

# 2023 年度十大营养热词

在最近举行的第一届国民营养素养大会上，2023 年度十大营养热词出炉，会上专家进行了解读。

## 1. 阿斯巴甜

2023 年 7 月 14 日，国际癌症研究机构、世界卫生组织等将人工甜味剂阿斯巴甜列为可能对人类致癌的物质（2B 类），引起广泛关注和讨论。

专家表示，我国与全球多个国家和地区人群的爱斯巴甜摄入量接近，远低于目前国际普遍采用的每日允许摄入量，按照现行规定使用是安全的。

## 2. 咖啡

研究表明，咖啡因有许多积极作用，但长期过量摄入可能会引起一些不良反应。

专家表示，健康成年人日常可适量摄入天然咖啡因饮品，每日饮用咖啡 2~3 杯，总量不超过 400 毫克。

## 3. 减重

近年来，减重话题热度不减，减重方法也层出不穷。

专家提醒，减肥最大的误区就是迷信各种神奇减重方法，那些号称“无需运动”“不用少吃”的减肥方法，都会产生副作用。减重手术、药物治疗和特殊膳食模式，都需要医学评估和专业指导，不可把自己当成小白鼠，做极端减重实验，这非常危险。

## 4. 大食物观

近年来，“大食物观”多次出现在国家重要会议及文件中。

专家表示，树立大食物观，是以更开阔的视野，面向整个国土资源，全方位、多途径开发食物资源，推出丰富多样的食物品种，保障各类食物有效供给，满足人民群众日益多元化的食物消费需求。

## 5. 营养素养

专家介绍，营养素养是个人获取分析和理解基本营养信息和服务，并运用这些信息和服务作出正确营养决策，以维护和促进自身营养与健康

的能力。提升居民营养素养是全社会共同的责任，需要政府、企业和社会各方通力合作。

## 6. 预制菜

专家表示，预制菜是以一种或多种农产品为主要原料，运用标准化流水作业，经预加工或预烹调制，并进行预包装的成品或半成品菜肴。预制菜具备操作标准化、保质期长、食用方便等优点，但也可能存在一定的食品安全隐患。同时，维生素损失、油盐糖添加等营养问题、再次烹调后口味改变都是消费者关注的重点。

## 7. 食养

食养作为中华民族璀璨文化的一部分，在中华大地上生根、发芽并传承至今。如今，人们越来越重视“好好吃饭”这件事。

## 8. 营养标识

营养标识是在食品的外包装上标注营养成分并显示营养信息，以及适当的营养声称和健康声明。

## 9. 免疫力

免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的能力。强大而高效的免疫系统有助于减轻和预防感染，从而降低患病风险。

## 10. 肠道健康

肠道是人体消化系统的重要组成部分，不仅在营养物质的消化和吸收中发挥着核心作用，还在免疫功能中扮演着不可或缺的角色，保持良好的肠道健康对于整体身体健康至关重要。🐟

据《人民日报海外版》