

APEC 青年创业者大会在杭州开幕

亚太经合组织(APEC)青年创业者大会16日在杭州开幕。来自APEC经济体的青年创业者、投资人及各方代表约200人出席大会,围绕人工智能、轻创业、数字贸易等议题展开交流研讨、分享经验。

本次大会以“创业驱动,青年创变:共塑普惠繁荣亚太”为主题,是中国作为2026年APEC东道主推动举办的青年领域特色活动,旨在促进亚太地区青年友好交流与务实合作,为建设亚太共同体贡献青春力量。

会议期间,与会代表参与了创业工作坊、投资对接会、创新创业环境考察等丰富多彩的实践活动。
据新华社

配料表越短越好?

专家解读饮食营养话题的“十个没想到”

生活中,很多消费者习以为常的食品健康知识其实未必完全正确。配料表越短越好?冷冻果蔬的营养价值一定不如新鲜果蔬?居住在沿海地区的人不会缺碘?只有深海鱼才能补充DHA?……这些看似理所当然的认知,背后藏着不少知识盲区。

近日,科信食品与健康信息交流中心联合科普中国、微博健康发布“十个没想到”,围绕公众关心的饮食营养话题,带来多位食品营养和医学领域专家的权威解读。



没想到配料表并不是越短越好



国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石表示,预包装食品强制标注配料表,是为了让消费者了解产品在生产过程中用了哪些原料,帮助消费者清晰了解产品信息、理性挑选食品。但配料表的长短取决于食品品类和产品配方设计,和食品安全、营养价值没有必然关联。举个例子,部分食品添加

了复合调味料、固体饮料等复合原料,其本身由多种成分调配而成,如果详细标注其中的具体成分,配料表篇幅自然会增加。另外,配料表中食品添加剂条目多不代表添加剂量大。多种防腐剂复配使用时,依靠协同作用实现防腐效果,各类防腐剂的总添加量反而更少。因此,不必一味迷信配料表越短越好,选购时应重点关注食品的营养属性。

没想到冷冻果蔬可能比新鲜果蔬更有营养



科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,冷冻果蔬的营养价值不亚于新鲜果蔬。在采收环节,冷冻果蔬往往挑选成熟度更佳的原料,采摘后迅速加工锁住营养。在运输贮存环节,其营养损耗也

相对更小。同时,冷冻果蔬依靠低温即可实现长期保存,不需要添加防腐剂,像榴莲、荔枝这类时令性强的果蔬,借助冷冻形式便能实现全年供应。伴随生活方式的不断变化,冷冻果蔬的应用场景也会越来越丰富。

没想到复原乳也有营养



科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示,复原乳可以简单理解为“用奶粉冲的牛奶”。在我国,以奶粉为配料生产调制乳或者酸奶时,产品包装上需要明确标注“复原乳”。标签上的

“复原乳”字样和产品的营养口味之间并没有必然联系,比如近几年餐饮市场热度较高的奶皮子酸奶,大多都是复原乳酸奶,婴儿奶粉本质上也是复原乳。选购乳制品不必刻意避开复原乳,应重点查看营养成分表来判断产品品质。

没想到补充膳食纤维不只是多吃蔬菜



科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示,中国居民膳食纤维摄入量普遍不足,每日平均摄入量约为推荐量(25克)的一半。补充膳食纤维不仅要多吃果蔬,还要增加菌菇类、豆类和全谷物的摄入。日常饮食

应注意多样化,只有这样才能兼顾不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维。其中,可溶性膳食纤维大多发挥益生元作用,对肠道健康很有益处。此外,购买食品时可以关注膳食纤维含量,根据个人需求选择高膳食纤维类食品,比如高纤维燕麦奶、高纤维饼干等。

没想到花粉过敏的人吃这些食物也可能“中招”



北京协和医院变态(过敏)反应科主治医师崔乐表示,很多花粉过敏的人吃苹果、芹菜等食物时,会出现口腔发痒、嘴唇发麻等不适症状,这在医学上被称为“花粉-食物过敏综合征”。其原理是花粉与部分果蔬所含过敏原结构相似,人体免疫系统发生

交叉识别,从而引发过敏反应。需要特别说明的是,过敏并不是免疫力低下的表现,而是免疫系统把花粉、食物蛋白这类原本无害的物质误判为有害异物,发起过度防御所致。确定致敏食物后,日常尽量规避即可;倘若食用后出现皮疹、呼吸困难、头晕等全身性过敏症状,要立即就医。

没想到居住在沿海地区的人也容易缺碘



中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,我国是最缺碘的国家之一,除了少数高水碘地区外,不管是沿海居民还是内陆居民,日常摄入60%至80%的碘都来自碘盐。海产品中,

只有海带、紫菜等藻类可以提供丰富的膳食碘;虾皮等部分干制海产品虽然碘含量相对较高,但日常食用量有限,实际补碘作用微乎其微。也就是说,即便居住在沿海地区,如果不经常食用海带、紫菜等海藻类食物,依旧需要吃碘盐补充碘。

没想到盐吃多了容易导致骨质疏松



中国疾病预防控制中心营养与健康所首席专家丁钢强表示,很多人不知道,高盐饮食是骨质疏松的重要诱因。钠经肾脏排出时会带走钙,长期高盐饮食会加速骨量流失,增加骨质疏松风险。我国居民日均盐摄入量约9.3

克,超过5克的推荐量,且85%的人钙摄入不足,形成“双重打击”。降低钠摄入可减少骨质疏松发生概率。减盐首先要减少厨房里的食盐用量,烹饪时用限盐勺控制分量,菜肴临近出锅再放盐,多用天然香料提味;警惕酱油、咸菜等“隐形盐”,选购低钠食品。

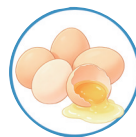
没想到淡水鱼也可以补充DHA



中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示,DHA是人体必需的多不饱和脂肪酸,对大脑和视网膜发育、心脑血管健康具有重要作用,但人体自身合成能力有限,主要依赖膳食摄入。在天然食物中,鱼类是DHA最优质的膳食来

源,鱼类体内的DHA源自藻类的生物富集,因此无论是海水鱼还是淡水鱼,均可有效补充DHA。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每周应摄入水产品2至3次,总量达300至500克。以适量鱼类等水产品替代部分畜肉,有助于优化膳食脂肪酸结构,提升整体膳食质量。

没想到鸡蛋的营养价值和这些因素无关



中国农业大学教授范志红表示,鸡蛋营养丰富全面、烹调方便,是优质蛋白质的高性价比来源。但是蛋黄颜色、蛋壳颜色、蛋壳厚度、鸡蛋大小(同等重量下)、是否散养等因素,与鸡蛋的营养价值没有必然联系。

若仅为补充蛋白质和维生素,只需购买新鲜鸡蛋并及时冷藏即可。需要补充DHA、叶黄素等特殊成分者可按经济能力选择含有相应成分的鸡蛋,但应注意确认含量。除非有特殊医嘱,健康人群每天吃一个鸡蛋对身体有益。

没想到不加糖的酸奶也没那么酸



中国农业大学副教授李依璇表示,如今的酸奶喝起来没有以前酸了,一部分原因是酸奶新国标下调了酸度指标,由70° T降至60° T。酸度标准放宽后,厂家不必再添

加大量糖分来中和酸味,产品更契合当下的健康消费诉求。还要明确一点,就算添加了糖,酸奶依旧属于健康食品。当前我国居民乳制品摄入量普遍偏低,建议适当多摄入牛奶、酸奶、奶酪等奶制品。

据《中国消费者报》