

# 央广网评预制菜：不该成为家长的判断题

9月19日，央广网发布“预制菜进校园”？家长的担忧必须重视”评论称：预制菜在当下条件并不成熟，是否进校园不该成为学校出给家长的“判断题”。

其鲜明的观点戳中了很多家长对于预制菜的看法，再度引起网友对于预制菜的讨论。评论详文如下：

近日，“预制菜进校园”话题引发网友热议。学生们正处于长身体阶段，预制菜的营养价值怎么样？食品安全如何保障？这些问题难免让家长有所焦虑和质疑。

预制菜在一定程度上为人们提供了一种方便、快捷的餐饮解决方案，为何“预制菜进校园”令人谈及色变呢？这首先在于家长们担忧预制菜的品质以及运输、储藏过程中可能存在的食品安全问题，更担忧预制菜在营养方面无法保障。人们可以选择为了方便快捷偶尔吃吃预制菜，但恐怕不会有谁愿意“天天吃”，更难以接受让孩子“顿顿吃”。预制菜悄然进校园更让家长愤愤不平的是，这样侵犯到了家长和学生们的知情权。同时，预制菜如果悄悄代替学校其他供餐方式，也变相剥夺了学生和家长的自主选择权。

2019年4月，教育部、国家市场监督管理总局和国家卫健委联合发布实施的《学校食品安全与营养健康管理规定》明确要求，学校在食品采购、食堂管理、供餐单位选择等涉及学校集中用餐的重大事项上，应当听取家长委员会或者学生代表大会意见，保障知情权、参与权、选择权、监督权。而在2020年8月，前述三机关发布的《关于加强学校食堂卫生安全与营养健康管理工作的通知》，更是要求学生餐应搭配多种新鲜蔬菜，学生餐从烧熟至食用间隔时间不得超过两小时。显然，预制菜也难以达到相关要求。

预制菜这回走错了“赛道”。孩子们的餐桌无小事，健康、营养、安全必须严加监管，全方位保障，这是各地要算的“良心账”，更关乎我们全社会的未来。在条件还不成熟的情况下，预制菜是否进校园本不应该成为学校出给家长的“判断题”。对于各地教育部门而言，怎样让校园餐更加营养、健康、美味才是必答题。孩子们吃什么、怎么吃，学校应当深入调研、充分听取各方意见、严格审核评估，各级监管部门则要对采购、制作、服务等各环节严加监管，明厨亮灶，让孩子们健康、家长们放心。

学生食品安全一直是家长和社会最关注的问题。今年秋季开学前，为切实保障学生饮食安全，河南省市场监管局联合河南省教育厅联合开展全省校园食品安全风险隐患排查工作。

为护航开学校园餐饮安全，提升学校餐饮管理透明度，大河健康报·河南市场监管周报记者将陆续走进大中小学校，推出“护航开学‘食’刻”系列报道，从源头探访校园餐饮管理全流程。

9月15日，大河健康报·河南市场监管周报记者来到郑州市二七区运河城实验小学，从源头开始打探了解为其提供配餐服务的公司，实地见证孩子们营养餐的生产制作过程。

9月18日，“科普中国”推出国家卫健委首批营养指导员、中国注册营养师薛庆鑫关于预制菜的科普文章。文章分析，不建议长期三餐都吃预制菜。

预制菜究竟是什么？有哪些优缺点？如何兼顾“吃饱”和“营养”？

什么是预制菜？

预制菜也叫料理包，就是将可食用原料经过预加工制成半成品或成品产品，根据需要配以各种辅料，可能会使用食品添加剂，具有保质期长、食用方便等特点。

从类型上看，预制菜一般分为4类：即食食品、即热食品、即烹食品、即配食品。

举一些生活中常见的例子——

即食食品：开袋即食的豆干、鸡胸肉；即热食品：方便面；即烹食品：经过简单烹调就能出锅的鱼香肉丝、梅菜扣肉等；即配食品：按分量分装的净菜、净肉、辅料等小炒菜组合。

外卖大多数都是用即烹食品做成的，等待时间短，送餐快。

预制菜的优缺点对比

薛庆鑫在文章中解释，受大多数人欢迎的预制菜，并非因为快捷就能十全十美，存在不少瑕疵。

优点

①便捷。预制菜和一般家庭做菜的区别就在于，免去了买菜、洗菜、切菜等程序，不需要花太多的时间准备食物和烹调，省去了很多的精力，十分便捷。

②成本低。对于餐饮经营者来说，预制菜还能更大程度地节约人力、空间和成本，而且出餐快，食客无需等待过长时间，尤其是对于外卖来说。

③食品安全相对更有保障。相对于餐饮门店，正规厂家生产的预制菜在食材方面会更为安全可靠。

缺点

①对于家庭来讲，如果预制菜成为了每天三餐的主要选择，将会让家庭缺少和家人一起买菜、择菜、洗菜的烟火气，体会不到完整的烹调仪式感。

②预制菜的口味都是统一的，是根据调查后大多数人的口味喜好来预制好的，不能实现口味私人化，无法满足不同人的口味需求。比如吃一道红烧狮子头，如果选择预制菜，无论你是在家吃还是点外卖，都是一个味道，品尝不到“妈妈的味道或家的味道”。

③口感上不如新鲜出锅的菜肴，毕竟它的原料已经被加热处理过一次，而食客买到手以后还要经过二次加热，口感上会受到影响。

④很多预制菜都是经过冷冻保存的，在冷冻的过程中水分凝结的冰晶也会在一定程度上改变食物的口感和质地，会让食物吃起来有点“粉”。

⑤预制菜在口味上可能不及新鲜菜肴，有人对市售现炒鱼香肉丝和料理包鱼香肉丝的风味做了研究，结果显示二者在整体上的“鱼香”风味相似，但也存在一定的差异，含硫含氮及其他杂环化合物对鱼香肉丝中“鱼香”和“肉”香气具有重要贡献，料理包的鱼香肉丝中杂环化合物检出的种类虽然多于市售菜肴，但含量均较低，导致一些特定的风味物质难以形成，致使料理包中的肉香及发酵香气低于市售菜肴。

⑥预制菜的营养较为单一，大多数预制菜为荤食，即便有蔬菜，种类也有一定的限制，常见的都是胡萝卜、豌豆、笋、土豆等储存时间长又不易变色的蔬菜，缺乏绿叶菜。

为什么不建议长期吃预制菜

薛庆鑫在科普中同样解释了“为何不建议长期吃预制菜”的问题：

①营养不良。食材种类的限制，导致预制菜的营养较为单一，对于维生素、矿物质以及生物活性成分难有更多的保留。

这些成分可能会在加工过程中经水洗、高温杀菌、运输等环节出现较多流失，到食客手中还会经过二次加热，营养流失更多。再有，预制菜的主食多为白米饭，难以实现粗细

搭配。

②可能会长胖。很多预制菜为了迎合大众的口味以及为了更长的保存期，脂肪含量较高，热量不低。

③增加慢性病风险：饮食经常脂肪摄入过量，会增加患高血脂的风险；而盐摄入超标，则会增加患高血压的风险。

艾媒咨询分析师认为，大多数消费者对预制菜的接受程度高，但更偏好于咸辣口味的品类。咸意味着盐含量高，而辣意味着油含量高。也就是说，大多数人吃的预制菜都是高油高盐的，长期吃不利于健康。

如何兼顾“吃饱”和“营养”呢

常吃预制菜可能对健康不利，但对时间紧张的上班族来说，预制菜确实是工作之时填饱肚子的刚需。如何才能兼顾“吃饱”和“营养”呢？

①注意荤素搭配：点餐的时候尽量选择有肉有菜的菜肴，特别是有绿叶菜的，或者直接叮嘱商家单独点一份绿叶菜。

实在不行就点个一荤一素，和同事一起吃，商家炒个青菜还是很快的。

②避免油大的烹调方式：尽量避免点焗肉段、水煮鱼/肉片、锅包肉、干煸豆角等菜肴，这类菜都是油盐的重灾区。

③自带蔬菜和杂粮：对于平时经常点外卖的小伙伴，建议自行带些方便的蔬菜，比如生菜、黄瓜、圣女果、西红柿、紫甘蓝、胡萝卜。还可以带烤红薯、煮玉米、燕麦片做一部分主食，增加粗粮摄入。

④看营养成分表：如果是自己买带包装的预熟菜，一定要看好营养成分表上的脂肪和钠含量，选择二者相对低一点的。每餐将脂肪控制在10克以内，钠控制在800毫克以内，钠含量≥800毫克/100克就属于高盐食品。

食品安全专家：安全但未必健康，面向学生应审慎“预制菜进校园”引起广泛讨论后，也引来不少食品安全专家的回应。

据上海电视台报道，复旦大学公共卫生学院的厉曙光教授介绍，这两年预制菜很火，之前网上直播间都在卖各种各样的预制菜。只要符合相关法规标准，预制菜的安全性无需过度担忧，但安全未必健康，未成年人属于特殊群体，他们的食品安全更是要有别于普通成年人，应当更为审慎。

厉曙光教授表示，预制菜进入校园以后，多方面问题均会影响到其安全性，比如，从原料的选择到洗净切配，还有运输等问题，需要引起关注，加强监管。此外，预制菜进学校后，食品包装材料也是需要认真对待的一个环节。

据中国新闻周刊，广东碧桂园实验学校校长陈钱林表示，他反对预制菜进入校园。他认为，预制菜是一个新事物，对人的健康影响尚未得知，“绝对不能在孩子们身上做实验”。

21世纪教育研究院院长熊丙奇表示，对于未成年学生而言，他们的饮食安全直接关系到身体发育和健康，因此在引入预制菜之前需要进行科学论证和评估，检测是否符合学生营养要求。

他说，如果不能解决这些问题，草率地引入校园必然会遭到学生家长的反对。

大人们可以将就，但孩子们不能如此。孩子们的餐桌无小事，健康、营养、安全一样不能少。

正像央广网评论的那样：孩子们的餐桌是各地要算的“良心账”，关乎我们全社会的未来。在条件还不成熟的情况下，预制菜是否进校园本不应该成为学校出给家长的“判断题”。

## 麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

DMV健康养生微信群

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；  
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

### 陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

3-094

## 中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 [www.AmericaTCM.com](http://www.AmericaTCM.com) 3-100  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

### 余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) [www.fairfaxdmd.com](http://www.fairfaxdmd.com)

- \* 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- \* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- \* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- \* 人工植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备

3-096