

上海市食品协会  
上海市营养学会  
上海市酿酒专业协会  
上海市糖制食品协会  
上海市茶叶行业协会  
上海市豆制品行业协会

食林大观第6期

## 专家告诫

我国健康成年人BMI的正常范围为18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>,小于18.5 kg/m<sup>2</sup>为营养不良,等于或者大于24 kg/m<sup>2</sup>为超重,等于或者大于28 kg/m<sup>2</sup>为肥胖。食物摄入和身体活动是保持机体能量平衡和维持健康体重的两个主要因素。能量是人体维持新陈代谢、生长发育、从事体力活等生命活动的基础。吃的过少能量摄入不足,或运动过量能量消耗过多,可导致营养不良,会增加患病风险;而吃的过多能量摄入过量,或运动不足能量消耗过少,会导致体重超重、肥胖,增加慢性病风险。因此保持健康体重要平衡“吃”与“动”的关系。

怎样使每天摄入食物提供的能量既不超过机体的需要量,也不低于机体的需要量呢?我们的食物种类中有的是低能量的食物,如蔬菜,有的是高能量的食物,如肉、油脂等脂肪含量高的食物,可通过合理搭配食物,食不过量,从而使摄入食物的能量和营养素都保持平衡。中国营养学会提出的中国居民平衡膳食宝塔,体现了一个在营养上比较理想的食物基本构成。

吃动平衡达到健康体重。鼓励多动会吃,不提倡少动少吃,忌不动不吃。因为生命在于运动,吃是为了更好地“动”。

(本文系营养学家郭红卫教授在5月13~19日举行的第四届中国“全民营养周”活动周上的讲话节选)

## 吃动平衡 保持健康体重

上海市营养学会理事长 郭红卫教授



图为上海市经济和信息化委员会副主任戎之勤带队赴遵义开展考察

5月5日~6日,市经济信息化委副主任戎之勤带队赴遵义开展考察对接产业合作。本次考察将进一步扎实推进上海对接遵义市东西部扶贫协作产业合作工作。

淘菜猫作为此次活动的邀约企业,在本次活动中有着明确的目的:要进一步发挥淘菜猫对遵义地区“精准扶贫”的作用,提高扶贫力度,切实将扶贫工作落实到每家每户。

在此次遵义市考察活动中,淘菜猫针对当地农业发展模式提出了“建设农产品追溯体系”基础项目的意见。淘菜猫总经理王华指出,农产品追溯体系建设可以更精准地追溯到产品的源头,使“精准扶贫”项目更加透明化,真正实现扶贫对接个人。

同时,农产品追溯体系的建设可以提供精准的农业大数据,为当地政府在农业发展上的决策提供辅助性参考,为当地农业实现品牌化打通了道路。

结束遵义市视察后,淘菜猫总经

## 健康新知

## 肥要减,肚子不能饿

春天不减肥,夏天徒伤悲。对于减肥,很多人都会低碳减肥法,也就是不吃主食。专家指出,低碳减肥法对减重而言无长期优势,一旦停止后会迅速反弹,同时还会有关节炎等副作用。因此,只有少部分严重肥胖者或有治疗疾病需求等人群可以使用低碳减肥法,但是必需在医生的帮助和营养师的指导下进行。

一般来说,成人每天都需要主食摄入。《中国居民膳食指南》推荐,一般成人每天食用50~150克全谷物和杂豆类食材;减肥期间可适当减少,需食用180克~200克全谷物和杂豆类食材。减肥期间主食中注意添加全谷杂粮,替代至少一半的米面,并且主食中切记勿额外添加糖和油。专家建议,减肥者每周至少食用5种不同杂粮。

## 主食食材如何选择?

主食不只有米饭、馒头、面条,还有各种粮食及其制品、杂豆、薯类、其他含淀粉蔬菜(藕、土豆)都属于主食。

主食烹饪方式选择炖、煮、蒸烹饪方式为佳,可根据自身消化能力调节。

①消化能力较好的人群——一般烹饪即可。②消化能力较弱的人群——多添加水、增加烹煮时间、打碎谷物或杂粮,使得主食更加柔软、易消化;或者使用压力锅烹煮;或者简单烘焙后打成粉,冲饮食用。

## 低脂、高纤主食食谱推荐:

①谷物豆粥、杂粮粥(无糖八宝粥、小米粥);②混米杂粮饭、谷物豆饭(糙米饭、黑豆饭)。

受限于篇幅,欲了解更多,请关注淘菜猫微信公众号(tao-cai\_mall),回复“减肥”获取文章的全部内容!

Kally



淘菜猫微信公众账号(tao-cai\_mall)

回复“减肥”获取文章的全部内容!

Kally

## 信息发展“追溯新模式” 助推青海省追溯体系建设优势领先

2018年4月26日~27日,由青海省商务厅组织的2018年全省重要产品追溯体系建设暨中药材追溯节点系统操作应用培训班在西宁顺利举行。上海中信信息发展股份有限公司(以下简称“信息发展”,股票代码:300469)作为青海省重要产品追溯体系建设的重要建设单位应邀出席本次会议,在会议中,信息发展对肉类流通追溯平台、中药材追溯平台以及重要产品追溯平台的建设经验进行了详细介绍,得到了参会领导以及企业的高度肯定。

信息发展作为食品追溯领域的领头羊分别于2013年承建西宁市肉类

蔬菜追溯体系建设,2015年承建青海省中药材追溯体系建设,2016年承建海东市肉类蔬菜追溯体系建设。目前这些项目均已顺利建成并在应用中取得了良好的效果。建设成果推动了青海省重要产品追溯体系建设,巩固了青海省追溯体系建设成效,充分发挥了追溯对提高流通安全、扩大高品质供给、促进流通信息化发展等方面的作用,强化了青海省在全国追溯工作中的领先优势。

会后,商务部领导在信息发展流通运营事业部李文杰副总的陪同下前往康普生物、乐都兴农等企业实地了解追溯建设情况。

信息发展结合承建企业实际情况,重点从追溯项目建设、信息化技术应用、追溯建设成效等方面进行了详实的讲解。商务部领导对信息发展在重要产品追溯领域的积极探索和不断创新给予了充分肯定,同时也对信息发展继续探索追溯精准扶贫新模式寄予了期望。

未来,信息发展将不断秉承“诚信为先、以人为本、同舟共济、追求卓越”的价值理念,时刻以保障食品安全为己任,更好落实和执行国家战略、加快建设推动重要产品追溯为己任,我们努力追求技术创新、服务至善!付沛瑶



在忙碌的工作之余,无论是和家人用餐,还是一个人吃饭,即使再简单的饭菜也要配汤,这样才算是有模有样,让人感到有种活在当下的生活气息。

要炖好一锅鸡汤,选好一只鸡是至关重要的。你可知,崇明散养的会上树的芦花鸡是炖汤的上好食材。芦花鸡有一种其他鸡种都不具有的特殊香气,嫩滑不腻嘴,炖出来的鸡汤鲜香美味回味悠长。

会上树的散养芦花鸡

芦花鸡在崇明岛的农场自由散养,养殖基地拥有500亩地,森林覆盖率高达55%。芦花鸡不甘圈养,飞走上树,皮下脂肪少,比普通

家鸡更健康。  
啄树虫、饮晨露生态生长

鸡群们不喂饲料、不打激素,在生态环境中自由觅食。因而芦花鸡炖出的鸡汤才会更有营养。饭菜都吃了差不多了,就会上汤,顺一下胃,如是才让人觉得这顿饭吃得很满足!

淘菜猫优选在崇明生态岛,为广大市民带来养足2年的散养芦花鸡。原价170元,活动价158元,现在扫码下单,包邮到家!

淘菜猫优选是由信息发展(300469.SZ)食安供应链官方品牌“淘菜猫”联合优秀生产商推广农产品的合作模式,将基于食品安全、膳食营养、道地特产的品质追求和选品理念,与第三方的生态种养殖等生产方法融为一体。每件淘菜猫优选商品都是原产地供应,都有全过程追溯二维码,确保可防伪、可追溯。金辰云



## 今年上海茶博会精彩纷呈

全市茶界广泛瞩目的上海国际茶业博览会于5月10日上午正式开幕。

今次在上海世博展馆举办的春季茶博会,吸引了中外茶叶采购商和众多爱茶市民的踊跃参与。据初步统计,本届展会展览面积达1.5万平方米,设置展位800多个,吸引了海内外参展企业600多家,其中品牌茶企占7成以上,显示上海茶行业拥有的“国际化、专业化、市场化、规模化”地位。

在隆重热烈的开幕式上,上海市茶叶行业协会会长黄政致辞指出,近年来,党和国家一再强调要“精准扶贫”,而茶叶既是扶贫产业,也是致富产业和健康产业,在落实“精准扶贫”和加快融入经济全球化的新形势下,发展茶产业具有特别重要的意义。作为上海精准扶贫的项目之一,贵州省遵义市副市长方东先生专程来沪,举办“遵茶入沪”“遵义红”“湄潭翠芽”品牌推广会,通过上海市商务委,借力上海生鲜新零售的知名品牌——淘菜



图为上海  
市茶协秘书长  
王永根同贵宾  
在开幕式上

猫优质服务平台,为遵茶找市场。对此,淘菜猫信息发展股份有限公司总经理王华表示:贵州省遵义市是上海市政府、上海市商务委实施精准扶贫的对口城市。上海市商务委今次为遵义市的有机茶在上海搭建市场而吆喝,作为承载生鲜新零售事业发展使命的淘菜猫理应一马当先。展商代表,遵义市茶产业发展中心副主任唐林、福建省天湖茶业有限公司董事长林有希等先后在致辞祝贺上海茶博会的隆重举行,并表达了与上海市茶协及茶企茶商长期合作的愿望。

阮鉴祥