

放学后在学校门口的小店买一包“五毛零食”，是一些少年儿童的习惯。前一阶段，在市食药监局组织的“五毛零食”整治中，一批超范围、超限量使用食品添加剂或菌落总数超标的问题零食被清出市场。

近日，市食药监局委托北京市食品安全监控和风险评估中心对近100个“五毛零食”样本的“脂肪”、“钠”和“甜蜜素”进行了专项营养含量测定。结果显示，总体上“五毛零食”呈现油、盐、甜“三高”。

# “五毛零食”油盐甜“三高”

## 市食药监局：提倡不买不卖不吃

□本报实习记者 唐诗

### 青少年食用“五毛零食”易摄入过量钠、脂肪

记者了解到，此次专项营养含量测定共包含97个样本，其中调味面制品54个、调味豆制品43个。其中，68.5%的调味面制品样本钠含量超过2000mg/100g，含量2000-2500mg/100g的样本量最为集中，占全部样本量的55.5%，有2个样本钠含量甚至超过3000mg/100g。钠最高检出值为一款名为“叫花鸡味”的调味面制品，含量为3020mg/100g。

市食品安全监控和风险评估中心专家吴燕涛博士表示，《中国居民膳食营养素参考摄入量》中以轻度身体活动水平的成年男性为例，钠的每日建议摄入量为2000mg。《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》中钠的每日建议摄入量为2000mg，不宜超过6g。在本次食药监局的监测结果中，钠平均含量为2113mg/100g，即食用不到2两此类产品，钠的摄入量即达到成人每日推荐摄入量，这对少年儿童健康成长极为不利。”

同时，监测结果中，有近1/3的样本脂肪含量达到20g/100g以上。脂肪最高检出值为一款名为“烤肉串”的调味豆制品，含量为35.5g/100g，按照膳食营养素摄入量参考值计算，食用3两多点（169.0g）该产品，脂肪摄入量即达到成人每日推荐食用量。目前，市场上销售的调味面制品、调味豆制品等“五毛零食”，一般每袋净含量在2两左右，少年儿童食用该类产品，极易摄入较高脂肪。



### 七成调味面制品 检出违规使用甜蜜素

同时，本次测定结果显示，在54个调味面制品样本中，有38个调味面制品样品检出甜蜜素，检出率达70.4%，超七成。吴燕涛博士表示，“甜蜜素、糖精钠是两项常用的人工合成甜味剂，甜蜜素的甜度是蔗糖的30至40倍，糖精钠的甜度是蔗糖的300至500倍，但价格则比蔗糖低廉，对人体而言缺乏营养价值，不能作为营养元素被人体吸收。”

市食药监局风险监测处负责人张卫民表示，“依据《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》，以小麦粉为主要原料加工的调味面制品，不应使用‘三剂’。即防腐剂（脱氢乙酸、苯

甲酸等）、甜味剂（甜蜜素、安赛蜜、糖精钠等）、人工合成着色剂（胭脂红、日落黄等）。我国对甜蜜素在食品中允许添加量也做了严格限定。”但本次检测中，“五毛零食”生产企业违规使用糖精钠、甜蜜素现象较为突出。

市食药监局表示，截至目前，北京市校园周边共下架6100公斤存在风险隐患的食品，发出行政指导、责令改正通知书344件，给予警告或立案102件。市食药监局将进一步严格儿童食品市场准入标准，严查滥用添加剂行为，发现问题食品一律下架退市。

### 市食药监局提示：不买不卖不吃“五毛零食”

北京市食药监局表示，关爱青少年的身体健康和生命安全，杜绝“五毛零食”的危害，需要食品经营者、学校、家长等社会各方的共同努力。

“长期摄入‘五毛零食’是不利于少年儿童健康的。长期食用高脂肪的食品可能诱发多种慢性疾病。长期摄入过多的钠会妨碍人体钾的吸收，增加肥胖和高血压的患病风险。长期过量摄入甜蜜素，可能对人体肝脏和神经系统造成危害。考虑到少年儿童对名称新奇、价格便宜、口味独特的‘五毛零食’抵制力差，容易导致摄入的油盐甜过高，对身体健康带来风险。”吴燕涛博士说。

北京市食药监局提醒青少年，“五毛零食”价格低廉，生产加工过程不规范，易引发食品安全问题。再加上食品本身普遍

高油、高盐、高甜味剂，而青少年正是长身体的时候，应多吃健康食物，保证优质营养供应，戒掉课后吃“五毛零食”的习惯。

市食药监局提醒学校和家长，为了下一代的健康成长，希望向学生、子女讲清“五毛零食”的风险和危害，提示他们做到不买、不送、不接受“五毛零食”。同时以主食、新鲜蔬菜、水果、肉蛋奶等健康食品替代零食摄入，自觉抵制零食诱惑。

市食药监局同时提醒食品经营者，要正视自身主体责任，履行社会责任，对青少年健康营养高度负责，严把食品质量安全控制关，主动不购进、不售卖“五毛零食”，选择正规化、规模化、品牌化食品及原材料供应商合作，建立食品来源追溯机制，保护下一代食品安全。



## 健康贴士

在日常生活中，由于工作和生活的压力，以及心情的不断变化，很容易导致出现黑眼圈的现象，有什么方法可以消除黑眼圈呢？

## 五种方法轻松消除 熊猫眼

### 咀嚼减缓眼袋生成

平时多咀嚼芹菜、胡萝卜或口香糖，咀嚼可减缓眼袋生成，也能改善脸部肌肤。

### 保持心情愉快 多吃蔬果

神经紧张、工作忙碌、大喜大悲等情绪都会影响人体正常的循环进程。因此，要尽量放松心情，保持愉悦，养精蓄锐，才能令眼部的循环得到改善，缓解黑眼圈。

橙子、猕猴桃、菠萝、樱桃以及绝大多数的绿叶菜都含有大量的维生素A、C和E，它们具有提亮肤色的作用；而辣椒因为能改善血液循环，也对改善黑眼圈有着一定的帮助。

### 起床后冰敷去黑眼圈

很多人因为睡眠质量不好，早上起床之后都会出现眼袋黑眼圈。对付这种情况的黑眼圈和眼袋的方法就是事先将金属汤勺放在冰箱里三分钟，之后直接用勺子按压双眼，或者用湿毛巾包住冰块轻轻按摩双眼也可以，你可以很明显感到双眼凉爽无比。

### 用眼两小时后要休息

眼部有黑眼圈看起来会没有精神，脸部的美观也受到了影响。所谓的眼圈，其实是眼睑皮肤的色素或皮下的血流颜色明显而出现紫黑、青黑的色素沉着现象。当你在假期里长时间用眼而不给它休息时，眼周肌肤的血液循环就变差，黑眼圈当然甩也甩不掉了。建议每用眼两小时后要稍微休息一下。

### 每天一杯红枣茶

每天喝一杯红枣水，有助加速血气运行。减少瘀血积聚，亦可减低因贫血而患黑眼圈的几率。（艾美）



## 生活资讯

### 新小麦陆续上市 粮油价格保持稳定

粮油批发价格基本稳定。目前正处于夏粮收获季节，湖北及安徽省小麦收获已接近尾声，据河南省农业信息显示，全省已收获小麦4688万亩，占小麦种植面积57.17%。从市场上了解，由于今年异常天气对小麦生长影响较小，小麦产量及质量普遍好于去年，新小麦已陆续上市，整体价格略高于去年。本市粮油批发市场供应充足，富强粉批发价格持续维持稳定。据国家粮油信息中心初步预计，2017年我国大豆播种面积为790万公顷，同比增长10.5%。其中黑龙江播种面积330万公顷，同比增长17.9%，为2011年以来最高。政策引导及种植收益比较优势增加，刺激农户增加大豆播种面积，预计全国总产量将达到1430万吨，同比增长9.2%，为2012年以来最高。受大豆原料供应充足影响，大豆油价格持续以稳为主，预计本周粮油类批发价格基本稳定。

猪肉价格持续下降。上周，本市生猪收购价格明显下降，屠宰量基本稳定。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克6.64元，周环比下降6.24%。“端午”节后，受节日效应减弱影响，猪肉需求量规律性减少，加之天气炎热，肉

类消费进入淡季，猪肉批发价格仍有一定下降空间。受生猪收购价下降带动，预计本周猪肉批发价格持续回落。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，随着蛋鸡过剩产能逐渐淘汰，鸡蛋供需正趋于平衡，加之气温升高后，产蛋量略有减少，产区养殖场鸡蛋出场价格随之小幅上涨。本市批发市场鸡蛋供应充足，批发价格仍处于近十年来低位，较去年同期价格下降37.33%。受产区鸡蛋价格上涨影响，预计本周鸡蛋批发价格小幅上涨。

蔬菜价格季节性回落。目前本市批发市场25种蔬菜平均批发价格连续呈回落态势，菜价下降的主要原因：一是产地转换，供京蔬菜产地主要以山东、河北为主，运输距离缩短，流通成本下降；二是气温升高，夏季日照充足，有利于蔬菜的生长，供应量增加；三是前期价格较高的叶类菜及茄果类菜价格全线走低，拉动了整体蔬菜价格的下降，预计本周蔬菜价格仍将季节性下降。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com  
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设  
心理健康 专业服务 北京五二五科技有限责任公司

公告  
赵磊,11010819730507147X。本企业已于2016年7月31日与你解除劳动合同。因你档案内材料缺失,企业无法办理转档工作,望你见报后5日内回原单位办理转档工作,如未来办理,企业将你的档案封存,后续因档案问题出现一切问题与企业无关。  
公交第一客运分公司