



今年10月1日起

食品“QS”标志改为“SC”

对消费者而言,“SC”最大的好处就是能实现食品的追溯



根据《食品生产许可管理办法》,自2018年10月1日起,食品生产企业生产的食品不得继续使用“QS”标志,取而代之的是“SC”加14位阿拉伯数字。

从“QS”到“SC”,历经3年过渡期

新修订的《中华人民共和国食品安全法》2015年10月1日开始施行,作为其配套规章,原国家食品药品监督管理总局制定的《食品生产许可管理办法》(下称《办法》)同步实施。《办法》明确规定,新获证食品生产者应在食品包装或者标签上标注新的食品生产许可证编号“SC”(“生产”的汉语拼音首字母缩写)加14位阿拉伯数字,不再标注“QS”(“企业食品生产许可”的汉语拼音首字母缩写)标志。为能尽快全面实施新的生

产许可制度,又避免生产者包装材料及食品标签浪费,《办法》给予了生产者最长不超过3年的过渡期,即2018年10月1日及以后生产的食品,一律不得继续使用原包装和标签以及“QS”标志。

为何要取消“QS”标志?

之前食品包装标注“QS”标志的法律依据是《工业产品生产许可证管理条例》,随着食品监督管理机构的调整和新的《食品安全法》的实施,《工业产品生产许可证管理条例》已不再作为食品生产许可的依据。因此,取消食

品“QS”标志一是严格执行法律法规的要求,二是新的食品生产许可证编号完全可以达到识别、查询的目的,三是有利于增强食品生产者食品安全主体责任意识。

“SC”标志对消费者有何影响?

对消费者而言,新标志“SC”最大的好处就是能够实现食品的追溯。因为,食品生产许可证编号一经确定便不再改变,以后申请许可延续及变更时,许可证书编号也不再改变。这不仅是对生产

者安全生产的一种鞭策,在购买食品时,消费者也能够知晓食品原料从哪儿来,在哪儿加工,何时产出等,让消费者买得更加放心。

认识“SC”编号

新的食品生产许可证编号由字母“SC”加14位阿拉伯数字组成,那么这14位数字都代表什么意思呢?

食品、食品添加剂类别编码由3位数字标志,具体为:第1位数字代表食品、食品添加剂生产许可识别码,阿拉伯数字“1”代表食品、阿拉伯数字“2”代表食品添加

剂。第2、3位数字代表食品、食品添加剂类别编号。其中食品类别编号按照《办法》第十一条所列食品类别顺序依次标志,即“01”代表粮食加工品,“02”代表食用油、油脂及其制品,“03”代表调味品,依此类推……“27”代表保健食品,“28”代表特殊医学用途配方食品,“29”代表婴幼儿配方食品,“30”代表特殊膳食食品,“31”代表其他食品。

食品添加剂类别编号标志为:“01”代表食品添加剂,“02”代表食品用香精,“03”代表复配食品添加剂。

(据《大河健康报》)



爱吃精白米面 小心脂肪肝找上你

主食,就是我们常吃的大米、白面,主要包含碳水化合物。以往大家普遍认为低碳水化合物高蛋白饮食利于减肥、有益健康,然而越来越多的研究表明,低碳水化合物饮食会增加中风、心梗等风险。吃中等碳水化合物(碳水化合物占总热量的50%~55%)的人群,以每日摄入2000卡来计算,碳水化合物摄入量为250克~275克,早期死亡风险最低,最长寿。中国人传统饮食以主食为主,热量高,过多的碳水化合物在体内转化为脂肪,不利于健康。特别是精致淀粉类食物的摄入,很可能导致脂肪肝高发。

脂肪肝患者这几样东西要少吃

1. 脂肪肝患者要吃低脂肪、高蛋白的肉类,比如牛羊肉、鱼肉。牛肉中牛腩脂肪含量较高,脂肪肝患者必须限制食用。
2. 动物内脏一定要少吃,胆固醇含量很高。
3. 要减少精致淀粉类食物的摄入量。
4. 油炸食物要少吃。每人每天平均吃油量不超过25克~30克。橄榄油、山茶油都比较健康。大豆油、花生油、玉米油等含有多不饱和脂肪酸的植物油,摄入过多可能会促进肝脏氧化损伤,所以建议少吃。
5. 不要饮酒。戒酒是防治酒精性肝病最有效的措施,非酒精性脂肪肝最好也不要喝酒。总之,日常生活中营养摄入要均衡,蛋白质、淀粉、水果、蔬菜都要吃,但不能过量。要坚持中等量有氧运动,每周4次以上,累计锻炼时间不少于150分钟。

脂肪肝不是胖子的专利

1. 营养过剩 喜欢高脂肪、高热量饮食,多坐少动,有肥胖(特别是腹型肥胖)、高血压、血脂紊乱和2型糖尿病的人,最容易得脂肪肝。
2. 酒精性脂肪肝 也就是俗称的酒精肝。每天的酒精摄入量超过60克,脂肪肝的发生率在90%左右。
3. 瘦子也会得脂肪肝 别以为脂肪肝是肥胖人群的专利,不好的生活习惯、饮食习惯,都会有患上脂肪肝的风险。很多素食主义者由于营养不良、饮食不均衡,也会患上脂肪肝。
4. 经常熬夜更易得脂肪肝 熬夜导致肝脏的代谢功能和排毒解毒的功能下降,脂肪的分解代谢受阻,势必加重肝脏的负担。同时,熬夜的人,多半晚餐进食较多,并且晚餐后又没有运动,这样多余的热量就会转化为脂肪贮存于肝脏,久而久之,肝脏的脂肪含量就会超标,导致脂肪肝。
5. 小朋友也不能掉以轻心 家长生怕孩子吃少了,拼命喂,很容易造成孩子营养过剩、肥胖,诱发很多

小贴士:教你自测是否有脂肪肝风险

女性体脂含量为19%~25%,腰围不超过85厘米。年轻女性不超过80厘米。
男性体脂含量为9%~15%,腰围不超过90厘米。年轻男性不超过85厘米。
脂肪含量越高,腰围越大,意味着患脂肪肝的风险越高。
(据《健康报》)

世卫组织首次将中医药列入国际疾病分类系统

近日,世界卫生组织发布的《国际疾病分类》中,首次将包括中医药在内的传统医学列入分类系统。到2019年,世卫组织将第11版国际疾病分类提交世卫组织各成员国投票表决后将正式颁布。业内专家认为:中医药正迎来发展的最好契机,接轨国际标准与统计体系后,将有助于推动世界传统医学发展。
(据《大河健康报》)

加利福尼亚州立大学研究发现

记性不好 或是久坐伤脑所致

加利福尼亚州立大学最新研究发现,久坐也是导致健忘的原因之一。久坐会让内颞叶缩小、变薄,造成记忆力下降。内颞叶与记忆和大脑学习有关,自然状态下,内颞叶会随着年龄的增长而逐渐缩小。研究发现,每天静坐超过15小时,内颞叶会比只坐5小时的人小10%。而且,久坐时间超过15小时后,内颞叶每小时就会缩小2%。研究指出,久坐导致大脑某些区域变薄,进而引发记忆力下降甚至痴呆。与久坐的人相比,经常运动的人吸入较多的氧气,血管和大脑细胞氧气供应充足,他们的内颞叶也比较健康。大脑细胞能不断新生,正是拥有较强记忆力和学习能力的关键。
(据环球网)

省中医院专家提醒:降血压不宜用快速降压的方法

经常会有患者问,有什么方法能快速降血压?河南省中医院健康体检中心王洪兴大夫提醒,高血压是慢性病,慢性病还是要慢治。快速降血压的方法非常危险,容易引发心肌梗死,从而发生心绞痛,重者可危及生命。大多数高血压患者需要长期甚至终身服用药物,只有规范用药,改善治疗依从性,才能使血压达标,保证长期平稳有效地控制血压。
(据《大河健康报》)

专家指出,青少年保持健康体重要从两方面做起:

合理膳食 科学健身

据新华社北京10月9日电(陈聪 金地)记者从国家卫生健康委员会了解到,和几十年前相比,我国儿童青少年营养不良发生率下降,超重肥胖发生率却明显上升。专家就此指出,保持健康体重,最重要的理念是“治未病”,大力推广科学健身、合理膳食。

根据国家卫健委近日发布的《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》,保持健康

体重的关键是合理膳食和科学运动。超重、肥胖和盲目减轻体重都不利于健康。

“小胖墩”背后的健康隐患不容忽视。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示,超重肥胖危害青少年正常生长发育,对其心理、行为、认知和智力产生不良影响,甚至会导致儿童高血压、高血糖、高血脂。青少年肥胖易延续至成年期,将增加青少年成年后患高血压、糖尿

病等慢性疾病的风险。

丁钢强说,2010至2012年中国居民营养与健康状况检测显示,我国6~17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,二者相加为16%。同时,儿童青少年超重肥胖呈现男生多于女生、城市高于农村的特点,超重肥胖率在近几年中明显上升。

青少年如何应对超重肥胖?国家体育总局科学健身与健康促进研究中心副主任张漓说,目

前青少年肥胖的主要原因在于热量摄入过多、体力活动不足。保持健康体重,很重要的一环是对学校、家长和学生进行全方位的科普教育,普及超重与肥胖的危害,增强青少年的防范意识。

对于已经超重肥胖的青少年,丁钢强建议,除主动科学地安排膳食与运动外,青少年应避免使用饥饿或半饥饿疗法来控制减轻体重,切不可盲目服用减肥药品。

每五人就有一人高血压! 专家建议限盐减重动起来

心血管疾病专家认为 对高血压患者应在生活方式干预同时启动药物治疗, 正确的生活方式干预也是合理有效的治疗手段

国家心血管病中心发布的最新版国家基层高血压防治管理指南显示

高血压患者

每人每日食盐摄入量 **不超过6克** 并注意咸菜、鸡精、酱油等食物中“隐性盐”的摄入

可以让收缩压下降 **2~8毫米汞柱**

体重超标的高血压患者

每减重10千克

可以让收缩压下降 **5~20毫米汞柱**

即“健康生活方式六部曲”:
限盐减重多运动,戒烟限酒心态平

根据这份指南,对确诊高血压的患者,应立即启动并长期坚持生活方式干预

新华社发(朱禹制图)

营养专家表示 吃坚果不用谈“脂”色变

近日,营养坚果·健康中国——中国首届坚果营养健康论坛在京举行。中国疾控中心营养与健康所公共营养室副主任王志宏表示,坚果虽然脂肪含量高,但饱和脂肪酸仅占10%~15%,多为不饱和脂肪酸,亚油酸和亚麻酸为人体必需脂肪酸。此外,坚果还含有磷脂、多酚、黄酮等功能性成分。国内外通过流行病学调查和营养实验研究发现,常吃坚果能给身体带来很多好处。王志宏介绍,《中国居民膳食指南(2016)》建议,大豆及坚果类每天摄入量25克~35克,其中坚果每天摄入量10克左右。研究显示,我国不足1/5的成年居民吃坚果,成人坚果平均摄入量仅为7克/天,并且以瓜子、花生等种子类坚果为主,核桃、杏仁等树坚果消费量很低。“每天吃一小把坚果有益健康,坚果营养好但也不要过量。”此外,调查显示,组合包装类零食呈阶梯式增长,其中组合包装类坚果炒货的占比有所提升,能够很好地满足大众对健康坚果的追求。
(据《健康报》)

预防伤寒严防病从口入

一、什么是伤寒?

伤寒是由伤寒杆菌引起的急性肠道传染病,属于乙类传染病。

二、伤寒对人有什么危害?

伤寒杆菌从口进入人体致病,潜伏期平均1至2周。典型的伤寒主要症状为持续高热、表情淡漠、食欲下降、腹泻或便秘、胸腹部“玫瑰疹”、肝脾肿大等,严重者可并发肠出血和肠穿孔。

三、伤寒的传播途径是什么?

伤寒患者和带菌者是伤寒的传染源。伤寒是粪口途径传播,就是伤寒杆菌经粪便、尿液排出人体外,通过污染的水、食物、生活用品传播。污染可以

是直接的,也可以经苍蝇、蟑螂通过排泄或体表携带病菌间接污染。

四、如何预防伤寒?

1. 注意饮用水安全,水源远离厕所、污水。使用检测合格的集中供水,尽量避免使用家庭自备井水。
2. 喝开水,吃熟食;餐具消毒,生熟分开;剩饭菜防蝇叮爬,食物食用前要彻底煮熟、煮透。
3. 接触伤寒患者或不洁物品后,便后,接触食物前必须规范洗手。洗手时使用肥皂等清洁用品不少于20秒,用流动水冲洗干净,自然晾干或用干净的毛巾或纸巾擦干。
4. 生吃的瓜果要用洁净水洗净。
5. 一旦发现相关症状及时就医,患者和带菌者要隔离治疗,同时粪便、衣物、餐具等要严格消毒。(市疾控中心)