《国民营养计划》印发

打通营养健康生活之路

本报记者 **刘　嶢**

从“舌尖上的中国”感受美食背后的历史文化，到“深夜食堂”品尝一碗心灵鸡汤……随着人民生活水平的提高，“吃”被赋予了越来越多的涵义和仪式感。与此同时，如何吃得更健康、更营养，成为百姓关注的热点。

近日，国务院办公厅印发《国民营养计划（2017-2030年）》，全方位布局国家营养发展未来，为国人营养健康的生活方式铺就路径。

修订标准 明确指标

吃饱不是问题，“吃好”是个难题。近年来，由饮食引发的各类健康风险足以引起警惕：很多疾病都是吃出来的。例如，动物性食物和油脂消费过度增加，膳食脂肪供能比明显上升；奶制品摄入不足，盐摄入量过高；膳食纤维、矿物质等有益营养成分摄入不足……

对此，《国民营养计划》提出，制修订中国居民膳食营养素参考摄入量、人群营养不良风险筛查、糖尿病人膳食指导等行业标准，并研究制定老年人群营养食品通则、餐饮食品营养标识等，确保公众吃得安全、吃得健康。

同时，《国民营养计划》提出，将围绕中小学生、孕产妇、老年人等重点人群，有针对性地实施生命早期1000天营养健康行动、学生营养改善行动、贫困地区营养干预行动等，全面提升国民营养水平。

到2030年，全国5岁以下儿童和孕妇贫血率控制在10%以下，5岁以下儿童生长迟缓率下降至5%以下，居民超重、肥胖的增长速度明显放缓……对于国民营养水平的未来目标，《国民营养计划》也设定了明确指标。

国家食品安全风险评估中心副主任严卫星说，这些指标都是在科学的研究调查的基础上，经过广泛征求意见后，再通过专家论证决定的，特别注重当前面临的一些突出的营养问题，也借鉴了国际成功的经验做法。

去其糟粕 健康食疗

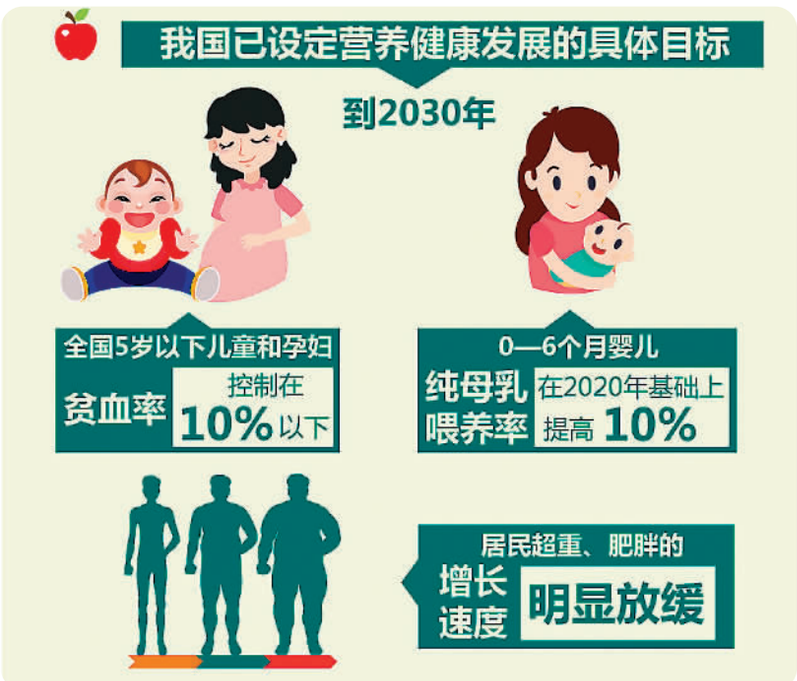
养生越来越热，由此“增生”的乱象也与日俱增。朋友圈里传阅的养生谣言、电视上频频露面“养生大师”、吃泥鳅吃绿豆治病的食疗“妙方”……这些涉及食疗的虚假宣传，正是利用了人们对健康饮食的关注，短期内谋取暴利，得手后一走了之，侵犯了消费者的合法权益。

事实上，食疗本身并无“原罪”。作为中国传统的饮食养生习惯，食疗有着悠久的历史，其以简便、适口、廉价等特点，为不同人群提供了个性化的食养指导，发挥了营养健康的积极功效。

“但是怎么去其糟粕、避免现代社会中过分趋利以及主要营养成分以次充好、以假乱真的现象，需要在落实计划过程和分解行动方案当中，与相关部门一起配合抓好落实。”国家卫计委副主任金小桃说。

对此，《国民营养计划》提出，要开展传统养生食材监测评价，完善相关评价制度。“相关部门将深入调研，筛选出一批具有一定历史和实证依据的传统食材，对其养生作用进行实证研究，真正做到去伪存真。”金小桃说，中国还将开展食材中功效成分、污染物的监测及安全性评价，进一步完善既是食品又是中药材的物品名单。

除了相关部门的监管与评价，培育公众的营养素养也不可或缺。《国民营养计划》指出，采用多种传播方式和渠道，定向、精准地将科普信息传播到目标人群。坚决反对伪科学，避免营养信息误导。



多措并举 培育人才

要想做好膳食的营养平衡，所谓的“大师”并不靠谱，而是需要营养师等专业人才。由于长期缺乏专业指导，我国居民的维生素、奶类、豆类食品摄入相对不足，而油脂和食盐的摄入量又相对偏高，亟须加强营养知识的普及和相关专业服务。

不过，相对于庞大的营养需求，目前我国的营养师、健康管理师等相关人才仍存在短缺、发展不规范等问题，虽然一些高等院校开设了营养课，一些医院设立了营养科，但难以满足公众的强烈需求。

对此，《国民营养计划》提出，加快推动营养师、营养配餐员等人才培养工作，推动有条件的学校、幼儿园、养老机构等场所配备或聘请营养师，充分利用社会资源，开展营养教育培训。在临床领域，营养师的配备还有了明确的指标要求，即在临床营养科室，要使临床营养师和床位比例达到1∶150，组建营养支持团队，开展营养治疗。

在加强人才建设的同时，《国民营养计划》还提出，要充分利用大数据等信息化条件，推动“互联网+营养健康”，开发个性化、差异化的营养健康电子化产品，如营养计算器、膳食营养、运动健康指导移动应用等，提供方便可及的健康信息技术产品和服务。

莫被民间“偏方”带偏了道

■ 汪灵犀

近日，笔者的朋友圈被一则“鸭子咬宝宝”的视频刷屏了。视频中，一群上了年纪的大人抓住两三岁男孩的手足，让鸭子咬小男孩的私处，美其名曰用民间“偏方”给孩子“逼毒”。孩子哭得撕心裂肺，但是挣脱不了，然而身旁的大人还在笑。场面十分揪心。

看到这样的新闻，除了震惊、愤怒，更多的还是悲哀。笔者不禁纳闷，自己和视频中的这些大人，真的是生活在同一个时代吗？正准备点开评论质问一番，看到其他网友的回复“我们小时候也这样”“大人们也是为孩子好，没弄清事情原因就不要瞎说”……直接惊呆！

在生活中，有很多老一辈人流传下来的治病偏方，被传得神乎其神。喝黄连水去胎毒、给新出生的宝宝挤乳房、给婴儿绑腿让腿变直、用生姜给孩子擦头皮后头发又黑又密、烧伤烫伤抹点牙膏、小儿推拿……这些流传甚广的民间“偏方”，说不定有些你也听过，没准还“中过招”。选择试试看的家长，无非是想让自家的孩子健康成长，这种心愿是美好的，然而这种方式却是愚蠢的。

这些所谓偏方，只要用基本的科学常识分析一下，就能发现破绽。有些是毫无用处的，比如喝金银花下火治感冒，要知道感冒是自限性疾病，吃药不吃药都需要3—7天才能康复；有些是违背人体生理学的，比如给婴儿绑腿，婴儿的腿本来就是O型，强行绑直只会增加髋关节脱位的风险，反而让孩子受伤。

民众对民间“偏方”的热衷，既反映出他们日益增长的健康“刚需”，也反映出我们科普宣传工作的不到位。育儿需要科学理性，然而现在公众的科学素养却让人担忧。

年纪大的人信奉“经验主义”，“老祖宗留下来的肯定是有他的道理的”“以前我们都这么做现在怎么就不行了”……于是就有了一些老年人除了子女的话不信谁都信、除了医生开的药不管用其他什么药都管用的奇怪现象。年轻的新晋父母没有经验，对育儿心里没底，再加上自己疏于学习，被家里老人、周围的大妈大姐一吓唬或者一忽悠，就乖乖听话了。如果这时有人站出来，告诉他们这些做法不科学，反而会成为被攻击的对象。

国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，就是要倡导现代的健康生活方式。一个健康的人，除了身体无病，还要心智健全。如果没有基本的科学常识，成年人这些以“爱”为名的行为，只会给孩子带来伤害，婴幼儿体格弱小，尤其经不起折腾和“实验”。如果真的身体有恙，早点去正规医院就诊才是正经，千万别让民间“偏方”带偏了道。

七彩絮语

北京医改百天

每天节省医疗费用3500万元

据新华社电（记者**毛伟豪**）北京实施医药分开综合改革至今已满百日。记者7月23日从北京市卫计委获悉，医改以来北京地区共诊疗服务6000万人次，平均每天节省医疗费用3500万元。

根据测算，北京地区每天节约医疗费用达3500万元。100天来，仅药品费用一项，阳光采购就节省药费13.7亿，药品均价累计下降程度超过了8%。预计全年能够节省药品费用在30亿元以上。

近期，国家统计局北京调查总队在二、三级医院对600名患者进行了访问。其中，91.7%的患者表示支持北京医药分开综合改革，82.2%的患者认为改革有利于分级诊疗，83.8%的患者对医疗收费持肯定的态度，63%的患者感觉就诊费用下降或持平。

日常监测信息显示，3100所参与医改的医疗机构运行情况平稳，分级诊疗趋势显现。其中，三级医院的门诊量减少12.7%，二级医院也有所下降，而基层医疗卫生机构和一级医院的诊疗量增幅达10%。

扩大群众基础

中国三对三篮球联赛启动

据新华社电（记者**郑直**）中国三对三篮球联赛2017赛季的启动仪式7月23日在北京举行，新赛季联赛将在29日正式拉开帷幕，并于10月份在上海上演全国总决赛。

2017年是中国三对三篮球联赛的第三个年头，本赛季计划自7月29日起在全国30个省（区、市）举行比赛，分为省级预选赛、大区赛、全国总决赛三个阶段进行，全国分为华北、东北、华东、华中、华南、西部6大赛区。2017年10月各大区赛各组前两名草根队伍将在上海与16支俱乐部男队、8支女队同台竞技，男子公开组冠军队可获得参加国际篮联重要赛事的机会。另外，2017年的联赛女子组将从以前只设一个组变为分设青少年组和公开组，总决赛阶段还会邀请专业俱乐部女篮参与比赛，同台竞技，共同提高。

中国篮球协会主席姚明在当晚的启动仪式上表示，三人篮球成为奥运会正式比赛项目，标志着三人篮球运动迎来了空前的发展机遇，也是国际篮联和中国篮协一直努力发展三人篮球运动的最好回报。联赛将立足进一步扩大群众基础，提高赛事组织水平，提升联赛品牌，进一步提高运动技术水准，培养和选拔更多的三对三篮球优秀选手。

三峡库区“彩色跑”

7月22日，地处三峡库区的湖北省秭归县九畹溪漂流景区举行“彩色跑”活动，吸引数千名中外游客参加。

图为“彩色跑”活动现场。

郑家裕摄（**新华社**发）

让舌尖安全看得见、摸得着

加强食品安全监管，关系全国13亿多人“舌尖上的安全”，关系广大人民群众身体健康和生命安全。

从热点问题入手，让监管“跑”在风险前面，让成果对接百姓期待，加强食品安全监管只有起点，没有终点。

食安形势总体平稳

2014至2016年3年抽检结果显示，我国食品安全形势总体平稳，样品抽检合格率稳中有升。其中，国家食品药品监督管理总局2016年在全国范围内组织抽检了25.7万批次食品样品，总体抽检合格率为96.8%。与2015年持平，比2014年提高2.1个百分点。

值得注意的是，一些社会关注度较高的品种和指标，如乳制品和婴幼儿配方食品中的三聚氰胺、小麦粉中的黄曲霉毒素B1、蛋制品中的苏丹红等，3年抽检样品均全部合格；花生油中的黄曲霉毒素B1、水果干制品中的菌落总数、餐饮自制发酵面制品中的甜蜜素等抽检合格率逐年提高。

抽检合格率的提高，得益于监管网络的全面覆盖。目前食药监总局已建立覆盖国家、省、市、县四级监督抽检体系，同时加大信息公开力度、加强风险预警防控，一系列新举措正不断织密舌尖上的安全网。

为提高监管专业性，让食品安全不再遭受标准缺失之痛，我国历时7年建立起现行的食品安全标准体系，完成了对5000项食品标准的清理整合，共审查修改1293项标准，发布1224项食品安全国家标准。

打造“智慧食安”

在成都国际金融中心负一层的大食代美食广场，一家小餐饮店“辣味友麻辣烫”门前已经排起了长龙，店员李梅正忙得不亦乐乎。几平方米的店面里，餐饮服务许可证、营业执照悬挂在明显位置，各色菜品整齐排列，服务员统一着装，佩戴帽子和口罩。

记者了解到，为实现“小餐饮”从脏、乱、差到生产规范转变，成都市锦江区市场监管局创新机制，提出了“档口式小餐饮”的监管思路，美食广场里所有的“小餐饮”店共用加工间、消毒间、就餐场所等，每个“小餐饮”档口只负责制作和售卖，把以前游离于监管之外的“小餐饮”纳入监管，探索出监管和规范发展相结合的新机制。

面对食品安全问题，创新监管思路、扎牢监管篱笆是民之所望、施政所向。

今年4月12日，一块“湖南省人民检察院驻省食药监局检察联络室”的牌子挂在了湖南省食品药品监督管理局的门口，这是全国首家省级驻食药监部门检察联络室。

据了解，驻湖南省食药监局检察联络员采取每周1+X工作时间，致力于实现行政执法与刑事司法的无缝对接。

驻湖南省食药监局检察联络室成立以来，已会商案件200余件，指导案件65件，联合督办案件15件。据湖南省食药监局介绍，成立检察院驻食药监管部门联络室，有利于促进移送案件刑事追责，加大强制执行力度。

多措并举提高“食商”

“粉丝可燃烧含荧光剂”“肉松面包是棉花做的”……打开手机，一些食品谣言“刷屏”朋友圈，引发很多人“舌尖上的焦虑”。食药监总局新闻宣传司司长颜江瑛就此指出，打击食品安全谣言，要让科学知识跑在谣言前面，同时也要加大对食品谣言制造者、传播者的惩处力度。

在今年的全国食品安全宣传周活动中，各地食药监管部门举行了一系列科普宣传活动，帮助公众变身“食安达人”。

武汉市食药监局在活动场馆里竖起一个身穿制服的卡通形象，引起来往观众注目。据了解，这是武汉在2012年推出的食品药品安全知识科普宣传代言人“康康姐”，目前已在武汉建立起监管部门、研究机构、院校、企业、媒体、公众等社会各方共同参与的科普宣传模式和机制。“辣条是不是垃圾食品？”“豆制品会增加乳腺癌风险？”这些问题“康康姐”都会通过多种渠道给出答案。

对于“舌尖谣言”，食药监总局已基本做到在24小时内对谣言进行批驳打击。据颜江瑛介绍，食药监总局加大舆情监测力度，发现食品谣言及时辟谣。她表示，通过舆情监测和后续分析研判，食药监总局已及时发现并处置了“塑料紫菜”“可燃粉丝”等食品安全谣言。

（**据新华社电** 记者**陈　聪　董小红　帅　才**）