

配料表越短 = 食品越健康？两码事！



“成分党”注意啦，食品配料表上的信息长短跟食品安全与否没有直接关系。零添加防腐剂食品也不一定代表着更健康……最新一期的“科学”流言榜揭晓，针对近期热门的健康伪知识进行集中辟谣。

流言 隔着玻璃晒太阳“补钙”

其实，不然。首先需要说明的是，晒太阳并不能直接为人体提供钙元素，而是因为太阳光中的紫外线B(UVB)能够作用于人体皮肤，使7-脱氢胆固醇转化为维生素D3，被吸收入血并经肝、肾代谢后变成活性维生素D。

根据波长不同，太阳光中的紫外线可以分为UVA、UVB和UVC。其中UVA波长最长，能量较低，95%以上能穿透大气层，是导致皮肤光老化和晒黑的元凶；UVB波长中等，但能量较高，大部分会被臭氧层吸收，仅约10%能到达地面，它是

导致皮肤晒伤和色素沉着的主要原因；UVC波长最短，几乎完全被臭氧层吸收，无法到达地面。

隔着玻璃晒太阳很难“补钙”。隔着玻璃晒太阳，紫外线的透过率会大幅度降低，几乎可以阻挡所有的UVB，仅允许UVA透过；特殊玻璃(如石英玻璃)可能允许UVB通过，但日常生活中极少使用这类材料。

因此，隔着玻璃晒太阳即使感到温暖，皮肤也无法获得足够的UVB来合成维生素D，从而无法促进人体对钙的吸收。

流言 配料表越短 食品越健康

有人认为食品配料表上有一大串食品添加剂的名称，是食品不安全不健康的表现。食品配料表越简单的产品越安全健康，吃着才放心。

其实，食品配料表并非越短越好。消费者应摒弃对食品配料表长度的过度执着，在挑选食品、查看配料表时，应重点关注其具体使用的配料及其排列顺序。配料表中各项成分的排序依据的是其在食品中的重量占比，排在第一位的成分是该食品中含量最多的。

首先，每种食品添加剂投入使用前，都会经过严格细致的风险评估。食品安全与否，不取决于食品所使用的添加剂品种数量的多少，而在于添加剂的使用量和摄入量是否合规。

其次，配料表长短与食品添加剂使用总量并无直接关联。部分配料表较长的食品，尽管使用了多种食品添加剂，但其总使用量却可能更少。这是由于食品添加剂间存在“协同效应”，复合使用能够达到事半功倍的效果，进而降低食品添加剂的总用量。

最后，我国《食品添加剂使用标准》(GB 2760)规定，加入量小于食品总量25%的复合配料中含有的食品添加剂，如果符合规定的“带入原则”(即添加剂使用并非企业主动添加，而是由食品原料或配料被动带入)且在最终产品中不起工艺作用的，不需要在配料表中标示。许多商家利用这一规则将所含的食品添加剂“隐藏”起来，然后借此炒作“清洁标签”的概念，宣称配料表越短越好，从而误导消费者认知。

流言 尽量选择零防腐剂的食物

“零防腐剂”常被误认为更安全，但实际上，合理使用防腐剂是保障食品安全的重要手段。完全不加防腐剂的食物可能更容易滋生细菌，带来健康风险。

防腐剂的作用是延长食物的保质期，防止有害微生物的滋生，从而避免食物腐烂。食品中的防腐剂在生产和使用过程中是有严格的国家标准和剂量限制的，确保其对人体无害。

以香肠为例，其生产过程中通常需要使用防腐剂——亚硝酸盐，来抑制肉毒梭状杆菌的生长。若不添加亚硝酸盐，肉毒梭状杆菌可能会大量繁殖，产生剧毒的肉毒素。肉毒素是目前已知毒性最强的生物毒素之一，不到1微克就足以致命，其毒性远超氰化钾。

因此，“零防腐剂”并不一定更安全，关键在于是否符合相关的食品安全标准。

流言 特效口腔清洁产品能消灭幽门螺杆菌

目前，市场上部分商家推出“清幽”类商品，包括口服益生菌、外用漱口水和牙膏等。其宣传让消费者认为可替代药物或辅助治疗幽门螺杆菌。其实，这些只是噱头。

事实上，幽门螺杆菌主要存在胃部，漱口水和牙膏只能作用于口腔，无法根治胃内感染。而那些宣传能“清幽”的益生菌可作为辅助手段调节肠道菌群，但无法替代正规药物。目前，医学界公认采取“四联疗

法”根除幽门螺杆菌，即14天疗程内联合使用抑酸药、铋剂和两种抗生素。

幽门螺杆菌是胃部最常见的致病菌，与慢性胃炎、消化性溃疡，甚至胃癌相关，被世界卫生组织列为1类致癌原。幽门螺杆菌感染确实需要关注，但只有极少数感染者可能会发展为胃癌。保持良好卫生习惯是预防幽门螺杆菌感染的关键。感染者应与家人朋友分餐，避免与别人共用餐具等。

■省药监局大力培育发展生物医药和医疗器械新质生产力观察之五 “破题”斩浪百舸竞

“真没想到答复得这么快！省药监局的帮助让我们进一步厘清了产品注册思路，对于下一步产品早日占领市场充满信心。”日前，位于漯河市医疗器械生产企业河南曙光汇知康生物科技股份有限公司副总经理张广林颇为感慨地说。

在经济承压前行的背景下，医械企业如何通过管理创新实现稳健发展？曙光汇知康瞄准输注类医疗器械市场前沿，持续加大创新力度。该公司在注册申报活性炭创面敷料新产品中，遇到了4个困惑：产品名称能否叫活性炭创面敷料？产品能否按照创新医疗器械进行申报？产品的预期用途是否按照用于二度以上烧伤、烫伤、创伤以及化脓性感染创面的贴敷申报？申报时是否可以免于临床试验？

在省药监局开展的全省医药产业发展专题调研中，省药监局党组书记、局长田文才带队多渠道收集企业发展所需和困难问题，专题交办、高效办结了86个加强监管及服务发展事项。曙光汇知康反映的系列问题，省药监局相关处室(单位)一周时间内就作出了答复。

省药监局大兴调查研究之风，让企业“出题”，药监部门“答题”。近一年来，田文才带队深入全省17个省辖市和济源示范区、郑州航空港区，对71家医药企业、医疗机构、科研院所开展专题调研，广泛收集企业发展需求和意见建议，在助企纾困解难中推动企业以管理创新促进产品研发、生产改造、工艺改良。

在严监管、保安全的同时，省药监局向新向上，全链条支持助推医药企业创新发展：着力筑平台，深入开展法规政策宣贯和产业信息交流；全力建通道，全方位为企业开展政策咨询、技术指导和跟踪服务；倾力优服务，以“高效办成一件事”为牵引，最大限度便利企业；聚力创环境，实打实帮助企业纾困解难、创新发展。

在药监部门的悉心帮扶下，曙光汇知康投入数千万元进行生产线自动化、智能化改造，企业产能和产品质量得以大幅提升，输液类产品年产量位列全国前三，企业客户遍及北京301医院、郑州大学第一附属医院等全国各大医院。

位于新乡长垣市的驼人控股集团有限公司，历时5年完成了血液透析设备(TR-HD20)的整机研发及

产品注册，该设备的顺利上市标志着河南迈进国产血液透析设备的机遇期，同时也加快了同类设备的国产化进程。

“我们的产品之所以快速通过注册审批走向市场，与省药监局开辟的医疗器械创新产品绿色通道、优化审评审批流程密不可分。”驼人集团有关负责人说。

为缩短企业创新产品注册周期，省药监局出台《河南省第二类创新医疗器械界定审查工作程序》《第二类医疗器械注册立卷审查技术服务制度》，开展技术预审评，实行医疗器械注册技术审评前置，改串联为并联，发现问题及时告知申请人，申请人可以在等待注册检验结果的同时补正资料，需要补检的产品可以实现同步检验。正式提交产品注册申请后，技术审评的工作周期大大缩短。

面对面、零距离沟通，让更多医药企业及时全面了解相关政策措施，充分享受到政策的红利——

位于周口项城市的乐普药业股份有限公司，投资2亿元的乐普大健康产业园产业化基地多肽类似药生产线建设项目，预计增加就业300余人，增加产值10亿元。

位于安阳汤阴县的河南科伦药业有限公司通过持续创新及产品结构调整，加快产业升级及扩大生产规模，技术改造升级完成后，企业2025年营业收入预计可由去年的5.5亿元增加到7亿元~8亿元。

位于新乡长垣市的河南亚都实业有限公司在重点实验室和研发中心建设、“袋鼠医生”特色产品研发等方面彰显优势，为加快推动我省高端医疗器械及卫材产业链延链、补链、强链作出积极贡献……

豪情逐浪高，润物细无声。

药监部门是负责药品安全的监管部门、服务医药产业的发展部门，也是保障人民群众安全用药的民生部门。“我们在履职过程中强调要树立法治思维、开放心态，奋力实施高效能治理，既严格规范审批程序，又简化优化流程，为企业提供更优服务；既依法维护公平、公正、有序的市场秩序，又不因循守旧、墨守成规，更好地适应产业发展需要，在融入新发展格局和全国统一大市场建设上奋勇争先，奋力谱写中国式现代化河南篇章。”田文才表示。

侯群华 陆诗秦 王少岩