

有机蔬菜、有机水果、有机大米……近年来，随着人们食品安全、健康意识不断增强，有机产品越来越受到公众的喜爱。但很多消费者并不了解到底什么是有机产品？怎么辨别有机产品？“3·15消费者权益日”来临之际，北京市市场监管局认证监管处、东城区市场监管局计量与认证科联合开展“如何辨别有机产品”宣传活动，为消费者答疑解惑。

有机产品辨真伪

□本报记者 周美玉



什么是有机产品？

有机产品按照国家标准《有机产品生产、加工、标识与管理质量体系要求》规定，在生产过程中不得使用化学合成的农药、化肥、生长调节剂、饲料添加剂，以及基因工程生物及其产物。在生产、加工、销售过程符合中国有机产品国家标准，获得有机产品认证证书，并加施中国有机产品认证标志的供人类消费、动物食用的产品。

值得注意的是，有机产品不止包括食品，还包括棉、麻、竹、服装、化妆品、饲料等“非食品”。

有机产品必须同时具备四个条件：第一，原料必须来自已经建立或正在建立的有机农业生产体系，或采用有机方式采集的野生天然产品；第二，产品在整个生产过程中必须严格遵循有机产品的加工、包装、贮藏、运输等要求；第三，生产者有有机产品的生产和流通过程中，有完善的跟踪审查体系和完整的生产、销售档案记录；第四，必须通过独立的有机产品认证机构认证审查。

“我国对于有机产品的规范要求十分严格，符合规定的有机产品均需经过认证才能上市销

售，未获得有机产品认证，不得在产品、产品包装及标签上标注‘有机’（ORGANIC）等误导公众的表述。”市市场监管局相关负责人介绍。

例如，超市里销售的有机蔬菜，每一个最小包装上都贴有有机产品认证标识，消费者现场用手机扫描认证标识边上的二维码，可以直接查询有机蔬菜的产地和产品认证信息。

如何辨别有机产品真伪？

东城区市场监管局计量与认证科科长栾强介绍了辨别有机产品的四种方法：

看标识 认准有机产品最小包装上的“有机产品认证标识”同时还要标注“有机码”和国家

认监委批准的认证机构的名称。

看包装 有机产品包装通常使用天然水、竹、植物茎叶和纸等可回收利用的包装材料。

查编码 可以登录国家市场监督管理总局（认监委）食品农产品认证信息系统，输入标志上列出的“有机码”或者使用国家认监委官方微信小程序“有机码查询”直接扫描包装上的二维码，可以查询到该枚有机标志对应的认证证书信息。

看证书 除了上网查询，还可以向销售单位索取认证证书、销售证等证明材料。

选购有机产品小贴士

超市里的有机蔬菜、水果通常都带有独立的包装，并摆放在独立的有机销售专区，这让消费者能更方便地进行挑选。但要特别注意，超市里也存在部分散装

或裸装的有机蔬菜、水果等产品，要查验其配备的有机认证证书，确认该产品是否为有机产品。米、面、油、干果、加工食品、调味品、饮料、乳制品、酒、宠物食品等预包装的有机产品，会在对应类别的有机产品货架区销售。冷鲜肉、禽蛋、水产等鲜活动物类有机产品，都有独立的销售专区，尤其是活鱼类有机产品水箱的循环水，必须独立于其他水箱。

由于价格较高，并且认证、质量控制程序较复杂，有机产品销售渠道一般与普通产品不同，建议到有机产品专卖店、大型商场、超市购买有机产品。

在线上购买有机产品时，一定要选购带有独立包装的商品，避免造成有机产品的二次污染。

与有机食品在生产过程中“不得使用化学合成的农药、化肥、生长调节剂、饲料添加剂，以及基因工程生物及其产物”的规定不同，绿色食品是指按照绿色食品标准生产、实行全程质量控制并获得绿色食品标志使用权的食用农产品及相关产品。绿色食品认证依据的是农业部绿色食品行业标准，在生产过程中允许使用农药和化肥，但对用量和残留量的规定比较严格。

市市场监管部门提醒消费者，如果发现了假冒有机产品，消费者可以拨打12315，向市场监督管理部门投诉举报，也可以向认证机构进行投诉。

【健康红绿灯】

绿灯

打针时看针头反而减轻痛感



一些害怕打针的人习惯在打针、抽血时闭上眼睛，借此消除恐惧感。然而，研究发现，这样做不仅无法减轻疼痛，还会加剧心理负担。因为闭着眼过头时，大脑会想着什么时候“突然”被针扎一下，反而导致神经高度紧张，压力激素分泌增加，主观上给疼痛评估加码。

喝水有最佳时段



喝水要遵循“多次少量”的原则，每次以100-150毫升为宜；小口喝水比大口喝水更解渴，有利于人体吸收。每天清晨起床后、上午10时左右、下午3-4时、晚上就寝前，是目前公认的一天中四个“最佳饮水时段”。睡前半小时和清晨起床后，分别喝1杯水（150毫升左右），可缓解夜间血液黏度，降低脑血栓等发病风险。

红灯

傍晚是过敏高发时段



春天花粉浓度较高，通常一天中傍晚时段花粉浓度最高，尤其是晴天有风的天气里，气流加速，花粉容易远扬。对花粉过敏的人尽量避开傍晚外出，外出时戴好口罩。遇到干热或大风天气，可关闭门窗。室内保持空气湿润，睡觉时应把外出时穿的外衣放在客厅或另外的房间。

常揉眼睛或让眼球变形



角膜是眼球最外层的部分，柔软且富有弹性。揉眼睛时角膜受到摩擦，很容易变薄、变形，甚至变得接近圆锥形。揉眼睛时，如果手指不小心碰到角膜，或将眼睛里的异物揉入结膜囊，可能导致角膜上皮损伤。感觉眼睛疲劳酸胀的时候，可以眨眨眼，或者用毛巾热敷一下。



日常烹调如何避免维C被破坏

维C比较“娇气”，它怕热、怕氧、怕碱，容易随水流失，在烹调过程中容易被破坏。为减少损失，日常烹调应注意：

尝试生吃 维C比较怕热，富含维C的食物能生吃的尽量生吃，比如水果、洋葱、生菜等。但如果肠胃功能不太好，避免生吃蔬菜。

流水冲洗 维C是一种水溶性的营养素，处于水溶液状态时，更易流失。烹调蔬菜时先洗后切，尽量用流水冲洗，不要在水中长时间浸泡。

急火快炒 研究表明，相对于蒸和烫，油炒对菜心、生菜和芥菜的维C保留率最高，能达到70%-80%。

适量加醋 维C在酸性环境下稳定，烹调菜肴时适当加点醋，不但使菜脆嫩好吃，还可以防止维生素C遭到破坏。

晚点放盐 有研究发现，加盐量越多，维C损失越大。加盐时间不同，影响也不一样，先加盐会使维C渗出量增多，最好在菜快出锅时再加盐。

(杜晶)

丰台区市场监管局

开展小餐饮店食品安全专项检查

为保障辖区内食品安全，全力消除食品安全风险隐患，落实食品安全监管职责，强化餐饮单位安全意识，近日，丰台区市场监管局卢沟桥街道所开展小餐饮店食品安全专项检查。

此次检查以客流密集的写字楼、商超周边的快餐店、奶茶店等为重点对象，以环境卫生、食品及原料索证索票、食品储存加工过程等为重点内容。

执法人员结合创城创卫工作要求，督促提示各小餐饮店提高食品安全主体责任意识，以“门店虽小、品质不融”为标准，把“三个严格”融入日常经营活动中：严格餐饮具的清洗消毒及环境卫生清理；严格把控食品及原料的进货渠道，对食品是否在有效

期、食品包装标识是否完整、储存方式是否正确等进行查验；严格把握食品制作全过程是否符合操作规范。

执法人员针对检查中发现的不规范行为，督促其按照要求尽快改正。同时为帮助小餐饮店尽快复工复产，针对辖区个别小餐饮店食品卫生许可证、食品经营许可证即将到期的情况，执法人员进行现场提示，督促其尽快办理延期手续。

下一步，丰台区市场监管局卢沟桥街道所将进一步加大小餐饮店食品安全检查力度，增强经营主体食品安全意识，规范餐饮行业经营行为，筑牢食品安全底线，助力小餐饮店复工复产。

(张翔菲)

·广告·