



长三角营养师俱乐部

【会刊】2015年第2期



俱乐部公众号

俱乐部QQ群号：

长三角营养师俱乐部1 297410717

长三角营养师俱乐部2 334385236



目录



《营养师电子会刊》

2015 年第 2 期
(总第 4 期)
2015 年 7 月 22 日

主办单位：
浙江省保健品行业协会
长三角营养师俱乐部

编辑：龚秀娥

内部资料 注意保存

◆ 通知公告

- 04. 关于举办 2015 年家庭营养师实操培训班的通知
- 05. 关于征求《浙江省保健行业科普示范点创建指导意见（征求意见稿）》意见的通知

◆ 行业动态

○ 国内动态

- 06. 《中国居民营养与慢性病状况报告（2015）》发布
- 08. 中国食品报头版刊登推动营养立法，加强营养宣教相关内容
- 10. “天天好营养 一生享健康”首届“全民营养周”在国家会议中心举行
- 12. “史上最严食品安全法”将施行 力保舌尖上的安全
- 14. 2015（第八届）中国环境与健康宣传周在北京启动
- 15. 第五届中国营养保健产业高峰论坛在沪召开

○ 国际动态

- 17. 美国将禁用人造反式脂肪 降肥胖症发病率
- 18. 世界癌症研究基金会公布：患癌几率测试题

◆ 营养前沿

- 21. 交通噪声对人群健康影响的研究进展

电子会刊网络下载地址：俱乐部 QQ 1 群 297410717； 2 群 334385236
121 健康网平台：<http://www.121jk.cn/magazine/yysjlb/201502.pdf>



CONTENT



《营养师电子会刊》编辑部

地址：杭州市环城北路 141 号永通信息广场西楼 1203 室

电话：0571-86701583

传真：0571-87231703

邮编：310004

E-mail:csjyys2013@126.com



- 25. BMJ：研究发现，哺乳降低乳腺癌复发的风险
- 26. Lancet：世界心脏联盟全球心血管疾病预防展望

◆ 营养师风采

- 27. “送营养 进校园”——营养健康知识讲座
- 28. 热烈祝贺俱乐部高级会员孙传利营养师荣获健康膳食奖
- 29. 夏季养生科普讲座进潮鸣街道
- 30. 参加营养健康科普志愿活动有感

◆ 俱乐部动态

- 31. 俱乐部组织高级会员参加法规标准培训会
- 32. 俱乐部走进潮鸣街道开展养生科普讲座活动
- 33. 俱乐部端午佳节组织科普公益活动进社区
- 34. 简讯：俱乐部组织成员参加第六届中国国际健康与营养保健品展
- 34. 简讯：俱乐部成员赴上海参观 2015 上海国际加工包装展览会
- 35. 俱乐部服务内容
- 36. 营养师俱乐部高级会员招募函

电子会刊网络下载地址：俱乐部 QQ 1 群 297410717； 2 群 334385236
 121 健康网平台：<http://www.121jk.cn/magazine/yysjlb/201502.pdf>



关于举办 2015 年家庭营养师实操培训班的通知

随着居民生活水平的不断提高，“社会文明病”、“富裕病”等日益增多，严重危害着居民的身体健康，以家庭为单位的健康与日常饮食显得尤为重要。为提高家庭的健康素养，提升居民科学饮食与健康水平，满足社会多元化的营养需求，长三角营养保健产业联盟联合浙江省保健食品行业协会、浙江树人大学将于 2015 年 8 月开始举办家庭营养师实操培训班，相关事项如下：

一、培训内容

基础课程：

- (一) 营养基础：医学基础、营养学基础、家庭食物营养；
- (二) 食品营养评价：学会如何通过分析食物营养、食品营养标签，来科学选择适宜的食物及食品（实操）；
- (三) 烹饪营养指导：掌握烹饪营养搭配和营养素保护措施；掌握每天食物的摄入量标准，科学搭配烹饪一日三餐（实操）。

提升课程：

- (一) 体重管理；
- (二) 慢性病与营养；
- (三) 人群营养调理；
- (四) 食品卫生与安全指导。

体验课程：

- (一) 体验课 A:参观有机农场、健康管理中心、透明工厂；
- (二) 体验课 B:参加食品安全、社区健康讲座、咨询等科普公益实践活动。

二、培训对象

- (一) 对营养和健康有浓厚兴趣爱好，追求养生保健的社会人士；
- (二) 医学、药学、护理等卫生相关专业应届及往届学生；
- (三) 从事健康、食品、餐饮等行业从业人员；
- (四) 有志于从事家庭、食物营养与人体营养保健等相关工作的人士。

三、培训师资

浙江省营养学会专家；浙江大学、中医药大学等院校教授；省三甲医院营养科主任；浙江省烹饪行业专家等。

四、培训时间及地点

培训时间：2015 年 8 月开课，常年招生，循环开班。具体课程安排及开课时间另行通知。

培训地点：浙江树人大学

五、其他事项

更多相关培训信息请参看长三角营养师俱乐部 QQ 群 334385236 共享文件，或登录 121 健康网

<http://www.121.jk.cn/news/syggwa/show37353.html> 查看。

长三角营养保健产业联盟文件

长健联〔2015〕5号

关于举办2015年家庭营养师实操培训班的通知

各相关单位：

随着居民生活水平的不断提高，“社会文明病”、“富裕病”等日益增多，严重影响着居民的身体健康，以家庭为单位的健康与日常饮食显得尤为重要。为提高家庭的健康素养，提升居民科学饮食与健康水平，满足社会多元化的营养需求，长三角营养保健产业联盟联合浙江省保健品行业协会、浙江树人大学将于2015年8月开始举办家庭营养师实操培训班，相关事项如下：

一、培训内容

基础课程：

(一) 营养基础：医学基础、营养学基础、家庭食物营养；

六、培训证书

学完基础课程，颁发培训结业证书，学完全部课程，组织统一考试，颁发“家庭营养师”证书。

联系方式：杭州环城北路141号永通信息广场西楼1203室（长三角营养保健产业联盟秘书处）

联系人：龚秀娥

电话：0571-86701583 传真：0571-87231703

电子邮箱：csjyys2013@126.com

附件：报名表



附件

报名表

单位名称					邮编	
地 址				邮 编		
姓 名	性 别	职 务	手机号码	QQ号	E-mail	

关于征求《浙江省保健品行业科普示范点创建指导意见

（征求意见稿）》意见的通知

为了提高保健品行业在社会工作中的美誉度和认知度，贯彻落实有关监管部门对保健品行业的规范要求，根据浙江省食品药品监督管理局关于开展食品药品安全科普宣传站建设工作的通知文件精神，并结合保健品行业实际情况，协会组织专家起草《浙江省保健品行业科普示范点创建指导意见》。为了更好地更规范的落实各项工作，现针对该意见的征求意见稿，公开征求意见。各相关单位可以通过以下途径和方式提出反馈意见：

1. 登陆浙江保健网（网址：<http://www.zjhf.org/>），进入首页点击通知公告“关于征求《浙江省保健品行业科普示范点创建指导意见（征求意见稿）》”，下载征求意见反馈表，提出意见或建议反馈至协会邮箱：zjhpa2006@126.com。
2. 联系人：龚秀娥
电话/传真：0571-87231703
电子邮箱：zjhpa2006@126.com
通信地址：杭州市环城北路141号永通信息广场西楼1203室，邮编：310004。

浙江省保健品行业协会文件

浙健协〔2015〕15号

关于征求《浙江省保健品行业科普示范点创建指导意见（征求意见稿）》意见的通知

各相关单位：

为提高保健品行业在社会公众中的美誉度和认知度，贯彻落实有关监管部门对保健品行业的规范要求，根据《浙江省食品药品监督管理局关于开展食品药品安全科普宣传站建设工作的通知》文件精神，并结合保健品行业实际情况，协会组织专家起草《浙江省保健品行业科普示范点创建指导意见（征求意见稿）》。为更好地更规范的落实各项工作，现针对该征求意见稿，公开征求意见。

请各单位详阅，并结合各自单位的实际情况，填写《征求意见反馈表》。



《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》发布

6月30日上午，国新办举行中国居民营养与慢性病状况发布会。国家卫计委副主任、国家中医药管理局局长王国强在发布会上宣布《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》正式发布。他介绍说，居民营养与慢性病状况是反映国家经济社会发展、卫生保健水平和人口健康素质的重要指标。2004年，原卫生部发布了2002年中国居民营养与健康状况调查结果。



王国强指出，十年来，随着我国经济社会发展和卫生服务水平的不断提高，居民人均预期寿命的逐年增长，健康状况和营养水平不断改善，疾病控制工作取得的巨大的成就。与此同时，人口老龄化、城镇化、工业化的进程加快，以及不健康的生活方式等因素也影响着人们的健康状况。

王国强强调，为了进一步了解十年间我国居民营养和慢性病状况的变化，根据中国疾病预防控制中心、国家心血管病中心、国家癌症中心近年来的监测、调查的最新数据，结合国家统计局等部门人口基础数据，国家卫生计生委组织专家综合采用多中心、多来源数据系统评估、复杂加权和荟萃分析等研究办法，编写了《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》。经国内外权威机构多方的论证，保证了报告的科学性。

王国强在发布会上介绍了我国居民膳食营养与体格发育状况：

一、膳食能量供给充足，体格发育与营养状况总体改善

十年间居民膳食营养状况总体改善，2012年居民每人每天平均能量摄入量为2172千卡，蛋白质摄入量为65克，脂肪摄入量为80克，碳水化合物摄入量为301克，三大营养素供能充足，能量需要得到满足。全国18岁及以上成年男性和女性的平均身高分别为167.1cm和155.8cm，平均体重分别为66.2kg和57.3kg，与2002年相比，居民身高、体重均有所增长，尤其是6-17岁儿童青少年身高、体重增幅更为显著。

二、膳食结构有所变化，超重肥胖问题凸显

过去十年间，我国城乡居民粮谷类食物摄入量保持稳定。总蛋白质摄入量基本持平，优质蛋白质摄入量有所增加，豆类和奶类消费量依然偏低。脂肪摄入量过多，平均膳食脂肪供能比超过30%。蔬菜、水果摄入量略有下降，钙、铁、维生素A、D等部分营养素缺乏依然存在。2012年居民平均每天烹调用盐10.5克，较2002年下降1.5克。

王国强在介绍相关情况时还表示党中央、国务院高度重视居民营养改善与慢性病防治工作，国家卫生计生委和有关部门采取有力的措施，积极遏制慢性病高发态势，不断改善居民营养健康状况：

一、始终坚持政府主导、部门协作，将营养改善和慢性病防治融入各项公共政策

多部门在环境整治、烟草控制、体育健身、营养改善等方面相继出台了一系列公共政策。2011年国家卫生计生委启动了慢性病综合防控示范区建设，目前已建在30个省份和新疆生产建设兵团成265个国家级示范区。落实政府和部门职责，提供健康性支持环境方面发挥了重要作用。

二、着力构建上下联动、防治结合、中西医并重的慢性病防治体系和工作机制

国家层面相继成立了中国疾病预防控制中心慢病中心、营养与健康所和国家心血管病中心、国家癌症中心，协同指导全国营养改善与慢性病防治工作。地方层面强化了疾控机构、医院和基层医疗卫生机构的分工合作，建立防治结合、中西医结合、双向转诊等协作机制，积极地探索慢性病全程防治管理服务模式，推进分级诊疗制度，整体提升慢性病的诊疗能力，夯实慢性病的公共卫生服务均等化和有效地诊疗服务。

三、积极推进慢性病综合防治策略

广泛开展健康宣传教育，全民健康生活方式行动覆盖全国近80%的县区，积极实施贫困地区儿童和农村学生营养改善、癌症早诊早治、脑卒中、心血管病、口腔疾病筛查干预等重大项目，以及中医“治未病”健康工程。

王国强在回答记者提问时表示，中国政府对慢性病的防控和营养状况的改善是高度重视。

国家卫计委正组织专家根据我国居民膳食结构变化，针对不同的人群制定新版的《中国居民膳食指南》，争取尽早地向公众公布。

王国强指出，营养是健康的基础，需要社会各界共同关注，特别是对于亟需营养改善的重点人群，如因贫困引起的消瘦、贫血、儿童营养不良等这些问题，都是要引以高度关注的。应该采取更加有效的针对性措施予以保障，提高营养水平。

王国强强调，目前，国家卫计委正在研究推动营养立法，将营养改善工作纳入各级卫生计生政府部门的职能，全面推动营养改善工作。



（信息来源：国务院新闻办公室）

中国食品报头版刊登推动营养立法，加强营养宣教相关内容

国民营养与健康状况是反映一个国家和地区经济与社会发展水平、卫生保健水平和人口素质的重要指标，国新办于6月30日发布了《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》，为更好地使公众理解这些数据，中国疾控中心营养与健康所(以下简称“营养与健康所”)对报告中关于营养的内容进行了深度解读。

专家指出，居民良好的营养与健康状况是全面建设小康社会不可或缺的重要组成部分。目前我国居民营养状况总体上显著提升，但是由于城乡在社会经济发展水平上存在一定的差异以及部分特殊人群有着特殊的营养需要，不能只看平均数字，要重点关注特殊人群和局部地区的营养问题，保障现有营养改善项目的可持续发展，并更好地规划全民营养改善工作。

一、改善重点人群的营养问题需要采取针对性措施

重点人群，都是有着特殊营养需求的人群，也是营养改善工作的重中之重，我国近几年来先后实施的两个大型营养改善项目就分别针对贫困地区的婴幼儿和儿童青少年。对重点人群的营养问题要给予高度关注，采取针对性改善措施，营养与健康所杨晓光研究员就此表示：**应该推动营养立法或出台国民营养条例，依靠法律法规，从根本上有效地保**



障营养改善行动可持续发展，并更好地规划全民营养改善工作。

二、食物消费行为的改善需要经过长期的营养知识宣教

2012年全国营养调查还发现，钙、维生素A、维生素D等部分营养素缺乏依然存在。“维生素A、钙、铁缺乏一直是困扰我们的老问题。”杨晓光说：“乳及乳制品是钙的良好食物来源，欧美国家居民膳食钙就多来自于乳及乳制品，而从中国居民的膳食特点来看，乳及乳制品摄入一直比较低，中国居民膳食钙多来自于蔬菜和粮食，相比之下，钙的质量相对差一些，所以我们的钙的摄入量一直上不去。只有改善膳食结构，增加乳及乳制品的摄入才能解决。这也是为什么中国营养学会一直



在倡导每人每天饮用 300 毫升奶。维生素 A 也容易缺乏，因为中国居民的维生素 A 不是主要来自于良好来源的动物性食物，更多是来自于蔬菜的β-胡萝卜素在体内经过转化生成，如果深色蔬菜的摄入量下降，则我们的维生素 A 摄入量也会随之下降。”他还提醒大家注意：“目前中国居民的 B 族维生素摄入量也有下降趋势。维生素 B1 主要来自谷类食物，越是粗杂粮，维生素 B1 的含量越丰富，但我们的粮食吃得越来越精。如果一个人的膳食中缺乏动物性食物，同时主食又以精制谷类为主，就容易出现维生素 B1 的缺乏。”杨晓光指出钙、维生素 A、维生素 B1 和 B2 的缺乏都可以通过合理的膳食来得到改善。赵文华也表示，中国居民膳食结构变化最主要的特征是粮谷类食物持续下降、肉类食物吃得越来越多、烹调用油高达 40 多克。这种改变一方面改善了人群的营养状况，另一方面也给健康带来了新的挑战——“超重和肥胖”。传统的中国居民膳食结构以粮谷类食物为主，如能稍微加以适当调整，就是一个非常好的膳食结构。”

但是，专家们都承认，形成一个良好的食物消费习惯是很难的，食物消费行为的改善需要经过长期的营养知识宣教。中国营养学会理事长杨月欣研究员透露，目前，中国营养学会正在制订新版《中国居民膳食指南》，明年应能推出。随着新版《中国居民膳食指南》的发布和推广、营养知识的普及、食物可及性的提高，应该发展到用营养知识来指导消费，用消费来影响生产。那时，我们的膳食会更加合理，营养改善的目标才会实现。



原文连接: <http://www.cnfood.cn/n/2015/0714/60836.html>



“天天好营养 一生享健康”首届“全民营养周”在国家会议中心举行

2015年5月16日是首届“全民营养周”启动的日子。“全民营养周”的发起是根据国务院国办发2014-3号《中国食物与营养发展纲要2014-2020》第四部分指出“提高全民营养意识，健康生活方式，梳理科学饮食理念，研究设立公众营养日。开展食物营养知识进村入户活动，加强营养与健康教育”。原卫生部发布《营养改善工作管理办法》2010-73号，所称营养改善工作，强调以平衡膳食、合理营养、适量运动为中心的科学研究活动，应有专业指导、社会参与的原则。

为进一步推动我国营养健康事业的发展，让营养健康意识变成公众的自觉健康行动，提升营养在预防慢病中的作用。每年5月第三周为开展“全民营养周”活动。今年是17日-23日，并于5月16日下午，在国家会议中心举办了由中国营养学会、中国疾控中心营养与健康所、农业部食物与营养发展研究所、中国科学院上海生科院营养科学研究所作为发起及组织单位的启动仪式。



启动会还邀请了中华预防医学会、中国粮油学会、中国乳制品工业协会、中国食品科学技术学会、中国食品工业协会、中国食品添加剂和配料协会、中国学生营养与健康促进会、中国饮料工业协会、中国烹饪协会、中国健康促进与教育协会、中国病理生理学会、中国生理学会、中国免疫学会、中国生物物理学会、中国生物化学与分子生物学会、中国保健协会、中国消费者协会等行业学会。

北京主会场的活动分为全民营养周启动仪式、5千米健康跑、第十二届全国营养科学大会以及公共场所（超市、广场、公园等）营养推广活动组成。启动会由来自全国各大营养科研院所大专院

校等科技工作者等近 2000 人参会者。中国营养学会副理事长马冠生教授介绍了“全营养周”的背景、目的及意义。中国营养学会名誉理事长、原卫生部副部长王陇德院士、国家卫生计生委宣传司王华宁副巡视员、国家卫生计生委疾控局常继乐局长、中国家庭教育学会吴新平副秘书长、中国疾病预防控制中心梁晓峰副主任、中国科协科普部辛兵副部长、中国疾病预防控制中心营养与健康所丁钢强所长、农业部食物与营养发展研究所王东阳所长、中国科学院上海生命科学研究院营养科学研究所陈雁所长以及中国营养学会理事长杨月欣共同参加了启动仪式。



全营养周是为宣传营养健康理念、提高居民营养健康状况而集中开展营养教育和知识传播活动，表明国家各部门和各界对其投入的关注度。以科学界的名义号召和凝聚营养健康专业人员，汇集社会力量，在统一的时间、以统一的声音、传播正确的知识，纠正误导，以此作为责任和使命，提高民族健康素质，做健康中国人。

(信息来源：中国营养学会官网)



“史上最严食品安全法”将施行 力保舌尖上的安全

导读：民以食为天，食以安为先。新修订的《食品安全法》被誉为“史上最严食品安全法”，除刑事与民事处罚双管齐下之外，还对转基因食品与网络交易食品安全问题做出有效控诉，让损害消费者利益的商家承担连带责任，这些都是新安法修订的最大亮点。但是无论怎样改变，立法者的方向不变，就是想法设法更加全面地保障人民大众的利益不受侵害。



4月24日，全国人大常委会审议通过了新修订的《食品安全法》，并将于10月1日起施行。此举顺应了食品安全监管体制改革和监管形势的需要，体现了“四个最严”的要求，社会反响强烈。

新修订的《食品安全法》共十章，包括总则、食品安全风险监测和评估、安全标准、生产经营、检验、进出口、安全事故处置、监督管理、法律责任和附则。由过去的104条增至154条，字数由1.5万字增至3万字。

● 增强刑事处罚力度

对构成犯罪的食品安全违法行为，直接移交公安部门进行侦查，同时引入资格罚、声誉罚等多元处罚机制，在现行食品安全法基础上，新增了行政拘留处罚。对因食品安全犯罪被判处有期徒刑以上刑罚的，终身不得从事食品生产经营的管理工作。

● 加大行政罚款额度

新法还加大了行政罚款额度。“违法生产经营食品、食品添加剂最高处罚从货值10倍增加到20倍，对生产经营添加药品的食品，经营未按规定检疫或检疫不合格肉类等严重违法行为，从最高处罚货值金额10倍，增加为最高可以处罚货值30倍。”贝军介绍说。另外，新法还将增加赔偿金额提高到最低1000元，大大提高了消费者维权积极性。

● 互联网食品安全问题将有法可依

新修订的《食品安全法》中对网络食品交易第三方平台提出了明确要求，规定网络食品交易第三方平台提供者应当对入网食品经营者进行实名登记，明确其食品安全管理责任；依法应当取得许可证的，还应当审查其许可证。否则，由县级以上人民政府食品药品监督管理部门责令改正，没收违法所得，并处五万元以上二十万元以下罚款；造成严重后果的，责令停业，直至由原发证部门吊销许可证；使消费者的合法权益受到损害的，应当与食品经营者承担连带责任。消费者通过网络食品交易第三方平台购买食品，其合法权益受到损害的，可以向入网食品经营者或者食品生产者要求赔偿。

● 开始追究第三方责任

对一年内累计三次受到行政处罚的生产经营企业，监管部门可责令停产停业，直至吊销许可证。明确非法提供场所等行为也要进行行政处罚，造成消费者损害的，还应承担连带责任。

● 转基因食品应当按照规定显著标示

新修订的《食品安全法》明确规定，生产经营转基因食品应当按照规定显著标示，由消费者自由选择。

● 保健食品实行注册和备案分类管理

省食品药品监督管理局党组成员侯东华介绍，新修订的《食品安全法》明确了对保健食品实行注册和备案分类管理制度，改变了过去单一的产品注册管理制度；明确了保健食品原料目录及功能目录管理制度，通过制定保健食品原料目录，明确原料用量和对应功效，对使用符合保健食品原料目录规定原料的产品实施备案管理；明确了保健食品企业应落实主体责任，生产必须符合良好规范并实行定期报告制度等；明确了保健食品广告发布必须经过省级食品药品监管部门审查；明确了保健食品违法违规行为的处罚依据。

（信息来源：长城网）





2015（第八届）中国环境与健康宣传周在北京启动

2015(第八届)中国环境与健康宣传周启动仪式于6月3日上午在北京人民大会堂举行。

今年宣传周的主题是“农村环境与健康”。活动口号为“建设美丽新农村，共创健康新生活”、“天蓝，地绿，水清，人和”、“看得见山，望得见水，记得住乡愁”。



全国政协副主席、农工党中央常务副主席刘晓峰在启动仪式上说，积极倡导农村环境与健康这一主题，目的是呼吁全社会更加重视和关注农村环境与健康严峻现状。推动社会各界齐心协力解决好当前农村环境与健康突出问题。引导社会各界共同研究和探索寻求治本之策，推动农村环境与健康体制机制创新。

据介绍，今年“宣传周”期间，将举办“农村环境与健康”主题论坛；开展“环境与健康”慢性病防治知识咨询义诊；举办“地球唯一村庄”系列活动、“环境与健康”戏剧展演及文艺演出等。“宣传周”活动将遍及全国各地。“宣传周”之后，部分系列活动还将延续开展。

2008年至2014年间，中国农工党联合多家相关部委已连续七届共同举办不同主题的宣传周，全国400多座城市开展形式多样的宣传活动，包括启动仪式、高峰论坛、进校园、进社区、文艺演出、讲座报告、媒体访谈、义诊咨询、考察调研等等，直接参与人群100多万，影响社会人群每年数亿人。

来自中共中央统战部，农工党中央，水利部、国土资源部、环保部、国家林业局、世界卫生组织亚太区代表等200余人出席了启动仪式。

（信息来源：中国新闻网）

第五届中国营养保健产业高峰论坛在沪召开

6月25日，第五届中国营养保健产业高峰论坛于上海隆重开幕。论坛由长三角营养保健产业联盟携手浙江省保健品行业协会和中国保健协会保健咨询服务工作委员会联合主办。来自国家政府、行业监管部门、科研院校、行业组织等的领导、专家及健康相关企业负责人和相关行业媒体齐聚一堂，重点围绕健康服务行业的现状、新营养保健食品行业发展方向及相关保健食品产业的发展形势进行了深入探讨，打造了健康服务行业领域的一次高端对话和交流平台。会议由协会常务副会长兼秘书长张艳主持。

论坛集聚行业力量，融合了政策解读、行业分析、企业创新动态、经验分享及前瞻思考等内容，为企业搭建了一个传递行业声音的沟通交流平台。原国家食品药品监督管理局党组成员边振甲指出此次论坛会议恰逢其时，新修订的《食品安全法》首次在法律上明确了“保健食品”的概念、定位。边振甲还详细分析了保健食品的发展历程、解读了新《食品安全法》中的审批制、原料目录、注册、标签等内容，表示保健食品拥有巨大的市场需求，并形成一定的规模和产业，得到了国家相关政府部门的关注和重视。新食安的出台对行业加强规范，有利于正规保健食品企业的发展，企业要抓住契机，借此东风，把握机会加快发展。

中国食品报社社长黄国胜指出营养保健食品行业需借助传媒的力量，做好食品安全宣传，积极推动产业的发展。我国国内健康市场需求旺盛，催生了政策扶持，新版食品安全法政策利好。但营养保健行业仍存在营销模式创新与功能描述的偏差、巨大的健康需求与消费知识缺少形成反差、舆情的误导与媒体知识匮乏等问题。媒体监督是现行食品监管体制的需要，营养保健食品应积极与媒体建立新型关系，正确引导舆论，树立行业良好形象。



原国家食品药品监督管理局党组成员边振甲



中国食品报社社长黄国胜

开展先进评选，激扬行业正能量

论坛期间，对新评选的“长三角营养保健行业”技术创新企业、示范工厂、优质服务企业、优秀企业家进行了颁奖与表彰。

长三角营养保健产业联盟每年6月都会定期评选相关奖项，由企业自愿申报，经过浙江、上海、江苏、江西各省市营养保健行业协会专家共同评审，确定获奖名单。联盟以“诚信自律、优势互补、资源整合、健康发展”为宗旨，充分发挥行业协会优势，加强行业自律，推进行业诚信体系建设，共同推动长三角地区营养保健产业的健康有序发展，努力营造长三角地区营养保健行业内争先创优的新风尚，为长三角营养保健产业的健康发展发挥正能量。



大会上，长三角营养保健产业联盟与深圳市保健协会、中国食品报社分别签署战略合作签约，达成战略合作关系。双方的携手合作有利于资源整合、优势互补，共同推动营养保健行业的健康快速发展。



(信息来源：浙江健康网)

美国将禁用人造反式脂肪 降肥胖症发病率

美国卫生和公共服务部下属的食品与药品管理局（FDA）16日发表声明称，基于科学实验的结论，该部门认定，在食品中加入人造反式脂肪并不安全。3年后，食品生产厂家将被禁止添加该原料。加工食品中的人造反式脂肪的主要来源是氢化植物油，而氢化植物油被普遍认为是不安全的。

据西班牙《阿贝赛报》6月16日报道，作为增加坏胆固醇的罪魁祸首，人造反式脂肪将逐渐在加工食品中减少，直到完全消失。美国药管局希望通过这一措施降低美国人罹患冠状动脉疾病和肥胖症的概率。人造反式脂肪是植物油在一定温度和压力下加氢催化的产物，被认为甚至比饱和脂肪更具危害。

报道称，虽然这项措施是16日公布的，但实际上从2003年开始，为了改善食物口感和外观而使用人造反式脂肪的情况已经在美国的食物工业当中越来越少见，甚至完全绝迹。美国药管局16日指出，2003年至2012年间，该国使用人造反式脂肪的情况减少了78%。美国是肥胖症、心脏病和糖尿病问题最严重的发达国家之一。研究显示，在预防慢性疾病方面，营养发挥着至关重要的作用。

报道称，美国药管局下属食品安全与应用营养学中心主任苏珊·梅恩发表公告称，除了16日公布的措施，美国药管局还将采取其他新的措施，以改善美国人的身体健康。

美国禁用反式脂肪提示给中国人的有两点，第一，年轻人，特别是以在外就餐，经常吃零食的，从现在开始忌口，可能决定他们四五十岁心脑血管高发期时的健康状况。第二，居家的成年人，动物性肉类、脂肪是一贯的大忌，就算您根本不吃汉堡包、冰淇淋，也不能小看红烧肉对慢性病的“贡献”，如果您每天都要炸油饼，虽然也算吃素，但反式脂肪的摄入并不会少。

（信息来源：中国新闻网）

【小知识】

食品标签上的“氢化植物油”、“部分氢化植物油”、“氢化脂肪”、“氢化菜油”、“固体菜油”、“酥油”、“人造酥油”、“雪白奶油”或“shortening”，其实都是反式脂肪的意思，总之都是经过氢化处理的植物油，它主要用在糕点、甜品、冰激凌的制作中，因为如此制成的食品不仅成本低，而且味道好，不易变质。





世界癌症研究基金会公布：患癌几率测试题

不良生活方式真的可能致癌。英国《每日邮报》6月23日报道称，英国国家统计局当日宣布的调查数据显示，在英国，与生活方式相关的癌症病例数急速攀升。2012年男女肝癌发病率分别比2003年增加了70%和60%；恶性黑色素瘤发病率分别增加了78%和48%。

世界癌症研究基金会健康信息负责人凯特·曼多撒表示，现在仍有很多人没有认识到，对早餐、运动程度等生活细节进行调整，有助于降低患癌风险。如果能够坚持做到多吃健康饮食，积极进行锻炼，保持合理体重等就可以使肠癌、乳腺癌及前列腺癌的发病率大幅降低。为此，世界癌症研究基金会最近研究出一种简单的测试，供大众自测生活方式的健康程度。

健康饮食测试

1. 你的早餐通常是_____。

- (A) 一块面包和一杯果汁
- (B) 一碗稀饭或加入新鲜水果、干果的麦片粥
- (C) 煎蛋、培根和香肠

2. 肉食在你的饮食所占比例为_____。

- (A) 每周吃几次中等份量的红肉或加工肉食
- (B) 植物性食物(素食)占 2/3，瘦肉占 1/3 或更少
- (C) 每天都吃一大份红色或加工肉类



3. 最近一周内正餐和零食中植物性食物(蔬菜、水果、谷类和豆类)包括_____。

- (A) 10~20 种
- (B) 20 多种
- (C) 不到 10 种

4. 你多久吃一次外卖或快餐食品?

- (A) 每周几次
- (B) 偶尔犒劳一下自己
- (C) 几乎天天吃



5. 每天蔬菜和水果摄入份数(1 份水果为一个中等大小的水果, 如苹果、橙子)为_____。

- (A) 2~4 份
- (B) 5 份或更多
- (C) 1 份或更少

【专家建议】以上题目, 最佳答案均为 B, 最差为 C。如果你选 C 较多, 说明生活方式不够健康, 急需调整。在营养摄入方面, 应以果蔬、全谷食物和豆类为主, 因为这些食物热量相对较低, 膳食纤维及水分更多, 可长时间保持饱腹感, 且这些素食富含大量人体必需的维生素和矿物质等营养素, 以及有益保健的植物化学物质。

身体活动测试

1. 日常生活: 工作中你的身体活动情况是_____。

- (A) 不是非常活跃, 大部分时间都是坐着
- (B) 工作不需要太多身体活动, 但我会尽可能多地活动身体
- (C) 工作中身体活动不停, 总是走动或站立

2. 目前健康水平: 如果要求你客观如实描述你目前健康水平, 你会说_____。

- (A) 眼下身体状况不是特别好
- (B) 就我的年龄段而言, 情况一般
- (C) 极佳

3. 健康选择: 如果你有机会选择爬楼梯或坐电梯, 你可能会_____。

- (A) 选择电梯
- (B) 情况不紧急, 我会爬楼梯



(C)总是爬楼梯

4. 运动：你多久进行一次游泳、散步、跳舞、慢跑或骑自行车等体育运动？

(A)几乎从不运动

(B)大约每周一次

(C)一周几次

5. 如果要去半英里(约合 800 米)外的商店购物，你会_____。

(A)开车或乘公共汽车

(B)如果天气好，就步行去

(C)总是步行或骑自行车

【专家建议】以上题目，最佳答案均为 C，最差为 A，如果你选 A 较多，说明生活方式急需调整。做锻炼时，应多选择一些能够作为日常生活一部分的活动方式，有助于长时间坚持，达到消耗体内热量，锻炼全身肌肉，使关节更灵活、身体更强壮的目的。每天都应该适当活动身体，刚开始可以活动 10 分钟，之后逐渐增加到 30 分钟或更多。上班族在午餐时间散散步或每周游泳一两次等都有不错的效果。

根据以上测试，世界癌症研究基金会给出防癌建议：

1. 保持健康体重，尽量瘦点，但不要体重过低。
2. 多运动，每天至少 30 分钟。
3. 多吃植物性食物，如各种蔬菜和水果、全谷食物及豆类。
4. 避免高能量食物。避开含糖饮料，少吃高能量食物(尤其是高脂肪低纤维和高糖的加工食品)。
5. 控制肉食。为了降低癌症风险，每周熟肉(牛肉、猪肉和羊肉等)摄入量最好不超过 500 克(约合生肉 700~750 克)，少吃加工肉食(火腿、培根、香肠、热狗等)。
6. 少饮酒。男女每天饮酒分别不超过 2 杯和 1 杯。
7. 控盐。英国 14%的胃癌与吃盐过多有关，每天吃盐不要超过 6 克。
8. 不迷信补剂。切勿依靠所谓的补剂防止癌症。
9. 母乳喂养。6 个月以下的婴儿应尽量纯母乳喂养。
10. 癌症患者应严格遵循医生制定的抗癌建议。

(信息来源：环球网)



交通噪声对人群健康影响的研究进展

交通在城市发展中的战略地位极为重要，便捷、高效、畅通的交通系统不仅是衡量城市现代化水平的重要标志，也是城市可持续发展的重要保障。进入 21 世纪以来，随着全球经济的高速增长，城市化进程的加快使得交通运输系统迅速发展，交通工具数量



急剧增加。交通便捷在给大众出行带来方便的同时，也导致了相关的环境问题，不仅使交通相关空气污染形势严峻，交通噪声污染问题也日益凸显。

据统计，在影响我国城市环境的各种噪声来源（包括交通噪声、工业噪声、建筑施工噪声、社会生活噪声）中，交通噪声约占到 70%，表明交通噪声已经成为当前我国城市噪声的主要来源。2011 年 3 月，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）和欧盟合作研究中心发布了《噪声污染导致的疾病负担》，报告中指出欧洲国家总人口的 36% 暴露于 60dB(A) 以上的交通噪声环境中，还有 15% 的人群暴露于高于 65 dB(A) 的交通噪声环境中。交通噪声暴露与每百万人中 400-1 500 伤残调整生命年 (disability adjusted life years, DALYs) 损失有关，已经成为在欧洲影响健康的环境因子中排第 4 位的危险因素。

1. 交通噪声的来源及水平

交通噪声属于非稳态噪声，道路交通噪声主要来源于机动车发动机的振动、进气、排气、轮胎与地面摩擦噪声，以及车体带动空气形成气流噪声，喇叭噪声等。噪声的大小与机动车的类型、数量、运行速度和状态、车间距离、道路宽度和坡度、路面状况、交叉路口建筑物的高度以及风速等因素均有关系。机动车在低速运行时产生的噪声以发动机的振动噪声为主，在高速运行时产生的噪声以轮胎摩擦地面噪声为主；机场交通噪声主要来源于飞机推进系统工作产生的噪声以及气流流过机身引起的气流压力扰动产生的噪声，而轨道交通噪声主要来源于轮轨噪声、动力系统噪声、高架轨道结构噪声、车辆非动力噪声以及地下铁道的地面承载噪声等。城市交通的快速发展严重地影响了城市的声学环境，尤其是交通干道两侧的噪声污染更为严重，受影响的人群范围更为广泛。

我国城市道路交通噪声水平处于较高的水平，据《2013 年中国环境状况公报》的数据显示，我国 113 个环保重点城市道路交通噪声的平均范围为 62.0-69.8dB(A)，并且随着城市化



的发展，居住在交通干道附近的居民比例不断增加，以北京市为例，目前居住在交通干道附近的人群约占全市总人口数的16%。国外交通噪声污染问题同样十分严峻，在韩国首尔进行的一项调查显示，城市中心主要交通道路旁的平均噪声水平超过75 dB(A)，城市中心约35%的居民暴露在高于55dB(A) 交通噪声环境中。在美国佐治亚洲首府亚特兰大市开展的一项噪声研究表明，高速公路和主要洲际公路的交通噪声水平最高，噪声分布地图显示，这些交通干道旁的平均噪声水平超过71dB(A)。

2. 交通噪声的健康影响

由于交通水平随着城市化的发展呈增高趋势，暴露于交通噪声产生的健康影响已经引起了研究者的日益关注。与工业噪声主要对听觉系统产生影响不同，交通噪声的健康影响主要是听觉外效应，包括其对心血管系统、神经系统、生殖系统、消化系统和内分泌系统的影响等。

2.1 心血管系统影响

近年来，越来越多的研究开始关注交通噪声暴露对心血管的影响，并且发现交通噪声暴露与高血压、冠心病、心肌梗死、缺血性心脏病、肺动脉高压等多种心血管疾病的发生危险度增加呈显著正关联。

有研究者对在英国、德国以及荷兰1970至2010年进行的24项有关交通噪声暴露与高血压之间关联的研究进行了meta分析，结果显示交通噪声暴露与高血压之间呈显著正关联，噪声水平每升高5dB(A)，患高血压的危险度上升至1.03(95% CI:1.01, 1.06)。

一项综合了14项有关交通噪声暴露与冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)间关系的meta分析结果显示，昼间交通噪声升高10dB(A)，冠心病的发生危险度为1.08(95% CI:1.04, 1.13)。对交通噪声暴露与心肌梗死间关系的meta分析结果则显示，当交通噪声高于60dB(A)时，二者之间的变化存在正关联。

在对西班牙2003至2005年65岁以上老年人心血管疾病病死率与交通噪声关系的研究中，发现交通噪声每减少1dB(A)，每日因心血管疾病死亡的患者数量可减少284名(95% CI:31, 523)，说明减少交通噪声可以降低心血管疾病风险，具有显著的保护作用。

交通噪声对心血管系统影响的机制还不是十分明确，目前较为认可的途径是噪声通过对自主神经系统的调控以及对内分泌系统(下丘脑-垂体-肾上腺)的影响，从而导致血压升高、心率加快以及心律失常等一系列心血管系统不良反应，这些反应持续加重后导致心血管系统疾病的风险增加。

2.2 神经系统影响

交通噪声长期作用于人的中枢神经系统，可使大脑皮层的兴奋和抑制失调，条件反射异常，出现头晕、头痛、耳鸣、多梦、失眠、心慌、记忆力减退、注意力不集中等症状，严重者可产生精神错乱。虽然这方面的研究不及心血管系统方面影响的研究广泛和深入，但是已经有一些阳性研究结果显示交通噪声暴露可导致神经衰弱综合征，表现为负性情绪(焦虑、紧张、烦恼



度增加，失眠等)。

在瑞典进行的一项研究对 18-80 岁的成年人的焦虑水平(低、中、高级)影响因素进行研究，发现交通噪声会导致焦虑水平的升高($OR = 1.81$; 95% $CI: 1.06, 3.09$)。此外交通噪声暴露与失眠症的关系也是近年研究的热点，在芬兰进行的一项研究交通噪声暴露水平与失眠症易感性的关系，研究结果显示，暴露在交通噪声大于 55 dB 的环境，会导致每周至少 2 次失眠的发生($OR = 1.32$; 95% $CI: 1.05, 1.65$)；相对于交通噪声低水平暴露(< 45 dB)，中水平(50~55 dB)和高水平(> 55 dB)交通噪声暴露失眠发生危险度分别上升至 1.34(95% $CI: 1.0, 1.8$)和 1.61(95% $CI: 1.07, 2.42$)。同时，交通噪声的暴露还可引起人群的噪声烦恼度水平显著增高。

此外，交通噪声暴露可导致认知功能损害等对神经系统功能的影响，有研究者对英国 9-10 岁儿童交通噪声暴露与记忆力关系的研究中发现，交通噪声暴露条件下的儿童，认知记忆，阅读能力，信息复述等水平都明显低于未受到交通噪声暴露的儿童($P < 0.05$)。

2.3 生殖系统影响

交通噪声对生殖系统的影响主要表现在早产、难产、低出生体重、妊娠合并症发生增加、先天畸形等；妊娠期暴露于高水平交通噪声可能导致受精卵着床失败，胎盘调节异常，子宫血流量减少等的发生，目前国内外关于交通噪声对生殖系统的研究很少见，但相关研究也证明交通噪声对不良妊娠结局有显著影响。

在澳大利亚进行的一项研究对 970 名母亲及新生儿进行了队列研究，研究中以距离交通干道的远近距离作为暴露变量，与出生结局间的关联进行分析发现，距离交通干道越近，低出生体重、小头围和早产发生的风险越高，研究者认为不良出生结局的发生不仅与交通相关空气污染物的影响有关，还和交通噪声的暴露有关联。

在加拿大进行的一项研究噪声和空气污染对怀孕结局影响的队列研究中，研究者对当地 1999 至 2002 年共计 68238 例出生案例进行对比分析，结果发现在控制其余混杂因素后，交通噪声每升高 6 dB，出生体重下降 19g(95% $CI: 15, 23$)；在交通噪声-污染物交互模型中，噪声与低出生体重仍然有很强关联，上述研究结果提示交通相关空气污染物暴露对生殖系统的影响不容忽视，降低易感人群如孕妇对交通污染的暴露水平，对避免不良出生结局具有重要意义。

2.4 内分泌系统影响

交通噪声被认为是一种压力激素，当机体暴露于噪声环境时，中枢神经系统会受到刺激，从而导致下丘脑-垂体-肾上腺轴发生变化，影响性激素的合成和分泌，长期暴露后导致内分泌系统紊乱。目前有关交通噪声对人群内分泌系统影响的流行病学研究十分有限，但是已有较多研究报道工业生产中女工对噪声的暴露可引起包括月经周期异常、景气延长、血量增多以及痛经等内分泌紊乱表现。

2.5 消化系统影响

交通噪声对人体的健康影响是一个多系统的影响，其中包括对消化系统的影响。由于长期



暴露于交通噪声环境中会导致人产生不良负面情绪，烦恼、焦虑、紧张的情绪会进一步影响消化液分泌和影响食欲，表现出胃肠功能紊乱、胃液分泌减少、胃蠕动减慢，食欲不振等消化系统的不良反应。现有研究主要集中于工业噪声对接触人群消化系统的影响，包括暴露组工人中某些消化道症状、胃病检出率、尿胃蛋白酶浓度和空腹基础胃酸排出量显著高于对照组工人，以及暴露组工人中胃电图改变包括胃窦部电活动的频率和波幅及不规则波形均较对照组工人有明显增高和增多。今后应进一步就交通噪声对人群消化系统影响做进一步的分析和相关机制探索。

3. 交通噪声与交通相关空气污染物的联合作用

由于交通噪声与交通相关空气污染物同时存在于交通环境中，并且两种因素在对人群健康影响方面有类似的效应终点，因此两者是否具有联合作用或者彼此具有独立效应已经成为当前研究的热点。

现有研究大部分是将两个因素分开，单独研究其与人群健康效应之间的关系。有些研究考虑到联合作用的影响，但是两种因素却未能得到一致的结局效应。早期在挪威进行的一项调查研究分析结果显示，当研究对象处于同一交通噪声水平时，交通相关空气污染物浓度越高人越容易感到烦躁，而当交通相关空气污染物浓度相同时，噪声水平越高人越容易感到烦躁，提示交通相关空气污染物和噪声可能存在协同作用。在瑞士进行的一项研究对飞机噪声、空气污染与心肌梗死病死率之间关系的析结果显示，居民中飞机噪声的暴露与心肌梗死病死率之间存在剂量反应关系，随着噪声暴露强度与时间的增加，心肌梗死病死率相应增加，但是上述关系却不能被空气污染如颗粒物浓度所解释，说明噪声的作用可能独立于交通相关空气污染物而存在。在北京开展的一项有关交通噪声和交通相关空气污染物对健康人群心率变异性 (heart rate variability, HRV) 指标影响的研究显示，当噪声水平较高时，交通相关空气污染物对 HRV 指标的影响更为显著，研究结果提示交通噪声可能会加强交通相关空气污染物对人体心血管系统的影响。

4. 问题和展望

综上所述，国内外在交通噪声的健康影响研究领域已经取得了一定的成果，目前已有充足的科学证据表明，交通噪声可对人群健康产生不良影响，但是有关交通噪声的健康影响仍存在以下问题：(1) 交通噪声的暴露评价仍有待改进；(2) 交通噪声的健康影响阈值尚不明确；(3) 交通噪声对健康影响的机制仍有待探讨；(4) 交通噪声与交通相关空气污染物的联合作用有待进一步分析。

在今后的研究中，应将先进的交通噪声暴露评价技术与流行病学方法、毒理学方法相结合，进一步开展交通噪声的人群暴露特征研究、探讨交通噪声的健康影响阈值以及考虑交通噪声与交通相关空气污染物的联合作用等，给交通噪声的人群健康及其机制研究提供基础数据，为在城市化进程中进一步开展交通噪声防控和人群健康保护提供科学依据。

(信息来源：网络出版地址：<http://www.cnki.net/kcms/detail/11.4691.R.20150515.1314.004.html>)



BMJ: 研究发现，哺乳降低乳腺癌复发的风险

2015 年 4 月 29 日《BMJ》刊载的一篇 Research News 介绍了一项美国的研究，该研究发现母乳喂养的乳腺癌治愈患者其复发风险比未母乳喂养者低 30%。哺乳六个月或更长时间，其防止肿瘤复发的效果更好。

该研究发表在《美国国家癌症研究所杂志》上，对来自两个预期乳腺癌组的 1636 例乳腺癌女性患者的资料进行了分析。患者分别填写一份调查表，其中包括她们的哺乳史，并采用 PAM50 基因表达分析法确定她们的肿瘤亚型。

研究结果显示，曾经哺乳的女性其复发风险比未哺乳者低 30%，而哺乳六个月或更长时间的女性其风险更低。乳腺癌死亡率也存在类似的相关性。

基因表达分析结果显示，患有基底细胞样肿瘤的女性，先前哺乳的可能性低于患有 Luminal A 瘤的女性。Luminal A 瘤包括雌激素受体阳性瘤，是临床诊断最常见的乳腺癌。它们不容易转移，可用它莫西芬等激素治疗，一般预后良好。

母乳喂养可降低 Luminal A 瘤患者的复发率和死亡率，但对其他肿瘤亚型没有影响。

“据我们所知，这是首项通过肿瘤亚型研究母乳喂养史对癌症复发所起作用的研究，”该研究的主要作者、美国加利福尼亚奥克兰研究院 Kaiser Permanente 部研究科学家 Marilyn Kwan 说。“哺乳妇女更有可能罹患乳腺癌的 Luminal A 亚型，这种肿瘤侵袭性弱，哺乳可能创建一个分子环境，使肿瘤对抗雌激素疗法更敏感。”她解释道。

原文出处: Mayor S. Breast feeding reduces risk of breast cancer recurrence, study finds[J]. BMJ. 2015 Apr 29;350:h2325. doi: 10.1136/bmj.h2325.

(信息来源: 中国疾病预防控制中心)



Lancet: 世界心脏联盟全球心血管疾病预防展望

动脉粥样硬化性心血管疾病是世界头号致死致残因素，不成比例地影响着中低收入国家（LMIC）的居民。二十世纪六七十年代，心血管疾病被视为高收入国家的常见病，此后通过采取更好的预防措施（如改变生活方式、控制风险因素等），并广泛应用简单有效的紧急事件处理和二级预防措施，心血管疾病的年龄标准化死亡率得以减半。然而，即便在发达国家，所采取的这些行之有效的策略仍远远不够，如果在大多数高收入国家中推广，未来二十年心血管疾病的发生率将进一步降低。世界心脏联盟的领导人提出了九点降低全球心血管疾病发病率的建议，刊载于2015年4月16日的《The Lancet》上。

专家建议：2025年前将全球心血管疾病发生率降低25%的必要策略

- 1 在卫生领域、非医疗和医疗机构以及政府之间建立非传染病防控联盟与合作关系；
- 2 开发可靠的健康信息系统，监测死亡率、发病率和健康行为；
- 3 大力执行烟草控制政策，实施高血压的检测和控制以及高血压二级预防；
- 4 建立高效的系统，让经过培训的卫生工作者（非医生）检测和控制高血压，对无并发症患者进行二级预防，并提供改变生活方式的建议；
- 5 提高合格药物的可利用性和可购性，促进低价组合丸剂的应用；
- 6 培养知识转化和实施方面的专业技能；
- 7 参与民间和社区机构的心血管疾病控制；
- 8 通过提供专业技能和适当资金，在高资源和低资源国家之间建立心血管疾病和非传染疾病控制的合作关系；
- 9 在世界不同地区开展大样本研究，因为不同地区的饮食、活动、饮酒和吸烟类型和模式不一样；为了了解各地区的影响，有必要开展区域研究。

原文出处: Yusuf S, Wood D, Ralston J, Reddy KS. The World Heart Federation's vision for worldwide cardiovascular disease prevention[J]. Lancet. 2015 Apr 16. pii: S0140-6736(15)60265-3. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60265-3.

（信息来源：中国疾病预防控制中心）

“送营养 进校园”

——俱乐部成员胡莉珍营养师开展营养健康知识讲座

4月25日，长三角营养师俱乐部成员胡莉珍学以致用，走进校园，为杭州金都天长小学为全体二年级学生带来了一场生动新颖的营养知识讲座。



儿童大多爱喝饮料，然而从健康的角度来说，这是一种不好的饮食方式。因为常喝饮料，有损小孩的健康。为此，营养师学员胡莉珍通过耐心讲解，向学生们普及了如何选择健康饮料方面的相关知识，并与学生们互动制作了多款诱人的健康饮料，强化授课效果。从中，学生们意识到自己平时爱喝的饮料大多是由各种添加剂调制而成的，对身体不好。大家纷纷表示以后不再多喝了！



讲座还向同学们介绍了每天一杯奶、一个蛋、一份水果、三杯水的健康生活模式，以及牛奶的选择方法和怎么样喝好牛奶、喝好水、吃好水果……

现场气氛热烈，小学生们听得很认真并积极举手发言，更有小朋友在现场说“以前总喜欢吃蛋黄派，听了营养讲座后，要改吃健康的全麦面包和牛奶饼干了”！

此次营养知识讲座，寓教于乐、内容充实、浅显易懂，提高、增强了学生们的营养知识和健康意识，使营养健康常识植根于学生们心中。

（风采供稿：胡莉珍<二级公共营养师>）

热烈祝贺俱乐部高级会员孙传利营养师荣获健康膳食奖

2015年3月30号，俱乐部高级会员孙传利营养师来到上海新国际博览中心参加上海国际披萨大师赛，拥有厨师和营养师双重身份的他将营养与美食完美的结合起来运用到此次披萨大赛中。这次比赛他的参赛作品是【补钙之王】，披萨用到的材料有奶酪、酸奶、干香菇、芦笋、芝士、松子、芝麻菜、洋葱等等。因为披萨用到的奶酪、酸奶含钙量高，另外干香菇里面的维生素D会促进钙的吸收，芦笋丰富的维生素K会帮助钙沉积到骨骼上面，真正的实现强健骨骼的作用。用评委的话说是“原来吃你做的披萨还可以补好多的钙哦”，如此高的评价为他赢得了健康膳食奖。



营养师孙传利有着6年的厨师经验，三年的营养师经验，给很多社区、企业等做过健康公益讲座，给很多健康网站、报刊、杂志等撰写过科普文章。正因为有着厨师和营养师的双重身份，他可以将厨艺、美食和营养完美的结合起来，又由于老家是湖南的所以湘菜做的很正宗，不过西餐披萨才是他的绝活，一张披萨饼在他手里可以玩出很多花样，可以做出多种形状，也能转，还能飞，真是养眼又解馋啊。作为一名优秀的营养师是需要能讲会写，最关键还得会做，这样才接地气，才能解决实际问题。

（风采供稿：孙传利<二级公共营养师>）

夏季养生科普讲座进潮鸣

——谢祺毅营养师

为了让潮鸣街道的居民能老有所享、安有所乐。5月13日长三角营养师俱乐部的科普讲师团正式走进潮鸣街道“养安享”老年服务中心。面向广大居民的健康养生讲座科普活动就此展开，其中科普讲师成员有陈平、杨英、龚秀娥、颜景伟、胡婷等优秀专业讲师，我也是其中一员。

东园公园是一个很特别的地区，周边围绕的小区特别之多，而这次东园公园潮鸣街道“养安享”要涉及的服务社区多达9个。

“养安享”养老产业是修正集团与浙报传媒共同发起成立的多元一体化的养老服务中心，也是今年刚在东园公园开班的老年服务活动中心，深受中老年人的喜爱。因此才有了这个平台给予当地居民科普讲座的地理条件，潮鸣街道非常重视最老年人的健康养生所以才特别邀请了我们讲师团成员来此地科普。

我在本次科普活动中协助俱乐部龚老师多次参与了协调，帮助社区工作人员做讲座前的准备工作，专业方面我在后面的科普活动中为当地居民讲解了关于夏季养生的一些重要注意事项和食物的选择及食用误区，幽默的讲课风格，贴近居民的内心，专业的知识以及热心的服务得到社区工作人员及居民的一致好评。

科普活动虽说有人多人少，不过通过讲座和咨询有不少居民受益匪浅还互留了联系方式，在健康观念上的加强起到了作用，我们的讲师团也得到了不少的收获，为今后的全民健康科普事业奠定扎实的基础。包括我自己得到的难得的锻炼及收获。

感谢协会俱乐部以及潮鸣街道“养安享”给予的这次科普机会，以后一定会让科普之路走得更远！



参加营养健康科普志愿活动有感

——陈友琴（二级公共营养师）

6月20日恰逢中国的传统佳节——端午节，长三角营养俱乐部一行人由谢祺毅老师带队来到杭州凤凰山脚的馒头山社区开展营养健康科普活动。8:30左右人员陆续到达，小区的山墙脚下早已摆好了一排桌子、凳子，血压计也早已备好，互动用的日常蔬菜也已整齐摆放在桌子上。

社区人员纷纷排队在咨询处前量血压，因血压计的使用尚不熟练，我与潘美萍一同合作，她负责耳听并与咨询人员聊日常饮食情况等，我负责将手带绑好，将听诊器放好。由于我们平时练习少，测量的少，刚开始时效率有点慢，几个人过去后，我们也配合默契，测量速度也明显加快。9:点左右咨询台前已排满了人。前来咨询的人多半是上了年纪的老头、老太太，根据询问的情况及测量的结果并颜面观察发现平常注重饮食、有良好生活习惯、乐观豁达的人，测量结果都较好，脸上气色也较红润，平时不注重饮食、生活习惯，偏咸、偏油重的人血压多半有些问题，脸上黄褐斑也较多，人看上去气色也较差。清晰记得前来咨询的一位80多岁的老奶奶，背虽有点驼，头发花白，但整个人看上去很有精神，脸上虽显皱纹，但满脸红润，血压测量结果也是非常好。再从潘美萍与奶奶的聊天中得知，老奶奶平时吃的清淡，不挑食，人也很乐观。

活动近11点结束，第一次参加活动，收获还是挺多。第一，学会了如何正确使用血压计。血压监测是日常家庭保健最基础的工作。第二，将所学的营养知识结合到咨询中。根据咨询人员情况建议其饮食应少油少盐，清淡等，适当活动，保持乐观豁达的心情。第三，与前辈交流学习。每个人对营养的体悟及营养工作中总结得来的宝贵经验各有不同，博采众长才可精进自己的学识。同去的颜老师，他在营养行业从事近8年，相对于我这个新入行的人来讲可算是经验丰富，活动快结束时，与颜老师交流从事此行业的心得。

参加此活动的另一目的是学习如何组织类似的科普进社区活动。我们的生活水平虽然有很大的提高，但人们所患疾病并未减少，医院的楼是越建越高。除了空气的污染、水的污染、环境污染、食物的污染等因素外，人们日常饮食不均衡也是其中一大主因。尽管高热量、高脂肪、高蛋白、高油、高盐的饮食习惯一时尚难改掉，但如果掌管一家健康的“煮妇”接触到正确的膳食指导后想必会重新树立健康饮食新观念，因为人人都想拥有健康，都想家人更健康。



俱乐部组织高级会员参加法规标准培训会

5月14日，俱乐部组织3名高级会员参加由协会举办的“全省新《食品安全法》、《保健食品》、《食品添加剂使用标准》”等食品安全国家标准宣贯培训会。高级会员们表示收获满满，以下为高级会员颜景伟营养师的培训会感受：

5月14日在杭州市湖光饭店，浙江省保健品行业协会举办了一期《食品安全法》《保健食品》等法规标准贯彻培训会。作为一名公共营养师我有幸参加了这次培训。觉得收获很多，感触很大。

- 1、主讲人多为行业顶级专家。他们精彩的演讲拓宽了我们的视野，丰富了我们的知识。
- 2、内容新，《食品安全国家标准特殊医学用途配方食品通则》（GB29922-2013）为2014年7月1日实施；《食品安全国家标准.保健食品》（GB16740-2014）、《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》（GB2760-2014）2015年5月24日实施；《食品安全法》2015年4月24日修订通过，2015年10月1日实施。；有的刚刚实施，有的还处于宣传阶段。当前食品安全形式严峻，情况复杂。部分食品安全违法案例危害大、影响面广，人民群众迫切需要这些食品安全法规保护我们的食品安全。
- 3、接近实践，对实际运用指导意义强，尤其是吉鹤立前辈讲的《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》（GB2760-2014）对厂家保健品生产过程中食品添加剂使用超标问题的控制，具有非常具体的指导意义。特别是原材料带入性超标，厂家可以重视原材料采购，从源头上解决问题；不能避免的带入性超标，可以采取工艺配方控制总量，也可以根据客观实践情况向管理部门依法报批，合法与规范生产。

食品越来越丰富，品种越来越多，鱼龙混杂，好坏难分。营养师肩负着指导民众健康饮食的重大任务。职称培训所学的一些专业知识远远不够，在工作实践的同时，我们要不断复习学过的知识，更要及时更新和掌握本专业和行业新知识。否则不可能完成好我们肩负的使命。

吉鹤立老师投身事业，孜孜以求；为人师表，诲人不倦。为了使用者方便查阅《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》（GB2760-2014），他呕心沥血编著一本使用指南，使用者查找起来非常方便快捷。这种精神尤其令我钦佩、感动。

在此感谢协会的辛勤工作、努力和对
我们营养工作者的真诚扶助。



俱乐部走进潮鸣街道开展科普讲座活动

5月16日，首届“全民营养周”活动以“天天好营养，一生享健康”为主题，在国家会议中心正式启动。活动旨在进一步推动营养健康事业的发展，让营养健康意识变成公众的自觉健康行动，提升营养在预防慢病中的作用。

同期，长三角营养师俱乐部联合浙江省保健品行业协会为鼓励健康专业人员发挥专业优势，热心社会公益事业，参与健康科普工作，积极组织科普讲师走进潮鸣街道的健康潮鸣养生大讲堂，为此街道的刀茅巷社区、体东社区的企退人员带去多场科学实用、贴近生活的健康讲座。讲座在潮鸣街道东园公园内养安享居家养老服务中心二楼举行，科普讲师们用自己丰富的专业知识，专业的授课能力为居民讲解夏季养生常识，常见疾病饮食预防，中老年人日常营养与健康等知识，其中还有营养师用杭州话给居民讲课，深受社区居民的认可和欢迎。



欢迎广大营养师、健康管理师等健康专业人才加入长三角营养师俱乐部健康科普讲师队伍，共同倡导科学健康的生活理念，为提升老百姓身体健康水平，推动营养健康事业的发展贡献自己的力量。

俱乐部端午佳节组织科普公益活动进社区

2015年6月20日，正值端午佳节，长三角营养师俱乐部的志愿者们放弃休息时间，在科普队长谢禛毅营养师的带领下，组成一只9人小组的庞大咨询队伍，走进凤凰山脚下的凤凰新村社区，为社区居民带去健康科普公益咨询活动。

测量血压永远是居民最喜欢的服务项目，俱乐部的营养师们互相配合，熟练地为居民测量血压，然后讲解的志愿者将检测结果结合日常饮食及生活习惯向居民进行耐心讲解，并综合分析其生活习惯，有针对性地对居民的日常饮食提出合理的意见和建议。

居民一如既往地表示这样的健康科普公益咨询活动非常实用受用，不仅使大家进一步掌握了健康保健的重要性，提高了防病意识，营养师志愿者们能在端午佳节给大家带来公益咨询服务，让居民切实感受到了温暖和关怀。





简讯：俱乐部组织成员参加第六届中国国际健康与营养保健品展

6月24-26日，长三角营养保健产业联盟率团参加第六届中国国际健康与营养保健品展，此次联盟携手浙江省保健品行业协会，共同组织了铁皮石斛、灵芝、蜂产品三个特色产业馆以及浙江展团、联盟展位，亮相于上海新国际博览中心 E7 馆。

长三角营养师俱乐部作为联盟旗下的四大俱乐部之一，此次也组织会员一同前往，旨在促进俱乐部成员间相互学习、交流和提升。俱乐部愿联合长三角地区的营养专家和企业，打造长三角地区最大的营养师学习交流、科普公益、就业创业的一站式实训平台，为广大营养师提供专业能力提升和创业实习的机会。

121 健康网作为联盟的官方服务平台首次单独亮相于展会。121 健康网作为联盟官方服务平台，致力于为营养保健行业企业提供专业、诚信的服务，服务内容包括打造诚信标签、产品分销、行业信息传递、打造全能营养师、提供行业技术支持等。

简讯：俱乐部成员赴上海参观 2015 上海国际加工包装展览会

7月15日，由华汉国际会议展览(上海)有限公司主办的“第二十一届 2015 上海国际加工包装展览会”在上海新国际博览中心隆重开展。应主办方邀请，浙江省保健品行业协会组织我省保健食品、消毒产品、特殊用途化妆品等相关行业企业一行 80 余人组团前往参观，俱乐部成员尉斌和陈美凤也随协会团队前往。

上海国际加工包装展览会已连续 20 年成功举办。本次包装展共吸引了 28 个国家 683 家参展企业，展览面积达 56000 平方米。来自食品、饮料、乳制品、糕点、零食、化妆品、医药品、快速消费品、电子产品和工业制造等各行业的专业买家云集，按需寻求适合自身产品制造的新理念以及技术解决方案。

展会同期还举办了多场免费专业技术研讨会，包括长三角饮品会、2015“中国食品销售渠道与冷链物流发展高峰论坛”、食品加工技术与进展论坛等。



【俱乐部服务内容】

整合资源 为俱乐部会员提供全方位的服务

▲提高媒体曝光率，提升影响力和知名度，赢得口碑与粉丝

●专栏特约撰稿，参与直播访谈、在线课堂

俱乐部与行业主流报刊、杂志、电视、电台、微信等单位合办健康相关栏目，定期推荐科普文章及优秀营养师。

●公益科普：每月一次公益科普进社区、进家庭活动；定期组织进大型企业、大专院校。

▲不断更新专业知识及实践技能，为客户提供科学的指导和服务

●知识更新及技能提升：定期组织专家为营养师开展专业知识更新和实践技能提升培训。

●沙龙交流，观摩学习：每月一次沙龙交流、基地观摩学习；一季度一次训练营。

●专业辅助工具：定期发放营养辅助工具，推荐行业优质产品。

▲获取精准信息资源，激发专业兴趣，发挥专业能力，找到适合自己的梦想的平台

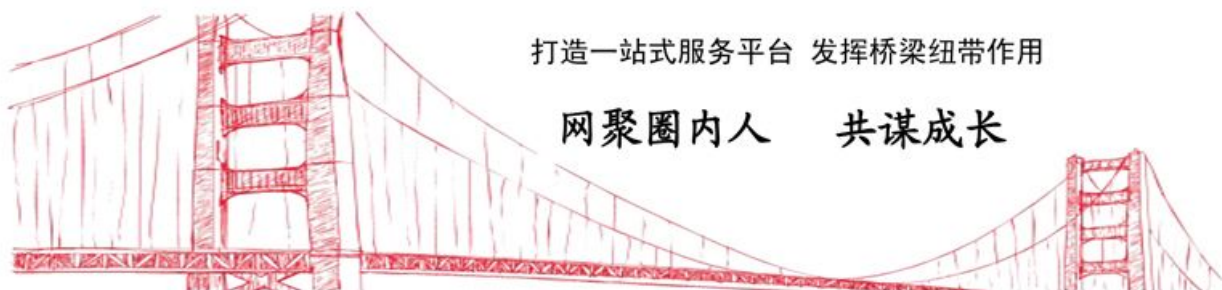
●就业、创业：定期发布企业、科研院校招聘信息和求职信息；定期推荐创业模式；

●兼职、创收：定期为企业、大专院校及事业单位工会选送优秀的科普讲师为员工展开的宣教服务活动。

▲不断实践提高营养专业能力，实现营养师个人的晋升，收获荣誉

●科普讲师团：优秀营养师 → 初级讲师 → 中级讲师 → 高级讲师

●营养师大会：年度营养师大会，开展科普公益讲座，人才对接，演讲大赛，评比金牌讲师



打造一站式服务平台 发挥桥梁纽带作用

网聚圈内人 共谋成长

电子会刊网络下载地址：俱乐部 QQ 1 群 297410717； 2 群 334385236

121 健康网平台：<http://www.121jk.cn/magazine/yysjlb/201502.pdf>

长三角营养师俱乐部高级会员

招募函

感谢各位的一路陪伴和支持！

2015 年，将是长三角营养师俱乐部又一个腾飞之年！我们在您的陪伴下不断成长壮大。为了更好地服务大家，在总结过去经验和不足的基础上，考虑到广大会员的积极建议和需求，我们制定了新一年俱乐部发展的规划，以便更好地为更多营养师提供更优质的服务和平台。

在这个俱乐部飞速发展的特定时期，长三角营养师俱乐部高级会员群应运而生。现面向全体群成员招募高级会员！

高级会员权益

除普通会员所享有的（每天接收营养小知识、参加公益讲座、推荐优秀文章、免费参加营养师大会……）权益外，高级会员还将享受以下专属服务：

1、每年至少 4 次高级会员专属主题活动

包括：（1）至少 1 次技能提升培训机会；

（2）至少 1 次专业讲座；

（3）至少 1 次主题活动（如产生费用，只收取成本费）

（4）至少 1 次体验活动（如免费参加食品工厂企业、营养相关机构，近距离体验行业发展）

2、参加沙龙、年会（每年至少 1 次大型年会）等俱乐部大型活动，享受优先、优惠待遇。

3、参加科普文章写作、营养精英研修班、讲师训练营等俱乐部精品培训课程，享受会员优惠（不与其他优惠同时享受）

4、择优推荐高级会员的优秀文章到国家公开发行的报刊杂志发表（有机会通过此平台成为媒体营养健康板块撰稿人、营养嘉宾）

5、共享俱乐部营养学习资料。

高级会员资质要求：

1、持有营养师等相关证书（必要）

2、从事营养、健康相关行业或对营养事业有很大热情

3、开通博客、微博，并坚持传播营养知识（2 或 3 至少符合一项）

资费标准： 500 元/年/人

申请方法：

1、下载附件《长三角营养师俱乐部会员申请表》，如实填写。将表格和相关资质证明文件以“申请表—姓名”命名的文件包发送至邮箱 125022368@qq.com；

2、管理员审核申请内容真实性，在当月告知结果，发送回复邮件，按照回复支付年费；

3、交纳年费后，获得高级会员编号，加入俱乐部高级会员群，正式成为俱乐部高级会员。

长三角营养师俱乐部高级会员申请表

填写日期：

会员编号：

姓 名		性 别		出生日期		照 片 黏 贴 处
民 族		QQ 号		所在城市		
毕业院校		专 业		最高学历		
联系电话		电子邮件				
营养与健康相关证书/职称				取得时间		
请说明加入俱乐部的目的						
知道俱乐部 QQ 群的渠道		朋友推荐 <input type="checkbox"/> 自己搜索 <input type="checkbox"/> 活动参与 <input type="checkbox"/> 其他途径_____				
现 工 作 单 位						
工作单位联系地址（或住址）						
是否从事营养健康相关工作		是 <input type="checkbox"/> _____ 否 <input type="checkbox"/> _____ 其他_____				
※具体工作内容及年限		（选填）				
※你目前在工作或个人发展方面遇到的瓶颈或困惑		（选填）				
你在营养与健康领域擅长的技能（可另附个人简介）						
※推荐营养师或营养爱好者姓名及联络方式		（选填）				
申 明	本人自愿申请加入长三角营养师俱乐部高级会员，按时交纳会费，并遵守俱乐部章程，愿意履行俱乐部高级会员权利和义务。					
	申请人签字：_____ 年 月 日					
是否有意愿加入长三角营养师志愿者队伍：愿意 <input type="checkbox"/> _____不愿意 <input type="checkbox"/> _____						
参与热心公益事业的业余时间：_____						
审 核 意 见	通过 <input type="checkbox"/>		不通过 <input type="checkbox"/>		备 注	

备注：此电子表格可在 121 健康网 <http://www.121jk.cn/announce/67.html> 下载。



营养师俱乐部公众号



长三角营养师俱乐部

地址：杭州市环城北路 141 号永通信息广场西楼 1203 室

邮编 310004 联系人：龚老师 鄂老师

电话：0571-87228946 0571-87231703

E-mail: csjyys2013@126.com

长三角营养师俱乐部 qq 群：3343852366，297410717

打造营养师学习、科普公益、就业创业的一站式服务平台