

名医世纪传媒

编 著◎张观发

食 品 安 全 培 训 教 程

Shipin anquan
PEIXUN JIAOCHENG

普及食品安全法律知识
保障大众舌尖上的安全



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

食品安全培训教程

SHIPIN ANQUAN PEIXUN JIAOCHENG

编写单位 中国食品安全普法办公室

编 著 张观发

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书分三大部分：绪论从国家发展战略地位的高度出发，概要阐述了科学膳食与全民健康的关系以及食品安全的重要性；上篇简要介绍了食品安全基本知识；下篇系统介绍了食品安全相关的法律、法规及各项条例制度。书中有国家颁布实施的《食品安全法》条文，也有作者学习、研究食品安全法的心得、体会。本书旨在宣传、普及、贯彻食品安全法，提高民众的法律意识，是一本很好的食品安全培训教材，适合各级政府食品安全管理人员、各类食品生产、经营企业领导和安全管理者，以及关心食品安全的广大群众阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全培训教程：普及食品法律知识，保障大众饮食安全/张观发主编. —郑州：河南科学技术出版社，2017.4

ISBN 978-7-5349-8669-7

I. ①食… II. ①张… III. ①食品安全—技术培训—教材 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 046517 号

出版发行：河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址：北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编：100073

电话：010—53556511 010—53556508

策划编辑：杨德胜 陈 娟

责任审读：周晓洲

责任校对：龚利霞

封面设计：蔡丽丽

版式设计：王新红

责任印制：姚 军

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸：170 mm×240 mm

印张：19.625 字数：310 千字

版 次：2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价：60.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换

序

中国食品安全普法办公室(简称“食普法办”)是一个社会普法公益性的工作机构。2016年6月初,由全国高科技物理农业联盟、中国食品安全法律研究中心、北京明园大学食品安全学院发起,同年9月成立,其宗旨是以提高民众食品安全法律意识,普及与贯彻落实新《食品安全法》(2015年),培养食品安全方面人才。

新《食品安全法》实施条例,目前正在国务院审议,送审稿有十章208条。主要从提升食品安全治理能力,强化和落实企业主体责任、部门监管责任和政府属地管理责任,实施最严格管理,创新监管方式,推进社会共治等方面贯彻落实食品安全法。

新《食品安全法》于2015年10月颁布实施后,食品安全方面总的形势趋好。资料显示,食药总局建立了覆盖国家、省、市、县四级3264家监管机构和782家检测机构的监督抽检体系,建立覆盖2916个县(区)食用农产品抽检数据直报系统。截至2016年10月底,共完成91.5万批次抽样检验并公布抽检结果,样品合格率为97.5%。

当然,食品安全形势当下还十分严峻。资料显示,2016年前三季度食药监管部门共检查食品生产经营企业1537万家次,发现违法违规生产经营主体43.6万家次,发现违法违规问题50.1万个,完成整改生产经营主体51万家次。此外,查处案件10.6万件,货值金额约2.5亿元,罚款约9.6亿元。工商行政管理部门共查处虚假违法食品广告案件1303件,罚没款2639万元。

民以食为天,食以安为先,保障食品安全比天大。食品安全是千百万人的事业。最近,中央领导提出“谁执法,谁普法”及“系统内普法与社会普法”并重的方针。“食普法办”愿在普及与贯彻落实《食品安全法》、提高民众的食品安全法律意识、培养食品安全人才方面做出自己应有的贡献。

中国食品安全普法办公室
二〇一六年十二月

前言

在2016年8月19—20日的全国卫生与健康大会上,习近平总书记发表了重要讲话。他强调“没有全民健康,就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位,以普及健康生活,优化健康政务,完善健康保障,建设健康环境,发展健康产业为重点,加快推进健康中国建设,努力全方位、全周期保障人民健康,为实现‘两个一百年’奋斗目标,实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。”

我们要认真学习与贯彻习总书记的重要讲话,牢牢把握卫生与健康工作方针,树立“大健康”理念,深化改革,强化保障,推动医疗、医保、医药三医联动,健康事业与健康产业有机衔接,全民健身和全民健康深度融合,使健康政策融入全局,健康服务贯穿全程,健康福祉惠及全民。

要看到,“当前,由于工业化、城镇化、人口老龄化,由于疾病谱、生态环境、生活方式不断变化,我国仍然面临着严重疾病威胁并存,多种健康影响因素交织的复杂局面。”如果这些问题不能得到有效解决,必然会严重影响人民健康,制约经济发展,影响社会和谐稳定。我们要“走一条符合我国国情的卫生与健康发展道路。”

国以民为本,民以食为天,食以安为先。食品安全不仅影响政府的形象,经济的发展,企业,甚至一个行业的生存,而且直接关系到老百姓的生命安全和身体健康。

我们要在“大健康”理念的指导下,重新审视食品安全,并思考如何将中央有关健康中国的方针政策和食品安全法(2015)进一步落到实处。

新版《中华人民共和国食品安全法》已于2015年10月实施。它有十章154条。它完善统一了权威的食品安全监管机构,明确适应了最严格的全过程监管制度,更加突出预防为主、风险防范监测与评估制度,实行食品安全社会共治,进一步明确了我国食品安全责任体系:政府负总责,监管部门各负其责,企

业是食品安全第一责任人。

新《食品安全法》还指出：食品生产经营应当“有专职或兼职食品安全专业技术人员，食品安全管理人員和保证食品安全的规章制度。食品生产經营企业应当建立健康食品安全管理制度，对职工进行食品安全知识培训，加强培训和考核。

作为一名食品安全法学工作者，学习、关注与研究食品安全法律、法规及各项制度，学习食品安全相关知识已多年。为了普及与贯彻落实新版《食品安全法》，特编著了《食品安全培训教程》。该教材分绪论、上篇、下篇三部分，共 16 章。由于编者水平有限、时间短，错误之处恳请广大教员、学员，食品企业生产经营者、管理人員，特别是食品安全方面的专家、学者提出宝贵意见，以便本教材不断修改完善。

张观发

二〇一六年十月二十日

目 录

绪论	(1)
一、从健康中国 2030 年规划纲要说起	(1)
二、健康与亚健康	(3)
三、膳食模式与膳食指南	(5)

上篇 食品安全基本知识

第 1 章 中医学关于饮食与健康的论述	(11)
第一节 《黄帝内经》是食品安全理论的胚基	(11)
第二节 治未病	(13)
第三节 药食同源	(15)
第四节 饮食养生	(17)
第 2 章 现代医学对食物营养的研究	(20)
第一节 主要营养素及其功能	(20)
第二节 各种食物的营养简述	(30)
第 3 章 安全食品与食品安全的危害因素	(40)
第一节 安全食品的认定与监管	(40)
第二节 食源性疾病和食物中毒	(44)
第三节 生物性污染及预防	(46)
第四节 农用化学品对食品的污染	(47)
第 4 章 食品安全标准与食品安全检测	(50)
第一节 食品安全标准体系	(50)
第二节 食品安全管理体系(ISO22000)的建立与实施	(60)
第三节 食品安全检测	(67)

下篇 食品安全法律、法规与各项制度

第 5 章 食品安全规范历程	(73)
第一节 食品文化与食品安全	(73)
第二节 我国食品安全规范监督历程	(77)
第三节 食品安全法的基本原则	(81)
第 6 章 食品安全法的体系与法律关系	(86)
第一节 我国社会主义法律体系	(86)
第二节 法律渊源的概念及内容	(88)
第三节 食品安全法律渊源和法律体系	(90)
第四节 食品安全法律法规的制定和程序	(93)
第五节 食品安全法律关系	(100)
第六节 食品安全法律关系的主体	(104)
第 7 章 医用食品安全	(111)
第一节 医用食品的概念及分类	(111)
第二节 修复离不开营养素	(112)
第三节 非常体质人群的营养需求	(114)
第四节 医用食品安全的管理	(117)
第 8 章 保健食品安全	(120)
第一节 保健食品的概念与发展历程	(120)
第二节 保健食品的功能及分类	(124)
第三节 国家对保健食品安全的管理	(127)
第四节 新旧保健品管理办法比较说明	(131)
第 9 章 食品添加剂与食品安全	(153)
第一节 食品添加剂的概念、分类与作用	(153)
第二节 食品添加剂与食品安全	(157)
第 10 章 转基因食品的安全性	(163)
第一节 转基因食品概述	(163)
第二节 转基因食品潜在的安全问题	(168)
第三节 转基因食品的管理	(171)

第 11 章	食品加工和包装与食品安全	(176)
第一节	食品加工与食品安全	(176)
第二节	食品包装材料的安全性	(182)
第三节	食品包装安全性评价与管理	(185)
第四节	地沟油与食品安全	(188)
第 12 章	食品安全事故的处置及法律责任	(190)
第一节	食品安全事故频发及危害	(190)
第二节	食品安全事件的处置	(195)
第三节	食品安全事故中的追责制度	(202)
第四节	食品安全责任险	(205)
第 13 章	食品安全与消费者权益保护法	(208)
第一节	消费者权益保护法概述	(208)
第二节	消费者及其权利	(212)
第三节	经营者的义务	(217)
第四节	消费者安全保障与食品安全	(220)
第 14 章	食品安全和环境与资源保护法	(223)
第一节	环境与资源保护法概述	(223)
第二节	环保法基本原则与生态平衡	(225)
第三节	环保法的基本制度	(227)
第四节	食品安全与环保法	(232)
第 15 章	学好《食品安全法》，保障人民“舌尖上的安全” ——2009 年版与 2015 年版《食品安全法》的比较分析	(238)

绪 论

一、从健康中国 2030 年规划纲要说起

(一) 人民健康优先发展战略地位

中央正在制定《健康中国 2030 年规划纲要》，2016 年 8 月 19 日至 20 日全国卫生与健康大会召开，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表了重要讲话。

习主席在会上强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活，优化健康政务，完善健康保障，建设健康环境，发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康，为实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

习主席在讲话中强调，我们党从成立起就把保障人民健康同争取民族独立、人民解放的事业紧紧联系在一起。经过长期努力，我们不仅提高了人民健康水平，而且开辟了一条符合我国国情的卫生与健康发展道路。

当前，由于工业化、城镇化、人口老龄化、疾病谱、生态环境、生活方式不断变化，我国仍然面临多种疾病威胁、多种影响健康因素交织的复杂局面，也存在发展中国家面临的卫生与健康问题。如果这些问题不能得到有效解决，必然会严重影响人们健康，制约经济发展，影响社会和谐稳定。

习主席强调，长期以来，我国在履行国际义务、参与全球健康等方面取得了重要进展，全面展示了我国国际人道主义和负责任大国的形象，国际社会也给予广泛好评。今后，我们要积极参与健康相关领域国际标准、规范等的研究与谈判，完善我国参与国际重特大突发公共卫生事件应对的紧急援外工作机制，加强同“一带一路”建设沿线国家卫生与健康领域的合作。

李克强总理也发表了重要讲话,李克强总理说:习近平总书记的讲话,从战略和全局高度对建设健康中国等重大任务做了深刻阐述,具有重大指导意义。各地区各部门要认真贯彻落实。

李克强要求:“要引导与支持健康产业加快发展,尤其要促进与养老、旅游、互联网、健身休闲、食品的五大融合。大力推进面向基层、偏远与欠发达地区的远程卫生健康医疗体系建设……努力把健康产业培育成为国民经济的重要支柱产业。”

(二)中国不能再走国外的弯路

“健康中国”国家战略是2015年10月29日党的十八届五中全会提出的,党和国家领导人一再强调,要开辟一条符合我国国情的卫生与健康发展道路,中国不能再走国外的弯路。

中国已形成了一个以医院为中心的医疗服务体系,该体系重治疗而非预防,注重服务数量和提供治疗服务,而不是从源头上保障健康。人们倾向于在公立大医院,而不是在基层卫生机构接受服务。由于利益驱动和管理不善,许多公立医院花费巨大却没有实现其社会目标。资料显示,中国的医院数量近年来迅速增加,2002—2013年,二、三级医院的数量分别上升29%和82%,而基层卫生机构数量却下降6%。县医院正在接替乡镇卫生院,成为农村住院服务的主要供方,后者的功能正在弱化。

资料还显示,中国目前的个人床位数已经高于加拿大、英国、美国和西班牙,中国的住院率从2003年的4.7%迅速上升至2013年的14.1%,年均增长11.5%,床位建一张占一张。中国的平均住院天数为9.8天,也高于经合组织国家的水平(7.3天)。医院占全国医疗卫生支出的70%以上,2011—2013年医院年收入增长23%。推动医院行业增长的是巨额资本投入,这导致整个卫生系统的发展头重脚轻,进一步推高了医疗服务成本。广受诟病的过度医疗、过度检查及过度开药,特别是过度使用抗生素的现象在不少地区还存在……类似情况已背离了“以人为本”的原则,必须加以改变。要回到强调预防、强调健康教育、强调提供基层医疗服务的轨道上来,避免中国重蹈覆辙,我们不能再走国外的弯路。

二、健康与亚健康

(一)健康的概念

1. 人体健康标准 世界卫生组织(WHO)曾提出人体健康的十个标准。包括以下内容。

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔所做的工作。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼明亮,反应敏锐,眼不发炎。

(8) 牙清洁、无空洞、无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

2. 心理健康标准 世界卫生组织(WHO)还曾提出以下七条心理健康标准。

(1) 智力正常。

(2) 善于协调和控制情绪。

(3) 具有较强的意志和品质。

(4) 人际关系和谐。

(5) 能主动适应并改善现实环境。

(6) 保持人格的完整和健康。

(7) 心理行为符合年龄特征。

(二)什么是亚健康

1. 什么是亚健康 这个问题学术界目前还没有一个规范的字义。医家往往把人体健康称为“第一状态”,把身患疾病称为“第二状态”,把亚健康称之为“第三状态”。一般认为,它介于健康与疾病之间的边缘状态。基本特征是人感到体虚困乏、易疲劳、失眠、休息质量差、注意力不易集中、适应能力减退、精神

状态欠佳,甚至不能正常生活、工作。有专家推荐了“自我测试题”,满 30 分,说明健康已敲起了警钟。摘抄于后供参考。

早上起床时,常发现有头发掉落(5 分)

感到情绪有些抑郁,会对窗外发呆(3 分)

昨天的事今天就忘了,而且这种情况最近经常出现(10 分)

害怕走进办公室,觉得工作厌倦(5 分)

工作效率下降(5 分)

有自闭症的趋势(5 分)

短暂工作,就感到倦怠、胸闷气短(10 分)

工作情绪始终无法达到高涨,郁闷、气愤,又无精力发作(5 分)

一日三餐,进餐甚少,进食乏味(5 分)

盼望离开办公室,早点回家卧床休息(5 分)

对城市的污染和噪声很敏感,非常渴望在清幽宁静的山水间修身养性(5 分)

不像以前热衷于朋友聚会(2 分)

晚上总失眠,做梦,睡眠质量差(10 分)

体重有明显下降趋势,早晨起来发现眼窝深陷,下颌突出(10 分)

免疫力下降,容易伤风感冒(5 分)

性能力下降,欲望平平(10 分)

(摘自:董淑芳等主编《走出亚健康》,内蒙古人民出版社,2002 年出版)

2. 亚健康的流行病概况 根据资料显示,2012 年全国 18 岁及以上成人超重率为 30.1%,肥胖率为 11.9%,高血压患病率为 25.2%,糖尿病患病率为 9.7%,与 2002 年相比呈上升趋势。40 岁及以上人群慢性阻塞性肺病患病率为 9.9%。根据 2013 年全国肿瘤登记结果分析,我国癌症发病率为 235/10 万,肺癌和乳腺癌分别居男女发病首位。十年来,我国癌症发病率呈上升趋势。2012 年全国居民慢性疾病死亡率为 533/10 万,占总死亡人数的 86.6%,心脑血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病为主要死因,占总死亡原因的 79.4%,其中心脑血管死亡率为 271.8/10 万,癌症死亡率为 144.3/10 万(前五位分别是肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌),慢性呼吸系统疾病的死亡率为 68/10 万。报告指出,45%的慢性病患者死于 70 岁前,全国因慢性病过早死亡人数占早死

亡人数的 75%。

3. 造成亚健康的原因 专家分析,造成疾病或亚健康的原因是多方面的,如心理社会因素、环境因素、生活方式与行为因素,还有饮食因素。

在现代化进程中,生活节奏加快,人们已集中在城镇都市生活,随之工作与社会压力增大,有人对金钱与名利的追求,人际关系复杂,独生或二胎子女的教育问题、老人的赡养、工人下岗、再就业、交通拥堵、买房、创业中的艰辛等,由此造成的心理应激,可引发多种身心疾病。

又如,当前人们居住或工作的环境有的较差,空气污染、二氧化碳、粉尘、沙尘暴、垃圾、噪声、电磁波等,或直接对人体心肺、血液及免疫系统造成损害。

再如,不良的生活环境、劳逸失衡、睡眠不足、酗酒、药物依赖、吸毒、不吃早饭、缺少运动都是健康的隐患。研究表明,人到 30 岁以后,每过十年心脏排血的能力下降 6%~8%,肌肉组织能力减少了 3%~4%,每天大脑细胞递减以千、万计算。而经常锻炼的人,肌肉萎缩和力量的减退可推迟 10~20 年,血压可保持在稳定的正常水平。运动还能推迟神经细胞的衰老,促进代谢产物的排出。

资料表明,约有 1/3 的人因各种原因而持有不科学的进餐习惯与不健康心理,以及不良的进食心态,使其体内难以获得必需的营养成分(铁、钙、磷、锌、维生素及其他微量元素),故体质每况愈下。体内营养物质的失衡、体液(血液)酸碱度(pH)失衡,对健康造成潜在危害。更不用说当下有些地方食品污染问题严重,工业带来的数百万种化合物存在于空气、土壤、水、植物、动物和人体中。有机化合物、重金属、有毒产品存在于自然界食物链中,并最终威胁到人类的健康。

我们讲预防为主,中医讲“治未病”,就是针对“亚健康”群体去关注和思考。

三、膳食模式与膳食指南

(一) 膳食模式

良好的膳食模式是保障营养充足的基础。专家们一致认为,平衡膳食模式是最大程度保障人体营养与健康的基石。食物多样是平衡膳食模式的基本原则。食物可分为五大类,包括有薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类和油脂类。不同食物中的营养素及有益膳食成分的种类和含量不同。除供

6月龄内婴儿的母乳外,没有任何一种食物可以满足人体对能量及全部营养素的需求。因此,只有摄入由多种食物组成的膳食才能满足人体对能量和各种营养素的需要。

最近,被誉为“最健康饮食搭配”的地中海式饮食法被微信朋友圈刷屏,因其健康、清淡、营养受到人们推崇。所谓地中海饮食,是泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。这些居民心脏病发病率很低,普遍寿命长,且很少患有糖尿病、高胆固醇等现代病。研究发现,地中海饮食可以减少患心脏病的风险,还可以保护大脑免受血管损伤,降低发生卒中和记忆力减退的风险。

高纤维、高维生素、低脂、低热量,而这也是告诫广大心血管疾病患者要“合理膳食”的最佳总结。

为了证明地中海饮食的“奇效”所言不虚,西班牙研究人员召集了7000多名年龄介于55岁到80岁的志愿者,他们的共同特点是起初并无心血管疾病,但存在很大的患病风险,如2型糖尿病、吸烟、心脏疾病的家族病史等。研究人员将他们随机分为两组,其中一组要严格遵循“地中海饮食”,另一组随意。

原本计划5年后再总结,结果试验因为其他原因提前结束。即便如此,得出的数据也足以让人兴奋:采用地中海饮食的实验组患心脏疾病的风险降低了30%。

(二)膳食指南

中国居民膳食指南(2016)核心推荐。

1. 食物多样,谷物为主 平衡膳食模式是最大程度保障人体营养需要和健康的基础,食物多样是平衡膳食模式的基本原则。每天的膳食包括薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议每天平均至少摄入12种以上食物,每周25种以上,谷类为主是平衡膳食模式的重要特征,每天摄入谷、薯类食物250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。膳食中糖类提供的能量应占总能量的50%以上。

所谓能量是一个系统做功的能力。人体也是一个系统,我们的身体与外界环境会不断地进行物质和能量的交换,在交换的过程中不断地产生能量和消耗能量。

2. 吃动平衡,健康体重 体重是评价人体营养和健康状况的主要指标。

吃和动是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持每天运动,维持能量平衡,保持健康体重。推荐每周应至少进行 5 天中等强度的身体活动,累计 150 分钟以上;坚持平常身体活动,平均每天主动身体活动 6000 步,尽量减少久坐时间,每隔 1 小时起来动一动,动则有益。

3. 多吃蔬菜、奶类、大豆 蔬菜、水果、奶类、大豆及其制品是平衡膳食的重要组成部分。坚果是膳食的有益补充。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。奶类和大豆类富含钙、油脂蛋白质和 B 族维生素,对降低慢性病的发病风险具有重要作用。提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入 300~500 克蔬菜,深色蔬菜应占 1/2。天天吃水果,推荐每天摄入 200~350 克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品,摄入量相当于每天液态奶 300 克。经常吃豆制品,每天相当于大豆 25 克以上。适量吃坚果。

4. 适量吃鱼、畜、蛋、瘦肉 鱼、畜、蛋、瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素 A、B 族维生素等,有些也含有较高的脂肪和胆固醇。动物性食物优选鱼和禽类,鱼和禽类脂肪含量相对较低,鱼类中含有较多的不饱和脂肪酸;蛋类各种营养成分齐全;吃畜肉应选择瘦肉,瘦肉脂肪含量减低;过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险,应当少吃。推荐每周吃水产类 280~525 克,畜禽肉 280~525 克,蛋类 280~350 克,平均每天摄入鱼、畜、蛋、瘦肉总量 120~200 克。

5. 少盐少油,控糖限酒 我国多数居民目前食盐、烹调油和脂肪摄入过多,这是高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素。因此应当培养清淡饮食习惯。成人每天食盐不超过 6 克,每天烹调油 25~30 克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险,推荐每天摄入糖不超过 50 克,最好控制在 25 克以下。水在生命活动中发挥重要作用,应当足量饮水,建议成人每天 7~8 杯(1500~1700 毫升),提倡饮用白开水或茶水,不喝或少喝含糖饮料。儿童、少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒,一天饮酒的酒精含量男性不超过 25 克,女性不超过 15 克。

6. 杜绝浪费,兴新食尚 勤俭节约、珍惜食物、杜绝浪费是中华民族的美德,按需选需备餐,提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式,保障饮食卫生,学会阅读食品标签,合理选择食品,应该从每个人做起。回家吃饭,享受食物和亲情,创造和支持文明饮食新风尚的社会环境和条件,传承优良

饮食文化,树健康饮食新风。

《中国居民膳食指南(2016)》由中国营养学会编著,人民卫生出版社出版。上述内容是该书的核心推荐。这本书内容是以科学证据为基础,从维护健康的角度,为我国居民提供食物营养和身体活动的指导。相信随着时代的进步,人们健康营养文化素质的提高,科学普及的广泛开展,以及政府引导,媒体加大宣传力度,该指南一定会引起更多人的关注和应用,为健康中国、全面建设小康社会、实现中华民族的伟大复兴奠定坚实的基础,并做出新贡献。