



# 健康周报

第 15 期 - 2015 年 01 月 14 日

## 本期内容

饮食、多种维生素和矿物质补充剂  
与儿童成长发育的关系

消费者担心无法从日常膳食中获取  
足够营养

关于公开征集 2015 年度食品安全  
国家标准立项建议的公告

谁在推动功能食品市场的发展

斐济果和黑莓对炎症的治疗

谷胱甘肽、胶原蛋白和益生菌使肌  
肤重现光彩



希望大家可以关注我们的微信帐号  
及时获取健康产业的最新资讯

## 饮食、多种维生素和矿物质补充剂与儿童成长发育的关系



儿童在成长发育的诸多阶段，包括衣食住行和心理的成长成熟很大程度都受到家庭的影响。上周，笔者的文章关注了低收入群体所处的营养困境。近期，一篇新的研究进一步探究了低收入家庭孩子所面临的健康风险。

Drewnowski 和 Relm 对全美健康和营养普查的结果进行了统计和分析，发现就水果和纯果汁的摄入来说，四到十三岁儿童的人均日消费量为 1.2 份，其中百分之四十为果汁



Are you seeking a reliable partner to help you  
navigate and successfully  
enter the China dietary supplement market?

**TSI** has the **expertise** to help.

Contact your TSI representative today to learn more.



www.tsichina.com  
www.tsiinc.com

- 这个摄入量低于每日推荐摄入量。更令人震惊的是，相较儿童来说，成年人的水果摄入量更少。研究进一步发现，收入和教育程度与水果摄入量正相关。

从 2003-2006 年的普查结果来看，约有 29% 的九到十三岁美国儿童在使用膳食补充剂，其中 20% 为维生素和微量元素。当家庭收入减少时，儿童膳食补充剂的购买数量也会随之下降：收入低于 24000 美元的家庭购买儿童膳食补充剂的比例为 22%，而收入高于 65000 美元的家庭的购买比率为 42%。换句话说，不服用复合维生素和微量元素补剂的孩子更有可能来自于收入和教育程度低的家庭。低收入和低教育程度家庭很少购买私人保险，无法享受全民医保以外的优质医疗资源，因此，他们的健康程度与富裕家庭相比也会较差。

所以，与富裕家庭的孩子相比，低收入家庭的孩子更需要膳食补充剂来满足他们对一些必需营养素的需求。儿童的成长、发育和潜能的激发都需要营养素的参与。政府应该采取必要的干预

**So little.  So much.**

Powerful Phospholipid EPA & DHA  
Excellent User Experience  
Smaller Dose, Easy Digestion

 **AkerBioMarine™**  
Antarctic 

[www.superbakrill.com](http://www.superbakrill.com)

措施，来提高居民膳食的质量和水果的摄入量，特别是改善少数族裔和低收入家庭的饮食现状。

时间紧迫，建议政府从水果和营养加强的事物入手，来逐步改善青少年的营养状况。

消息来源：<http://www.dsm.com>

### 消费者担心无法从日常膳食中获取足够营养

新年到来，越来越多的美国人又开始计划新的更健康的生活方式。来自于 *Prevention* and *Centrum®* 的一项新的调查显示，超过 75% 的美国人相信可以通过健康均衡的饮食来摄取每日推荐所需的维生素和矿物质，而其中有一半人也担心可能有一种或几种重要的营养成分会摄取不足。

Holly Phillips教授是 CBS 新闻的医学编辑。他认为：“以上结果表明美国人并非完全理解重要维生素和矿物质的关键作用以及如何从日常摄取。”

大多数美国人（88%）认为均衡饮食获得健康体重非常重要。美国人觉得他们所吃的食物和饮料（71%）和发型（71%）一样重要，而服饰搭配（77%）和体重（85%）更为重要。只有24%的美国人会花长时间仔细阅读他们所购买食物的营养成分表；74%的人只会随便扫一眼或根本不看。在那些会看营养成分表的人群中，72%的人关注卡路里；61%的人关注脂肪含量；33%的人关注维生素和矿物质。

虽然四分之三美国人（76%）认为他们知道自己所需的维生素和矿物质种类，但大多数（63%）觉得无法及时了解和理解各种营养相关的新闻。48%的人担心他们缺乏一种或几种重要营养成分。维生素 D 和钙是美国人最关心的营养成分，而超过一半的人不了解究竟有哪些食物富含镁和维生素 A。

在担心自己缺乏营养成分的人群中，60%的人在过去的几年中并没有改变自己的饮食结构。五分之一（22%）的人已经被医生告知缺乏特定维生素，然而仍有 56%的人并未在日常膳食外补充复合维生素。

Elisa Zied 是美国国家营养学专家，她认为：“调查结果显示许多美国人无法单纯从食物中获取足够的营养成分；而研究证据也充分显示了复合维生素的益处。”

美国营养膳食指南鼓励美国人通过健康饮食来保证各种必需维生素和矿物质的摄取，同时也指出复合维生素可以帮助提高特定营养成分的摄取量。

消息来源：<http://newhope360.com>

## 关于公开征集 2015 年度食品安全国家标准立项建议的公告（2014 年 第 22 号）

为做好食品安全国家标准制定、修订工作，完善食品安全国家标准体系，我委从即日起向社会公开征集 2015 年度食品安全国家标准立项建议。

立项建议应当符合以下要求：

(一) 《食品安全法》及其实施条例和《食品安全国家标准管理办法》规定的食品安全国家标准范围。

(二) 《国务院关于加强食品安全工作的决定》(国发〔2012〕20号)、《国家食品安全监管体系“十二五”规划》(国办发〔2012〕36号)、《食品安全国家标准“十二五”规划》(卫监督发〔2012〕40号)中食品安全国家标准重点工作。

(三) 符合我国国情和食品产业发展实际需求, 以及加强食品安全监管工作要求。

## 二、拟立项的领域

(一) 现行食品标准清理建议新制定的标准;

(二) 食品安全国家标准整合工作中认为需要新制定的标准;

(三) 已有食品安全风险评估结果, 建议制定、修订的食品安全标准;

(四) 其他已有国际标准, 我国尚未制定的食品安全国家标准。

## 三、报送时限与程序

请于2015年1月30日前通过网络报送立项建议, 并同时报送立项建议书面材料。对符合条件的立项建议, 我委将委托国家食品安全风险

评估中心组织专家进行论证, 公开征求拟立项的食品安全国家标准的意见。

国家卫生计生委

消息来源: <http://www.nhfpc.gov.cn>

## 谁在推动功能食品市场的发展

*在积极的健康观念和健康产品厂商的努力下, 功能性食品市场快速增长, 成为了美国零售市场的重要组成部分。但是, 这个市场的主要推动力是什么?*

根据最新的数据统计, 功能性食品市场有三个主要的推手: 一个是富豪群体, 一个是婴儿潮出生的人群, 另外就是健康意识比较强的和喜好健身的消费者。

“市场的后续推动力非常充足, 各个年龄层的消费者健康意识都在增强, 再加上希望减少体重的超重人群, 都为功能性食品的销售注入了活力, 因此, 新的原料和功能性的声称也将在厂商和市场的双重努力下不断推出。”探真研究中心的主任 David 这样表示。

在探真研究公司《功能性食品：原料发展及主要趋势》的报告中指出，富豪阶层更喜爱添加钙、植物纤维、维生素和微量元素类的健康补剂，他们越来越多的开始选择更加健康的零食。他们的消费在向更加方便快捷，但是更加健康的零食和简餐方向发展，包括酸奶、水果和健康的能量棒。

对于婴儿潮出生的人群，他们对功能性食品的要求是减少和延缓随年龄产生的衰老和疾病。相对应的，年纪稍大的人群会更多地选择抗衰老的产品，包括膳食纤维、抗氧化剂、有益于心血管健康、维生素和微量元素、Omega-3 脂肪酸、维他命 D 和全麦类的产品。

数据表明，现在婴儿潮的人群控制着全美 70% 左右的可支配性收入，所以他们的需求决定了功能性食品的市场方向。所以说，市场上成熟的功能性食品公司都会首先聚焦中老年人群，针对他们做出针对性的产品。

从更广泛的层面上来看，消费者越来越关注营养需求与体育锻炼和高肥胖率之间的关系，从而促进了健身相关的功能性食品和饮品市场的发展。很多公司在制定近期计划上，都会把体重控制和心血管健康类的产品作为首要的研发目标。

消息来源：<http://www.naturalproductsinsider.com>

### 斐济果和黑莓对炎症的治疗

*新西兰的科学家相信斐济果和黑莓提取物因为富含抗炎和抗氧化成分，有治疗肠胃炎的潜力。*

斐济果，也叫菲油果，在新西兰各地被广泛种植。奥克兰大学的研究分析了包括斐济果，黑莓，黑加仑，树莓，接骨木梅，黑葡萄，绿葡萄，芒果，梨，红莓，李子和草莓在内的十二种水果。



**GMP Services**  
注册服务

To learn more about NSF cGMP Services, [click here](#)  
Experts in auditing, consulting, training and testing

欲了解更多服务信息请点击  
审核、咨询、培训和测试专家团队

研究人员表示：“这些水果都因为抗氧化  
的特性而有益身体健康，但是斐济果和黑莓在  
实验中的抗炎效果最强。”

这项研究的主要目的，就是分离出水果当  
中的抗炎成分，研究他们的化学通路，从而  
将它们标准化成为肠胃炎和其它炎症的辅助治  
疗手段。

“炎症反应是人体应对机体损伤非常重要  
的反应，但是过度的炎症会加剧机体的损伤，  
从而导致严重的后果。”研究人员表示：“任  
由炎症发展的话，集体会进入虚弱的状态，而  
这些水果在一定程度上可以缓解这些不适的症  
状。”

虽然说在各类实验中，斐济果和黑莓的抗  
炎症效果最强，但是研究同时指出，斐济果中  
的抗氧化成分对炎症的效果并不是直接的。它  
们对炎症的抑制效果主要是通过间接影响通路  
上的蛋白激酶而起到抗炎作用。

奥克兰大学的研究也指出，这些植物提取  
物可以直接或者间接帮助调节细胞内的氧化压

力和炎症反应。实验人员表示：“斐济果富含  
多酚，特别是类黄酮类物质，可能会是这些水  
果抗炎的主要原因。我们这个项目的目的就是  
分离出这些抗炎的成分，从而进一步对他们进  
行研究。”实验对水果的果皮和果肉都进行了  
研究，实验表明，斐济果皮有更高的生物活  
性，但是只有亚洲人会吃过皮，绝大多数欧美  
人都因为口感而只食用果肉部分。既然已经确  
定了斐济果和黑莓的活性成分，下一步就是有  
效地提取和生产这种对抗炎症的产品了。

消息来源：<http://www.foodnavigator-asia.com>

### **谷胱甘肽、胶原蛋白和益生菌使肌肤重现光彩**

岁月流逝无法避免，保持健康肌肤确实是  
一大挑战。令人欣喜的是，研究发现谷胱甘肽  
(GSH)、胶原蛋白和益生菌能够帮助肌肤保  
持健康年轻光泽。

这些成分听起来并不像传统的护肤产品。  
根据最新研究表明，GSH可以调节黑色素生  
成，长期使用可使皮肤保持白皙光泽。

在这项研究中，30 名年龄在 30 到 50 岁的女性在她们的一侧脸部使用含 GSH 的护肤品，而另外一侧使用安慰剂。整个实验过程持续 10 周。研究者发现使用 GSH 的皮肤与对照相比更为白皙，含水量更高以及更加平滑。

随着年龄的增长，损害机体细胞的自由基数量上升。这正是抗氧化剂例如谷胱甘肽对保护机体、抵抗自由基十分重要的原因。中年女性开始尝试使用 GSH 来抵抗肌肤衰老，研究显示大约只有 6% 的消费者清楚了解 GSH 的功效。

胶原蛋白使保持健康肌肤的另一种有效成分。最近的一个新的公司研究表明胶原蛋白可以显著改善肌肤质地，使肌肤平滑，看起来更加年轻。

这项研究包含了 88 名年龄在 35 岁到 65 岁的女性，夜晚分别使用含胶原蛋白产品或安慰

剂，持续 8 周。研究前和 4 周及 8 周的脸部数字成像照片由 VISIA® Complexion Analysis 提供，可以清楚观察皮肤皱纹、毛孔和质地并进行量化。此外，该研究还包括了脸部皮肤状况的自我评估问卷调查。结果显示 4 周及 8 周后使用胶原蛋白产品的女性脸部皮肤有显著的改善。

益生菌对人体肠道及免疫系统都十分有益，很少人了解它其实还可以改善皮肤健康状况。它之所以对皮肤健康十分重要是因为例如粉刺、特异性皮炎、牛皮癣等皮肤状况的元凶是各种病原菌，而益生菌可以部分抑制这些病原菌的繁殖。

消息来源：<http://www.naturalproductsinsider.com>

美中健康产品协会是由全球健康产业专家 Jeff Crowther 先生在美国创办的非营利性组织。协会成立的目标是促进中国天然健康产品行业的持续发展，帮助会员企业在中美两国的市场中开展业务。《健康周报》是一份免费发送的电子读物，主要向读者传播膳食补充剂产品和天然原料的信息，以及发布全球健康产品行业的服务动态。

了解更多协会服务和周报信息 请登陆我们的网站：<http://uschinahpa.org/>