

预制菜进校园被剩下引热议 预制菜有营养吗？ 能长期食用吗？

专家：吃前先看配料表、营养成分表

近日，网络上有视频称某学校给学生们吃的饭菜都是预制菜，每份饭菜都剩下很多。该事件引发广泛热议，“如何看待预制菜进校园”等相关话题登上热搜榜。网友纷纷表示担忧：预制菜有营养吗？预制菜能长期食用吗？一起来听听食品专家的解答。

什么是预制菜？有哪些分类？

预制菜也叫料理包，即将可食用原料经过预加工制成半成品或成品产品，具有保质期长、食用方便等特点。北京联合大学旅游学院餐饮管理系主任姜慧介绍，从食用方式上看，预制菜一般分为四类：即食食品、即配食品、即烹

食品、即热食品。“即食食品顾名思义，打开包装就可以食用。即配食品中最常见的是各种沙拉。即烹食品就是半成品，在锅里一加热就可以食用。即热食品可以通过水加热，米饭、面条之类的都行。”

预制菜里含有防腐剂吗？

在关于预制菜的话题讨论页面，“预制菜里是否含有防腐剂”是广大网友尤为关心的话题之一。

“如果预制菜中含有防腐剂，配料表里必须标明，因此大家一定要看配料表里是否含有山梨酸钾、苯甲酸钠等，这些都是典型的防腐

剂。”姜慧表示，消费者不必过于担心防腐剂的问题，预制菜保质期长短与其包装方式、运输方式关系更大。“很多预制菜都是真空包装、全程冷链运输，如速冻饺子、速冻馒头等。预制菜并非全部都含有防腐剂，也不完全是依靠防腐剂来延长储存时间。”

预制菜有营养吗？

吃预制菜是否能获取营养也是大家关注的重点。姜慧介绍，按预制菜的类型看，蔬菜类和肉类在制作过程中营养流失程度就不一样。

“经过前期预加工的肉类预制菜，如酸菜鱼，其实和自己在家做的效果差不多，只是整个过程更标准化、工业化。而蔬菜类在加工过程中营养可能流失多一些。事实上，我们在家炒菜也不可避免会有营养素流失，预制菜中菜品的营养素流失也是必然。”姜慧建议，特别在意营养问题的人最好还是购买新鲜原材料自行制作。

谈及营养成分，姜慧建议消费

者重点关注预制菜营养成分表里钠的含量。《中国居民膳食指南2022》建议，成年人每天摄入食盐不超过5克。一般食盐中钠含量约40%，也就是说建议成年人每天摄入钠不超过2000毫克。

“很多预制菜里钠含量都超标，有的100克食物里含钠1500毫克，若以一份重量200克的预制菜计算，吃一份预制菜就超过一天的摄入标准。高盐食物吃多了自然对身体不好，因此，不建议一日三餐都吃预制菜。为什么预制菜中要加这么多盐？因为食盐也可以抑制微生物的生长繁殖，从而起到短期保鲜的作用。”姜慧表示。

专家：预制菜面临新挑战

2023年7月，国家发展改革委发布《关于恢复和扩大消费的措施》，提出“培育‘种养殖基地+中央厨房+冷链物流+餐饮门店’模式，挖掘预制菜市场潜力，加快推进预制菜基地建设”。数据显示，2022年我国预制菜市场规模为4196亿元，预计2023年将达5100亿元，2026年将升至万亿元级别。如今，中式预制菜肴市场已遍地开花。记者搜索发现，多地已出台预制菜相关标准规范。

2022年11月24日，长三角消保委联盟发布《长三角预制菜点质量及服务评价规范》。针对消费者关注的预制菜点热点问题，该团体标准提出健全消费纠纷解决机制及消费者评价机制，鼓励使用环保可降解预制菜点包装材料等规范。

此前，中国工程院院士朱蓓薇在2022中国（原阳）预制菜行业大

会上谈及中式预制菜肴机遇与挑战时表示，预制菜面临着新的消费模式改变，新业态、新需求出现，从而带来新的挑战。“中式预制菜要向营养化、标准化、工业化、地域化、休闲化的方向发展，开发高端的营养食品，推动国家地方标准制定。”

朱蓓薇进一步指出，标准化是中式预制菜肴的立足点；多样化的产品创新是中式预制菜肴产业的切入点；烟火气和仪式感的产品设计是中式预制菜肴产业的新亮点；营养升级是中式预制菜肴产业的闪光点；产品质量保证是中式菜肴创新的核心竞争力；加工技术革新也是中式菜肴创新的原动力；加工装备创制是中式菜肴创新的引擎助力。她认为，预制菜肴要突破的问题仍然很多，需要持续加强技术创新，充分进行产学研合作，才能做到可持续发展。（央广网）



工作人员在预制菜生产流水线上作业。(资料图片来源新华社)

披上中药、草本外衣 雾化器是药还是电子烟？

随着有关部门对“奶茶杯”“可乐罐”等一些非法电子烟的打击，市面上又冒出草本雾化器、中药雾化器，外形看起来和电子烟几乎一样，号称零尼古丁。它们是药还是电子烟？

口味繁多的草本雾化器

记者注意到，在社交平台上，一些网友在宣传草本雾化器、中药雾化器、中药潮玩等。按照网友说法，这些产品不但0焦油、0尼古丁、0危害，甚至还可以辅助治疗咽喉疼痛，慢性咽炎等，属于“健康产品”。

这些草本雾化器拥有各式各样的口味。例如，有的雾化器品牌称，推出了十多种口味，有西湖龙井、茉莉花、西瓜等多元口味，吸入后“柔顺入喉，余味悠长”。

有些人认为，这可以做为烟瘾替代品，同时清喉润肺；但也有不少网友认为，这就是电子烟，不但没有上述功效，还会受害更深，因为调味就是非法电子烟一个典型的特点。

“不含药物”的雾化器为何有了“水果味”？

记者注意到，有些草本雾化器还宣称，这些都是“合法合规”的，还有“水果味”，甚至直接指出具体备案号。

记者根据一则图示的备案号在国家药品监督管理局网站查询发现，该产品是一款口腔给药器，面向需依靠给药器进行用药的人群，而且明确表示“不含药物”。

既然不含药物，单纯是器械，

那“水果味”是如何调出来的？

另外，记者注意到，还有一些草本雾化器品牌，既售雾化器又售雾化液。这些雾化液名称中含有一些草药名称，并以此来区别口味，如凤梨胖大海、葛根薄荷、人参枸杞、橘红枇杷等口味。根据相关介绍，这是研发团队“采用药食同源的理念研发”而来。

草本雾化器算电子烟吗？

对此，记者拨打12313致电北京市烟草专卖局，接线工作人员表示，网上不允许销售电子烟。但对此类中药雾化器、草本雾化器等是否属于电子烟，工作人员表示会让相关辖区烟草专卖部门回复。

6日，有上述辖区工作人员回电表示，原则上一切可以雾化的设备均属于电子烟，符合电子烟情形，但也要根据它的实际用途注意区分，因为医院等也有一些雾化设备用于医疗，所以判断上述草本雾化器是否属于电子烟最好要看到具体产品。

据多家媒体报道，目前来看，对于草本雾化器等存在一定的“监管空白”。有报道建议，对一些不含有尼古丁，但外观和电子烟相似的特殊商品，应制定相应的标准和规范，更好地保护消费者的知情权和消费安全。

（中新财经）

老便秘 膳蔬通

膳食纤维的作用，随着营养学和相关科学的深入发展，逐步被百姓所关注和重视。【膳蔬通】富含浓缩膳食纤维，成分有：黑豆、山楂、绿茶、金银花、菊花、芹菜、玉竹、鸡内金、莱菔子、大麦苗、茯苓等日常食材。不含芦荟、大黄、番泻叶等任何致泻成分，可放心服用。【膳蔬通】老品牌，市场



销售多年，尤其适合肠道不畅的中老年朋友。现举行“买四送一，买七送二”（送同款）优惠活动。

免费电话：400-166-7090 固话：89962900
销售地点：无锡市中山大药房（中山路71号，市急救中心对面）