

# 预制菜进校园为何引争议?

## C 如何让预制菜成为放心菜

近日,有视频称,某学校给学生饭菜都是预制菜,每份饭菜都剩下很多,该事件引发广泛热议。“如何看待预制菜进校园”等相关话题登上热搜榜。这两年,预制菜日渐流行,其争议也不断出现,此前还有专家称“预制菜是猪狗食”,激起一番争辩。预制菜在营养、健康、安全方面差在哪,为何频频引起争议?预制菜能不能吃,怎么吃更健康?

湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康认为,对于预制菜来说,只要注重适当的营养搭配,也是能做到营养健康饮食的,具体可以参考以下几点:

意包装上标明的保存、食用方法,以免食物因操作不当而变质。

(3)选择清淡口味的预制菜,有些预制菜油盐多糖多,尽量选择做法简单,口味清淡的饭菜。主食中能加点红薯、玉米、芋头等杂粮是较为理想的选择。

(4)每天最多吃一餐预制菜,其余两餐自主烹饪,清淡为主,“弥补”预制菜可能过咸的问题。

(1)额外搭配果蔬,自备适合生吃的新鲜果蔬、全谷杂粮、奶制品、坚果等食物。比如早上吃燕麦片,晚上多吃绿叶菜。

(2)选择品质有保障的商家规范生产的预制菜,注

## A 预包装的成品或半成品菜肴

按照中国烹饪协会发布的标准,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(如分切、搅拌、腌制、滚揉、成型、调味等)和或预烹调(如炒、炸、烤、煮、蒸等)制成,

并进行预包装的成品或半成品菜肴”。

预制菜一般分为四类:

即食食品:如八宝粥、即食罐头;即热食品:如速冻汤圆、速冻饺子、自热火锅;即烹食品:就是半成

品菜肴,在锅里一加热就可以食用;即配食品:最常见的是各种沙拉、免洗免切的净菜。

由于是半成品和成品,预制菜制作效率较高,稍微热一下开袋即食,因此受到一些人的青睐。

## B 关于预制菜的担心涉及多个方面

@央广网发布了一则#你对预制菜进校园最担心哪一点#的投票,有超过41%的网友选择了“科技与狠活”影响孩子长身体”,有超过21%的网友选择了,“预制菜大都高盐、高油、高脂肪会增加肥胖风险”。一些消费者也担心,为了保鲜,提前做好的预制菜中会添加防腐剂,相对于现制菜,预制菜营养成分流失严重。

点关注预制菜中的盐、油、糖含量。

而且如果含有防腐剂,配料表里必须标明。消费者在选购时可以关注配料表里是否含有山梨酸钾、苯甲酸钠等防腐剂,根据自身需求购买。

关于预制菜是否有营养,北京联合大学旅游学院餐饮管理系主任姜慧表示,经过前期预加工的肉类预制菜,如酸菜鱼,其实和自己在家做的效果差不多,只是整个过程更标准化、工业化。而蔬菜类在加工过程中营养可能流失多一些。不过,她也强调,特别在意营养问题的人最好还是购买新鲜原

材料自行制作。

为了抑制微生物生长,达到短期保鲜效果,很多预制菜里钠含量超标,有的100克食物里含钠1500毫克,若以一份重量200克的预制菜计算,吃一份预制菜就超过一天的摄入量。

《中国居民膳食指南2022》建议,成年人每天摄入食盐不超过5克。一般食盐中钠含量约40%,也即建议成年人每天摄入钠不超过2000毫克。

除了钠含量超标,一些预制菜还有重油重糖等情况,营养成分不够均衡。

## D 预制菜能否进校园

有网友表示,不反对预制菜,但坚决反对预制菜进校园,预制菜进校园必须经由家长与师生们的知情、同意。

三甲医院主治医师表示,预制菜相比新鲜菜品来说没有那么安全,维生素方面也没有那么丰富,少量食用预制菜对孩子的影响不大,但不建议长期食用。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,世界上很多国家的学生营养餐都会采用一些预制的半成品甚至成品,因为这样能够降低学校管理和加工的难度,食物的质量也更容易控

制。所以对于预制菜进校园的问题,应当加强管理,而不是恐惧。

中国食品产业分析师朱丹蓬认为,对于预制菜进校园,当前在顶层设计方面还有所欠缺,对预制菜行业尚未设立准入门槛,同时在标准体系、质量内控体系等方面基本也无法可循。所以从目前情况看,首先要推动行业标准出台,考虑食品安全以及营养和风味保障等,之后再谈预制菜进校园的问题。

(综合自科普中国、央视网、央视新闻、红网、澎湃新闻、苏州健康)

## 道歉声明

宁夏西吉县红耀乡驮昌村姚庄组3032号村民安希鹏,出生1998年4月28日。宁夏西吉县红耀乡驮昌村姚庄组3020号村民马跃林,出生1980年4月16日。宁夏西吉县红耀乡驮昌村姚庄组3030号村民安希龙,出生1987年1月5日。宁夏西吉县红耀乡驮昌村下沟组2064号村民安文,出生1990年1月1日。宁夏西吉县红耀乡驮昌村姚庄组3032号村民安廷胜,出生1970年8月23日。因五人法律意识不强违法捕猎野兔,给当地生物多样性生态平衡造成不良影响,为此我们真诚通过媒体向社会道歉。今后我们将吸取教训,为保护生态环境尽力尽责。做一个遵纪守法的公民。

挂失中国粮食及农业统计中心兰州分中心法人登记证书正本统一社会信用代码:12620000438003070B

挂失城关区静安门外桂顺斋麻辣烫店营业执照副本,统一社会信用代码620102600621371声明作废。

挂失甘肃春辉机电设备有限公司预留在中国银行财务章一枚,特此声明。

挂失兰州伯乐谷艺术培训中心(账号040910122000016236)在兰州农村商业银行股份有限公司河湾支行预留财务章及法人宋强辉私章各一枚声明作废

## 遗失公告

挂失张玲身份证62272719870427802X

挂失林珍霞身份证620502196301240028

挂失张涛清身份证621124199603164287

挂失焦泽阳身份证620321199312131216

挂失杨毅身份证62222519831114061X

挂失王懿奇身份证620102199802163026

挂失沈俊山存档凭证,编号J6645

李浩遗失甘肃政法大学司法警察学院学生证学号:202230600107声明作废

张文博遗失出租车上岗证,编号:62010319900222101X,声明作废。

挂失王汝刚(620122199008032315)残疾人证。

挂失沈永兰宜和馨园3号楼2单元2702室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失孟庆宜和馨园2号楼2单元2304室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失临洮县衙下鼎新农产品开发有限公司在银行预留公章6224230007141,声明作废

挂失康乐县伊蓝香牛肉面店营业执照副本,统一社会信用代码92622922MA71D42H40

挂失甘肃联瑞建筑工程有限公司营业执照正本统一社会信用代码91620100MA72MWCX7G

挂失兰州泽慧工贸有限公司开户许可证,核准号:J8210008807302,开户行:兰州银行兴天支行,账号:101522000070335,特此声明。

遗失兰州悦兴石化产品有限公司安全生产风险抵押金票据,金额:30000.00元,票据号码:00537755,声明作废。

遗失兰州恒发石化有限公司安全生产风险抵押金票据,金额:30000.00元,票据号码:00556468,声明作废。

挂失兰州市城关区南滩清真寺开户许可证,开户许可证核准号:J821001192302,开户行:中国建设银行股份有限公司兰州铁路支行,账号:62001370052051503321

提示:省、市级行政审批和政务服务办理事项规定:《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!

## 甘肃远达房地产置业有限公司关于解除与甘肃丝路景商商业有限公司《商铺租赁合同》的公告

致:甘肃丝路景商商业有限公司、张林波、严文慧

2020年12月2日,贵司与我司签订《商铺租赁合同》(以下简称:《合同》),约定:贵司承租我所有的位于兰州市安宁区安宁东路6号远达锦绣半岛11号楼商业负一层,面积6816.18㎡房产及配套设施,用于超市经营;承租期限壹拾年,即2020年12月1日起至2030年11月30日止。

承租后,贵司自2022年2月28日以后再未支付租金等费用。我司多次催促贵司按《合同》约定缴纳欠付的商铺租金、水电、物业等费用,但贵司始终置之不理。现贵司已无故撤离,经查询国家企业信用信息公示系统,贵司已于2022年12月22日注销,法定代表人(张林波)、股东(严文慧)亦无法取得联系。根据《合同》第八条第二款的约定以及《民法典》第五百六十三条的规定,现我司通知贵司及张林波、严文慧解除《商铺租赁合同》。

特此告知!

甘肃远达房地产置业有限公司  
2023年9月19日

## 公告

## 声明

我公司永登元久商贸有限公司预留在中国工商银行永登县纬五路支行的编号为91620121MA73MMC41J的财务章和法人私章不慎丢失,特此声明作废。

## 声明

本人马孝瑞,名下注册有一辆甘NB2412普通二轮摩托车,发动机号BD002707车辆识别代号LC6PCJ2MXXA0004372,现因车辆灭失无法追回,与该车相关的一切手续自登报之日起一并作废,本人承诺若该车辆出现或有违法行为愿承担一切法律责任。 声明人:马孝瑞

## 声明

本人马二布都,名下注册有一辆甘N21191三轮汽车,发动机号5B0409027车辆识别代号L7STAC226B1G20029,现因车辆灭失无法追回,与该车相关的一切手续自登报之日起一并作废,本人承诺若该车辆出现或有违法行为愿承担一切法律责任。 声明人:马二布都

孙旺旺遗失兰州瑞辰房地产开发有限公司开具的瑞辰金蘭府23-6-602购房收据收据号JLF0001558金额10000元, JLF0001583金额166696元,声明作废。

## 声明

信达金融租赁有限公司,统一社会信用代码:916200002243416057,财务专用章一枚,编号6201025541028因磨损严重,需更换一枚新的财务专用章,特此声明。

## 灭失声明

本人:马文山,承诺自己购买三轮汽车(车牌号:甘N30261)品牌型号:兰驼牌/7Y-1450AD,车辆识别代号:160195,发动机号:53370,因车辆灭失无法追回,与该车相关一切手续,自登报之日起一并作废,特此声明。

## 灭失声明

本人:马文山,承诺自己购买普通二轮摩托车(车牌号:甘N94246)品牌型号:嘉陵牌/JH125-D,车辆识别代号:LAAAKJC640024990,发动机号:04A116097,因车辆灭失无法追回,与该车相关一切手续,自登报之日起一并作废,特此声明。

张家川回族自治县胡川镇柳沟村村民委员会遗失农村信用合作联社张川镇商业城储蓄所开户许可证,核准号:J8255000178502,声明作废。

## 分类广告

0931-4662740  
0931-8150592  
温馨提示:敬请读者核实信息 安享权益

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办,从未委托任何其它网站、广告公司代办。 七里河 13893126050 13919783768 西关 13008774749 13919150533 安宁 13119416621 13893228907 东岗 13993138394 13919211748 河口 13321221799 天水 13321386833 临夏州站 18309303681

## 兰州晨报分类信息

刊登热线:  
4662740 8150592

## 综合资讯

字画扫描  
字画扫描 大图扫描 调色 设计  
13919182858

## 家政清洗

王琼妇联家政  
二十二年诚信经营 口碑铸就品牌  
保姆、月嫂、做饭工、育婴师、催乳师  
临夏路83号(派出所楼上)1015室  
8460554 微信号 13909401872  
专业清洗油烟机 15002589645  
换窗纱、改内倒

## 家电维修

家电维修  
专修冰箱、空调、洗衣机、热水器、炉盘、油烟机(洗),保修三年  
15002539957 8559848

## 专业防水

专修楼顶卫生间漏水 17726971761

## 专业疏通

老兵水暖·疏通  
修上下水管道  
13109366662

## 低价通下水

13893629095

温馨提示:敬请读者核实信息 安享权益