列特拉维夫大学一项发表在《临床医学杂志》上的新研究发现，55岁及以上打鼾女性患睡眠呼吸暂停的风险更高。

研究人员对照分析了数百名年龄在20岁至40岁未绝经女性和55岁及以上的绝经女性，发现后者中15%有明显的睡眠呼吸暂停风险，而前者中不存在这一风险比例仅为3.5%。他们还发现，打鼾女性中11%有睡眠呼吸暂停风险，不打鼾女性中不存在这一风险的比例仅为1%。

研究认为，50岁以上女性由于更年期激素水平变化，更容易出现睡眠呼吸障碍。从轻微打鼾到严重的睡眠呼吸暂停，都属于睡眠呼吸障碍范畴，会导致人体血液中氧气浓度下降甚至有生命危险。

特拉维夫大学医学教授伊拉娜·埃莉表示，女性往往不愿承认自己打鼾，但打鼾提供了睡眠呼吸情况的重要医学信号。睡眠呼吸紊乱如果得不到及时诊疗，可能导致中风、高血压等多种疾病并发。如果睡觉醒来后感到疲劳、头痛或咀嚼肌酸痛，建议及早就医。研究还指出，夜间磨牙、较高身体质量指数(BMI)和相对较大的颈围也是警告信号。(敏稳)

亲友社会支持多 可预防产后抑郁

近期，日本富山大学理学院公共卫生系研究小组在《情感障碍杂志》发表的一项研究表明，亲朋好友的社会支持对预防产期和产后抑郁状态以及抑郁状态的自然恢复具有重要意义。

研究小组以参加日本全国儿童健康与环境调查的88771名孕妇为对象，采取问卷调查的方式进行孕产妇生活环境调查。结果显示，在抑郁状态比例方面，来自亲朋好友的各种社会支持水平越低，抑郁状态比例越高，相反则越低。此外，通过比较时间的推移还发现，社会支持水平越高，抑郁状态恢复的趋势越高。(宁蔚夏)

医药新干线

振动胶囊研究开拓便秘治疗新领域

我国成人慢性便秘患病率为4%—10%，约有5000万成人正在受到便秘困扰；70岁以上人群慢性便秘患病率达23%，80岁以上可达38%；女性慢性便秘患病率高于男性。5月25日，振动胶囊治疗功能性便秘(VICONS)研究发表于世界顶级医学期刊《柳叶刀》杂志子刊《电子临床医学》上。该研究是由上海长征医院、北京协和医院、北京积水潭医院等6家医院共同完成的。

研究显示，治疗组接受振动胶囊治疗后，64%的患者每周完全自发性排便次数增加了1次以上，相比对照组高出28%。治疗组症状评分(PAC-SYM)的改变量也较大。该研究所用的振动胶囊，是由上海安翰医疗技术有限公司自主研发的“消化道振动胶囊系统”。这款胶囊在吞服后经过消化道时，会以设定的频率进行长达6小时的间歇性按摩，以激活肠神经网络，唤醒肠动力，促进结肠蠕动，从而缓解和治疗便秘。(王凯)

好孕健康



安检、WIFI、手机等辐射对孕妇有影响吗？

■ 北京协和医院妇产科主任医师 马良坤

一提到辐射，大家往往都谈“辐”色变，更不用说处于特殊时期的孕妇了。那么，X线检查、手机、电磁炉、地铁安检等的辐射到底对孕妇有没有影响？

X线检查没那么大力。X射线可改变原子或分子状态，导致细胞功能、遗传结构发生改变，如果孕妈妈接触X射线超过一定的量，就可能造成胎儿流产、畸形、致癌……那么孕期是不是就不能做X线检查？不得不做该怎么办呢？其实X线也没有“一照射就伤人”的强大威力，它的危害关键要看两点：照射剂量和照射部位。

1.看照射剂量。不论是对于成人还是胎儿，辐射超过一定的量才可能对身体造成损害。美国妇产科协会2017年发布的指南中指出，只要射线剂量不超过50mSV(豪西弗)，就不会对胎儿造成损伤，而一张普通胸片的辐射剂量是0.02mSV，远远小于50mSV。

2.看照射部位。照片子的部位不同，伤害的可能性也不同。一张普通胸片的辐射剂量为

0.02mSV，而一张牙片和一张膝关节X线的辐射剂量更少，分别仅为0.01mSV和0.005mSV，通常胸部接受X射线照射可能形成的伤害比其他部位来得大，但也都在可接受的最低剂量范围内。

因此，“怀孕不能拍X线片”“拍了X线片就要流产”等说法都是制造恐慌和焦虑的无稽之谈。各种检查方法中，辐射量X光片<CT<核医学检查，而B超和磁共振不存在电离辐射，因此孕妇大可放心做B超检查。

地铁安检：尽量绕道行李安检仪。有些孕妈妈每天要挤地铁上下班，地铁口的安检机到底有没有辐射？会对胎儿造成影响吗？

地铁安检机一般分为两个部分：安检门和X光行李安检仪。安检门主要是探测金属的，依靠微弱电磁场进行工作，正常输出的电压非常小，不会对人体或孕妇、胎儿造成不良影响。

但是X光行李安检仪则是电离辐射，由于要透视的是物品而非人体，所以辐射剂量要比医用X光机大，当然这是指它的内部。安检仪前面有一道铅帘，它是防止X射线外泄的防护

设备。安检仪在运行过程中，行李会不停地掀开铅帘防护，特别是人多时的上下班高峰期，防护帘基本处于半开状态，如果碰到大的货包甚至会到全开状态，也经常有人急于拿回行李而去掀开安检仪的帘门，掀开帘门就无疑把自己暴露在辐射危险下了。

所以，过安检时，孕妇最好能尽量远离行李安检仪，能绕就尽量绕过去，即使有行李要通过安检，也要等物品全部从传送带出来后伸手去取，不要在靠近帘口位置逗留。

手机、WIFI、微波炉、电磁炉，无须担心。日常生活中常用的手机、电脑、WIFI、微波炉、电磁炉……它们的辐射都是非电离辐射，这种辐射能量比较低，随距离衰减快，很难对人体和胎儿造成影响。孕妇平时只要不紧挨着电器，离开几十厘米，基本就不会受影响了。

现在市面上很流行“防辐射孕妇装”，如果觉得身边辐射太多，实在担心胎儿受到影响，买来穿穿也未尝不可。但在日常生活中，孕妇不穿防辐射服也完全没问题。记住：孕妇过度焦虑不可取，保持自身好心情，胎儿才会更健康。