食品标签里必须标示的饱和脂肪酸是什么

实习生 卢安宜
中青报·中青网记者 刘昶荣

“这个奶茶标注了0反式脂肪酸，应该比较健康吧？”21岁的大学生赖孟铷在便利店拿起一瓶乳茶饮料，仔细查看配料表标签后买下了饮料。随着食品工业的蓬勃发展和消费市场的不断丰富，人们的饮食选择愈发多样。与此同时，食品标签不再仅仅是包装上的附属内容，其重要性正与日俱增，成为消费者了解食品信息、作出合理饮食选择的关键窗口。

3月27日，国家卫生健康委、国家市场监督管理总局公布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单，其中要求食品标签在强制性标示能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的基础上，增加标示饱和脂肪（酸）和糖两项内容。这一举措，与我国民众当前面临的健康问题息息相关。

此次食品标签的修订，是落实减盐、减油、减糖“三减”健康生活方式的重要一步，旨在更全面地展示食品营养信息，指导消费者合理选择食品。

轻体力活动水平下，一个成年女性每天饱和脂肪酸的摄入量应限制在20克以内，换算成猪油的话，将近50克。 视觉中国供图

被忽视的“脂肪家族成员”

记者前期在对消费者的采访中发现，对于饱和脂肪酸，很多年轻人知之甚少。

20岁的大三学生李唯佳表示：“我不太了解饱和脂肪酸，只知道摄入过多脂肪会导致发胖，但是我也不清楚具体有什么危害。”

大三学生钟子祎说：“我知道脂肪分为几种，但我没有看过关于脂肪的详细科普，不太清楚饱和脂肪酸是什么。单看字面意思，‘饱和’和‘脂肪’组合在一起，是指脂肪过多吗？我觉得这种物质可能不太健康。”

22岁的汪语涵告诉记者，她没有听说过“饱和脂肪酸”：“我觉得在购买食物的时候看食品标签太麻烦了，平时不会特意看。我知道有些食品含有对健康不好的成分，但是我相信只要不过多食用，对于身体健康不会造成太大的影响。”

随着国家卫生健康委新规要求食品标签强制标示饱和脂肪（酸），这个长期被忽视的营养成分正引发公众关注。饱和脂肪酸究竟是什么？过量摄入会带来哪些健康风险？为了揭开这个藏在食品标签里的健康密码，记者采访了国家食品安全风险评估中心的研究员方海琴。

饱和脂肪酸摄入超标危害大

方海琴介绍，脂肪是人体能量的重要来源，提供人体必需的脂肪酸，并促进脂溶性维生素的吸收。脂肪由一分子甘油和三分子脂肪酸结合而成，其中，脂肪酸又分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸是指碳链中不含不饱和双键的脂肪酸，这类脂肪酸随着碳原子数目的增加，熔点逐渐增高，极性逐渐消失，必须经胆汁乳化才能被人体吸收。

方海琴强调，由于摄入过多能量会带来如肥胖等健康问题，世界卫生组织（WHO）建议成年人应将总脂肪摄入量控制在总能量的30%或更低，以降低超重、肥胖的风险。“与其他脂肪酸一样，饱和脂肪酸的一个重要功能，即提供人体能量。因此，减少饱和脂肪酸的摄入有助于降低超重、肥胖的风险。”

世界卫生组织以及《中国居民膳食指南（2022）》建议，饱和脂肪酸的摄入量应低于膳食总能量的10% 。《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议，儿童青少年（4-17岁）饱和脂肪酸摄入量应低于膳食总能量的8%。“像我这样一个成年女性（18-49岁），在轻体力活动水平下，每天需要的能量大约为1800千卡，那么饱和脂肪酸的摄入量应限制在20克以内，换算成猪油的话，将近50克，也就是一两左右。”方海琴说。

此外，科学研究表明，膳食中饱和脂肪酸的摄入量明显影响血脂水平。血脂包含4项基本指标，分别是总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）和低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）。“血脂升高是动脉粥样硬化的重要因素。用不饱和脂肪酸，特别是多不饱和脂肪酸代替饱和脂肪酸，可以降低血液中血清胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平，从而降低患心血管疾病的风险。”方海琴解释道。因此，减少饱和脂肪酸的摄入，还有助于降低心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病的发生风险。

关注食品标签里的健康密码

赖孟铷曾向记者表达了自己的困惑：“我之前都没太关注过食品包装上的饱和脂肪酸含量，只知道反式脂肪酸是对健康不利的。”她还表示，先前在浏览社交媒体时，偶然看到过一位医生发布的健康科普帖子，了解到饱和脂肪酸似乎存在于很多生活中常见的食品中，但她不知道自己平时摄入的饱和脂肪酸是否过量。

方海琴表示，在我们的日常膳食中，饱和脂肪酸主要存在于动物油脂和动物性食品中。比如，猪油中饱和脂肪酸含量占总脂肪酸的41%。方海琴补充，“除了猪油，像牛油、羊油等动物油脂，以及一些肉类、油炸食品和糕点中，也都含有较高比例的饱和脂肪酸”。

方海琴建议，消费者在购买食品时，仔细查看食品标签，不仅要关注饱和脂肪酸和糖的含量，还要综合考虑其他营养成分，作出合理的选择。

了解饱和脂肪酸，合理控制其摄入，是迈向健康生活的重要一步。希望广大消费者能够充分利用食品标签上的信息，为自己和家人的健康把好饮食关，在享受美食的同时，也能拥有健康的体魄。

阅读健康

从孤独到归属：在新职场中寻找『真我』

□ 黄霖雨

回望2024年，我没想到这一年经历的最大困扰会是“人际关系”。经历过才知道，对于我这样一个工作勤奋且性格内敛的人来说，换工作最大的挑战可能不在于快速熟悉新业务，而在于建立新关系。

在刚到新公司的前3个月，不管是主动向同事介绍自己，还是在吃饭时自然地参与他们的话题，都让我感到压力重重。就像我曾经认为长在自己身上的人际交往技能突然失效了一般，身处人群中却感到孤单。在这样的压力下，工作状态也很难不受影响。

这是为什么呢？心理学中关于“生活环境变化带来的心理压力”的相关研究提供了重要解释。托马斯·霍姆斯和理查德·拉赫的压力生活事件量表（社会再适应评定量表）、理查德·拉扎勒斯和苏珊·福尔克曼的压力与应对理论都与此相关。应用到我的例子中，当我的工作环境发生巨大变化，且我评估这种变化带来的挑战可能超出我自身资源所能应对时，我的心理压力水平就提升了，容易感到焦虑与抑郁。

的确，全新的企业文化与团队成员的关系模式，都和第一份工作有很大不同。我需要重新调整自己的认知和行为模式，付出额外精力以适应这些差异，因此我产生压力感与焦虑感是很正常的。这种情绪的合理化过程给了我很大安慰，让我更容易接纳压力本身。

接纳了自己之后，我便想寻找有效的方法。在经过多轮自我调适后，我发现“改变自己的想法”是最有效的。关于这方面，心理学书籍《真想让我爱的人读读这本书》给了我很多启发。

作者菲利帕·佩里是一位心理治疗师，同时也是专栏作家与媒体人。书中融合了大量案例（求助者的来信），且作者不拘泥于某一个心理学流派，能做到融会贯通，同时语言平实，非常容易理解。这是一本可以马上拿起来读的书。

在这本书中，她提到很多案例，都与我在工作中遇到的人际关系困扰有关。对我帮助最大的一点是：学着把注意力放到自己身上，表达真实的自己，建立你自己的归属感，而不是关注他人的“问题”。

同事之间必须有相似的背景或爱好才能交流吗？同事必须像朋友一样100%真诚对待彼此吗？我之前一直困扰于“为何新公司的同事和我以前的同事那么不同”，试图通过理解别人来找到安心的方法。读了这本书后，我发现寻找关于他人的答案不是最重要的。

重要的是我是否足够开放，愿意看到一个人不同的侧面；重要的是我是否足够专注于每一次对话，真诚地分享自己的经历与对万事万物的感受和想法，而不是陷入对他人行为模式的困惑与对自我的审查（比如“为什么TA要这样说话”“我说什么TA们会感兴趣”等），从而扭曲了自己的表达方式。

适应他人只能让我“勉强融入”，而当我意识到“我虽然和大部分同事不太一样，但这样的我也可以在这里感受到被接纳、被看见”的时候，归属感才真正到来。

回头看，我非常感谢这段经历，它让我对“认识你自己”这句话有了更深的感悟。也许我们就是需要在这些波折中才能慢慢抵达“真我”。

新疆奇台：跑出防治结核病“加速度”

中青报·中青网记者 夏 瑾

今年3月24日是第30个世界防治结核病日，我国的宣传活动主题是“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。

我国始终高度重视结核病防治工作，2001年以来，为推动结核病防治工作，国务院先后制定了3个结核病防治规划。2019年，为进一步遏制结核病流行，国家卫生健康委联合其他7部门印发了《遏制结核病行动计划（2019-2022年）》。2024年11月，为全面加强结核病防治工作，终结结核病流行，国家疾控局会同国家卫生健康委等九部门联合印发了《全国结核病防治规划（2024-2030年）》。

“这些举措充分体现出我国对终结结核病流行的坚定信心。”在2025年世界防治结核病日主题宣传活动上，国家疾病预防控制局传染病防控司副司长刘清说，“经过不懈努力，我国结核病疫情呈现稳步下降趋势。2021年以来，全国结核病发病率的年递降率达到3%，是全球平均水平的两倍，死亡率始终维持在较低水平。”

我国结核病防治工作取得的显著成效，离不开基层结核病防治机构的努力。边疆地区在结核病防治方面采取了哪些措施，有哪些成功经验？记者对新疆维吾尔自治区昌吉回族自治州奇台县政府、主管部门以及结核病防治机构负责人进行了专访。

2023年9月，在奇台县某职业学院就读的16岁少女热娜在全民健康体检时发现胸片异常，经专家组研判，确诊为活动性肺结核。面对突如其来的疾病，热娜一度想要放弃治疗并辍学。得知这一情况后，奇台县疾控中心的工作人员多次来到热娜家中，耐心地向她和家人普及结核病防治知识，告诉她结核病的治疗费用由国家承担，并且在关爱项目的支持下，所有的检查费用也可以免除。通过一次次的健康教育和心理疏导，热娜终于放下包袱，配合治疗。2024年7月，热娜顺利康复，成了宣传结核病防治知识的志愿者。

“结核病防治不仅是医疗问题，更是社会课题。”奇台县分管卫生健康工作的副县长徐卫勤在接受中青报·中青网记者采访时说。奇台县创新推出结核病防治“1531”工作法，通过构建一套政府主导、多部门协作、社会联动的结核病防治体系，围绕“筛、防、诊（治）、管、教”五大关键环节开展工作，落实医保、交通、营养早餐3项补助，突出关爱行动一个工作重点，筑牢了结核病防治根基，实现了结核病发病率整体下降，成功治疗率、规范管理率明显上升的目标。

为全面提升我国结核病防治综合质量，提高患者满意度，中国疾控中心于2023年在全国15个省（市）40个县（区）启动了结核病关爱行动项目试点。

奇台县疾控中心党支部副书记章丽介绍，结核病患者关爱项目2023年7月落户奇台县，“医保+交通+营养早餐”的3项补助措施实现了普通肺结核住院报销90%，门诊报销100%；耐药肺结核住院、门诊全报销；定点医院为疑似患者提供免费CT、痰培养等检查；投入34万元交通补助费，解决偏远地区患者就医出行难题；根据不同患者身体状况制定个性化营养方案，将营养补助标准从3.5元/天提高至5元/天，患者满意度达100%。

“关爱”和“有温度”是奇台县在打造结核病防治模式过程中，着重考虑的问题。

县卫健委党组书记王玉霞告诉记者，对于结核病病原学阳性患者，县里会提供免费转运至州级医院隔离治疗的服务，患者住院期间，不仅“一日三餐”免费，如营养测评不达标，还会得到营养干预。同时，易督导服药信息管理系统全程跟踪患者服药情况，使患者治疗依从性提升至98%。此外，对于特殊困难的患者，还建立了“一对一”关爱机制，为困难患者垫付医疗费用，进行心理疏导。定点医院还设立了结核病心理咨询室，通过心理疏导、同伴教育、心理状况评估、团体心理支持等活动，提高患者的治疗依从性和治疗成功率。

奇台县地域广阔，为了提高当地群众结核病防治知晓率，奇台县充分调动了社会力量。章丽告诉记者，奇台县利用“爱心妈妈互助协会”“万家社会工作站”等18个志愿者服务队，招募了239名志愿者，开展了178场次宣传活动，覆盖群众3.5万人次。此外，还通过“城市亮灯”、“手抄报比赛”、网络有奖竞答等特色活动，让群众了解结核病防治知识。目前已经设立了68个村级健康宣教点，培养了2000多名“家庭健康明白人”，群众结核病防治知晓率达到80%，结核病“可防可治不可怕”的理念深入人心。

全链条关怀体系也离不开福州援疆的资源优势。福建援疆福州分指挥部指挥长助理张宏峰告诉中青报·中青网记者，福州援疆团队以“健康扶贫”为抓手，通过“引专家远程诊疗指导、送骨干赴闽学习培训、投资金帮扶困难病患”的模式，助力边疆防痨攻坚。

张宏峰说，为了让每位患者感受到“被看见”的福建温度，福州援疆团队搭建了远程会诊平台，联动福州专家为患者定制治疗方案，持续投入援疆资金为50多名贫困患者提供药品、生活物资及心理疏导。患者康复后，还帮助他们解决就业问题，“停药不停爱”。

“政策是骨架，关怀是血肉，两者融合才能托举生命的希望。”徐卫勤告诉记者，当前，奇台县实现了结核病发病率显著下降，管理治疗双达标。2024年结核病报告发病率较2023年下降了24.3%，规范管理率100%，成功治疗率96.5%，工作模式得到了区州疾控部门认可。

如何守护搬迁青少年群体的心理健康

中青报·中青网记者 夏 瑾

今年2月，《柳叶刀-儿童青少年健康》在线发表了中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林团队的研究：《促进我国经历扶贫搬迁青少年的心理健康》。研究提到，为消除绝对贫困，我国政府在2016年至2020年间，实施了公众自愿参与的扶贫搬迁项目。5年间，新建约3.5万个安置社区，让超960万贫困农村居民离开了恶劣的生活环境，搬到条件和机会更好的地区，极大改善了他们的生活。与此同时，研究认为，经历了搬迁的青少年心理健康需要得到优先关注。

既往研究表明，生活环境改变可能会扰乱青少年的社会网络、学校系统和社交圈子，导致他们在适应新的文化和社交规范方面面临挑战。更换学校后，一些青少年还可能孤独感增加、学业压力增大，并引发心理健康问题。

搬迁会对个体的心理健康产生怎样的影响？搬迁青少年群体的心理健康应如何守护？一篇论文的背后，又有着怎样的故事？带着这些疑问，记者采访了文章的共同作者们。

搬迁对青少年心理健康的潜在负面影响

“生活环境改变可能会增加儿童和青少年的心理健康风险。”陆林向中青报·中青网记者解释说，搬迁对青少年，尤其是第一代搬迁者心理健康的潜在负面影响主要体现在以下几个方面：

首先是社交网络的中断。青少年原有的社交圈（如朋友、邻居、亲属）因搬迁被打破，而重建新关系需要时间。这种突然的“社交断层”容易引起孤独感和归属感缺失。尤其是第一代搬迁者，他们在新社区缺乏既有的社会支持网络，可能因语言、习俗差异面临社交排斥，加剧心理压力。

其次是学校系统与文化适应压力。搬迁后，青少年需适应新的学校环境、教学方式及同辈群体。此外，城乡文化差异（如价值观、生活方式）可能导致身份认同冲突，部分青少年或因“农村背景”感到自卑。

此外，还有家庭环境的不稳定性。第一代搬迁家庭通常面临经济转型压力（如从务农转向非农就业），父母的适应困难可能间接影响家庭氛围。若父母因生计压力减少对子女的情感支持，青少年的安全感会进一步削弱。

陆林认为，孤独感、身份认同冲突、学业及文化适应压力等问题，可能对搬迁青少年的学习动力、自信心、学习效率和学习态度产生影响，进而影响学习成绩。而搬迁对青少年心理健康的长期影响，可能表现为情绪问题（如焦虑、抑郁），社交困难和低自尊等的风险增加。这些问题如果没有及时干预，可能会延续到成年，影响人际关系、职业发展和家庭生活。

搬迁还可能带来跨代际影响，例如家庭互动模式（如情感疏离）可能影响后代心理发展；早期逆境也可能通过生物机制增加后代对压力的敏感性。

解决“有设施缺服务”的难题

《促进我国经历扶贫搬迁青少年的心理健康》共同作者、北京大学公共卫生学院2021级本科生王静来自我国西南山区的一个村庄，高中毕业后，从条件落后的村庄走进首都一流高校的他感受到了心理冲击：“北京是一个所有人都向往的地方。我进入北大就读后，一下子见到了很多先进的东西，新的生活环境和学习方式让我在适应过程中感受到很大的困难和挑战。”

在老师的帮助和自己的努力下，王静日渐适应，他感到家乡的孩子也需要有人为他们打开通向外界的窗户，帮助他们更好地适应未来的大学生活。大二下学期时，王静选修了北京大学护理学院刘佳佳副研究员开设的心理团体课，并向刘佳佳表达了希望通过科研的方式，为家乡的孩子们提供更具规范化和科学性的心理援助的想法。让他惊喜的是，他的想法当即得到了刘佳佳的支持。

2024年暑期，在北京大学护理学院党委及团委的支持下，刘佳佳带着学院的博士生、硕士生和本科生一行十余人，来到王静的家乡调研。

刘佳佳告诉记者，来到当地后她发现，搬迁到县城的孩子们被安置得很好，他们住进了楼房，居住社区和学校中的各类设施甚至都优于普通社区，入学问题和家长的就业问题也都得到了解决。当地还为社区配备了专门的青少年活动中心。活动中心里设有架子鼓、乒乓球台、棋类和图书等。刘佳佳说，这些设施可以帮助孩子缓解压力，对孩子们的心理健康很有帮助。

刘佳佳团队考察了当地的一所学校，这是一所融合了搬迁孩子和本地孩子的学校，包括小学部和初中部。刘佳佳看到，学校里设有一间心理咨询室，配备了专门的心理老师，需要心理帮助的学生可以预约心理老师在这里进行心理咨询。心理老师是一位在外地求学后返乡报效桑梓的年轻人，具有心理学相关的专业背景。心理咨询室里还配备了一些心理学相关的书籍，老师和学生们都可以取用。

不尽如人意的地方也是有的。刘佳佳说，例如社区的青少年活动中心目前仍欠缺心理健康方面的内容设置，当地开设社区青少年活动中心是一项非常领先的举措，希望将来在此基础上组织一些提升青少年心理健康素养的活动，当地的志愿者老师在这方面的能力还相对不足。

此外，学校虽然开设了心理咨询室，配备了心理老师，但却没有开设规范化的心理课程体系，也缺少完整规范的心理教材，而这也是很多学校共有的问题，即各个学校的心理课程大多由心理老师自己设定，没有统一的教材和教学大纲，也缺少科学的评估工具对效果进行评价。尤其对于欠发达地区的学校来说，为孩子们开设科学有效的心理课，力不从心。

家长是青少年心理发展的第一支持系统

陆林告诉记者，尽管既往研究对于环境改变对青少年的心理影响已有论证，但并不能由此认定经历过搬迁的青少年一定会因此而出现心理问题。

“我们没有获得这方面的数据，因此不能想当然地得出结论。我们需要利用科学的、标准化的心理测量工具，对这些孩子进行全面筛查，并定期随访，记录他们心理变化的轨迹，才能了解这些孩子是否更容易出现心理问题，抑或存在相反的可能性。”刘佳佳补充说，“发表这篇文章的初衷，一方面是向国际社会介绍扶贫的壮举，以及相关部门在此过程中为维护儿童青少年身心健康作出的努力；同时也希望吸引更多的资源，共同促进儿童青少年的心理健康。我们团队也愿意持续提供科学的指导，在相关部门的支持和配合下，帮助更多孩子。”

但不容忽视的一点是，目前经历易地搬迁的孩子有很大一部分是留守儿童，他们的父母大多在外务工，这些孩子的生活起居由家里的老人照顾，因此普遍存在家庭支持系统缺失的问题。

陆林告诉记者，家庭在青少年心理健康方面起着至关重要的作用。家长是青少年心理发展的第一支持系统，他们的情感支持、沟通方式和教养方式直接影响孩子的心理行为表现。然而，当前一些搬迁家庭因自身面临经济转型与文化适应挑战，同时缺乏心理健康知识和资源，未能充分关注子女在搬迁过程中的心理适应问题及其他情感需求，缺乏足够的支持，甚至因代际冲突加剧了这一群体的孤独感。

然而，对于安置社区的留守儿童和青少年的家长来说，成为孩子的心理支持还有很长的一段路要走。对此，刘佳佳建议，当地政府与社区可合作开展“家长赋能计划”，例如定期举办亲子沟通工作坊，教授家长使用正确的沟通技巧，识别心理症状风险信号。同时，可为家庭提供“心理支持工具包”，包含适应期常见问题应对指南、本地资源导航手册及紧急联络渠道，帮助家长在有限资源下构建支持性家庭环境。

经过近一年的前期调研筹备，2024年7月，“北京大学思想政治实践课教育基地”正式在王静的家乡落地。刘佳佳说，团队将持续思考如何为当地儿童和青少年提供长期性、有组织的心理支持。

刘佳佳向记者透露，团队计划利用寒暑假，在当地有关部门的监督指导下，开展走访和调研，了解更多情况，对接适合的心理课程资源，为当地儿童和青少年心理健康教育提供力所能及的支持。“每个孩子都应享有同样的成长机会和心理支持，以促进他们的全面发展。”刘佳佳说。