

助眠牛奶:更贵但未必有用

如今,许多人被失眠困扰,因此多家乳企近期推出的“晚安牛奶”备受关注。有的企业运用生物技术提高牛奶中褪黑素含量,有的则在牛奶中添加活性肽、γ-氨基丁酸等功效性成分,称可以提升睡眠质量。

那么,“晚安牛奶”真能助眠吗?

助眠效果微乎其微

最近,某品牌“晚安牛奶”因宣称含有“10倍+原生褪黑素”成为市场关注焦点。相关企业称,该产品通过专利技术调整牛奶饲养方式,提升牛奶中褪黑素含量。部分消费者在社交媒体撰文称,喝了这款牛奶后似乎真能更快说“晚安”了。

北京回龙观医院睡眠医学中心主任王雷雷介绍,褪黑素是一种主要由松果体分泌的激素,广泛存在于人体和动物内。日常提到的褪黑素,多指人工合成、用于药物或保健品的补充剂。而“原生褪黑素”可能是指牛奶中天然存在的褪黑素,而非人为添加的。

根据国家知识产权局公开信息,相关专利技术主要通过调整牛奶的光照周期和饲料配比来增加牛奶中褪黑素的含量。

地方资讯

本报记者 罗颖 □ 唐文瑞

为推动文旅产业高质量发展,四川省乐至县立足陈毅故里、中国桑都等特色资源,构建起文旅融合发展“乐至模式”。

红色文旅提档升级
擦亮“帅乡”金字招牌

陈毅故里是乐至最为闪亮的文旅名片,拥有全国重点文物保护单位陈毅故居、国家二级博物馆陈毅纪念馆等珍贵红色文化资源。乐至以红色文化为核心,积极整合“红色沃土、本色乡村、绿色山水”等人文、生态资源,推动红色研学游从观赏式体验向沉浸式

本报讯 (记者 王春宝) 连日来,吉林省长春市汽开区多部门协同发力,聚焦辖区企业需求,提供全方位精准服务,切实解决一汽旗新动力(长春)科技有限公司在前期筹备及生产经营中遇到的问题,高效联动助力企业平稳运行。

长春市市场监管局汽开分局主动靠前,提供“一对一”全程指导,通过流程再造、并联审批,显著压缩了企业开办流程。国家税务总局长春汽车经济技术开发区税务局同步开辟“绿色通道”,简化办税流程,实现涉税业务高效办结,为企业

聚焦企业发展阶段的全过程,开展

尽管上述品牌通过相关专利技术使牛奶中的褪黑素含量达到12500皮克/盒(即0.0000125毫克/盒),约为同等规格普通牛奶的10倍以上,然而这一数值与临床推荐的褪黑素助眠剂量(0.1毫克至0.3毫克)相比差距仍较大。

江苏省省级机关医院神经内科主任郑慧芬认为,“晚安牛奶”中褪黑素含量极低,12500皮克的褪黑素几乎可以忽略不计,无法达到临床治疗效果。按最低有效剂量0.1毫克计算,消费者需一次性饮用8000盒“晚安牛奶”才能达到助眠效果。

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋指出,褪黑素主要适用于调节时差或内源性分泌不足的人群,对压力、环境等因素导致的失眠作用有限。部分消费者感觉喝“晚安牛奶”后睡眠改善,可能是心理暗示的结果。

本质上还是普通牛奶

那么为何不直接将人工合成的褪黑素添加到牛奶中?

在我国,人工合成的褪黑素属于保健食品原料,不能随便添加到普通食品里。普通食品在宣传和标签中都

不能声称具有保健功效。普通牛奶如果直接加了褪黑素,就越界成了保健食品,不符合法规规定。因此商家才选择走技术路线,让牛奶自然产出褪黑素来规避法律风险。这样一来,物质是自然产生的,不是人工添加的,配料表上就不需要标注褪黑素,宣传时也用了“原生”二字加以区分。

实际上,除了“晚安牛奶”,近年来以助眠概念为卖点的乳制品还有很多,套路都类似,但是它们的助眠作用并没有可靠的科学支持。不管是是不是真能助眠,这些产品都有一些共同特

点:它们普遍比普通牛奶更贵,在产品名称或宣传上突出“舒睡”“晚安”之类的字眼,吸引有睡眠困扰的消费者,但同时又不直接承诺功效,以免踩线。

有业内人士指出,这些营销创新

产品本质上还是普通牛奶,“晚安牛奶”的褪黑素含量虽然略有提升,但并

不足以产生药理作用。对于想要改善睡眠的人来说,最安全、有效的方法始终都是遵循身体的节奏,调整生活方式,减轻心理压力,而不是寄希望于某种特殊的食品或保健品。

(综合)

消费提示

选购功能性食品需“三看”

面对花花绿绿的功能性食品,消费者如何避免交“智商税”?有业内人士总结出“三看”原则:

一看含量不看倍数,忽略“X倍提升”等模糊表述,直接查看营养成分表中的具体数值。

二看认证不看故事,优先选

择有认证的产品,如国内“蓝帽子”保健食品认证、欧盟EFSA健康声明、美国FDAGRAS认证等。

三看研究不看体验,个人体验受心理因素影响太大,应关注是否有随机对照试验或文献支持。

(宗文)

四川资阳乐至构建文旅融合发展“乐至模式”

体验转变。

“节庆期间,景区推出诗词展览、红色电影、非遗手作等系列活动,将红色教育与民俗文化深度融合。”陈毅故里景区管委会相关负责人表示,下一步,将继续加强红色资源保护利用,推动产业深度融合,不断提升景区品质,着力打造全国红色旅游目的地和巴蜀美丽乡村旅游目的地。

农旅融合惠民
打造“粮仓+节庆”新业态

近年来,乐至县积极培育生态农业、体验农业、观光农业等新业态,精心打造多个特色农旅项目,使之成为游客沉浸式体验乡村文化与自然风光

的好去处。

乐至依托万亩优质粮油基地,加快“帅府粮仓”园区建设,推出农田观

光、农事体验等特色项目,打造农旅融合示范样板;以中国桑都品牌为引领,

依托本地桑蚕、黑山羊等特色农业,连

续举办桑蚕采摘节、小龙虾垂钓节等

特色农事节庆活动,形成“农业观光+

美食体验”产业链条,推动“农田变景

区、农产品变旅游商品”,实现“以节促

旅、以旅富民”,走出了一条农旅融合

助推乡村振兴的特色之路。

文旅融合创新
构建文旅消费多元供给

近年来,在文旅产业高质量发展

的探索中,乐至坚持“做精产品、做足特色、做优服务”三位一体发展理念,推动文旅多元业态齐头并进、深度融合,通过“赛事搭台、文旅唱戏”的创新模式,举办了全民健身跑、四川省桥牌锦标赛、青少年围棋交流赛等比赛,吸引上万名选手参赛,带动沿线民宿、餐饮、文创等消费业态协同发展,实现“一场赛事激活一片区域”的乘数效应。

在全力打造“锦绣天府·安逸四川”文旅品牌的征程中,乐至将坚持以文塑旅、以旅彰文,打造具有乐至特色的“川字号”文旅名品,推动文旅产业成为民生产业、幸福产业,为文旅产业高质量发展贡献“乐至力量”。

吉林长春汽开区擦亮“汽开服务”品牌

轻装上阵、快速投入运营奠定了坚实基础。

汽开区建设局克服气候因素,仅用一个月便优质高效完成企业周边道路施工工程,不仅便利了员工出行,更提升了区域整体形象。城管局针对企业提出的排水沟安全隐患问题,接诉即办,迅速排除风险,为企业解除了后顾之忧。

聚焦企业发展阶段的全过程,开展

常态化助企服务。汽开区经发局密切关注企业发展动态,主动上门对接,梳理适配的产业政策,全力协助企业争取政策支持,为其技术升级和产能提升注入强劲动力。招商五局充分发挥“桥梁纽带”作用,全程跟踪企业需求,建立高效跨部门协调联动机制,形成服务企业强大合力,确保企业反映的问题能够快速流转、高效解决。

这种“一站式”“集成化”的服务模式,是汽开区优化营商环境、提升服务效能的关键举措,切实增强了企业的获得感和满意度。下一步,汽开区将继续坚持以市场主体需求为核心,不断擦亮“汽开服务”品牌,为一汽集团及辖区企业提供更加便捷、高效、温暖的服务,营造一流营商环境,全力助推区域经济高质量发展。

企业动态

“电保姆”全程零差错护航“苏超”

本报讯 (记者 魏静 □ 张婧) 无锡队前锋凌空抽射破门的瞬间,江阴市体育中心爆发出山呼海啸般的欢呼声。2025江苏省城市足球联赛第四轮焦点战中,2万余名球迷见证了无锡队2:0战胜常州队的精彩时刻。而在这场燃情盛宴背后,有一群身着蓝色工装的“电保姆”正用专业与坚守编织起坚不可摧的电力保障网。

在备受瞩目的对决中,赛事保电工作容不得半点闪失。国网江阴市供电公司提前启动“赛事保电专班”,组织技术骨干多次前往江阴市体育馆进行实地勘察,详细了解场馆内电力设备分

布、用电负荷等情况,从场馆照明系统到巨型电子显示屏,从赛事转播设备到观众区音响阵列,保电人员运用红外测温及局放检测等技术手段对场馆内的用电终端开展全面排查,并对两条主供电路以及涉保变电所开展两轮专项特巡。

考虑到比赛当天可能出现的暴雨天气,国网江阴市供电公司结合赛事的重要性和特殊性,制订全面细致的保电方案,提前做好应急电源调试和测试工作,全面提升应急供电能力,为赛事用电提供坚实可靠的应急保障。

比赛当天,保电人员分成多个小组,建起“点、线、面”立体保电网络,实时关注负荷、电压变化情况。针对重要保电场所,安排专人进行现场巡检和全时段值守,每隔一段时间就对设备进行检查和记录,确保第一时间发现并处理潜在问题。在赛场外围,该公司对涉保线路开展不间断巡检值守工作,增加巡视频次,加密巡查点位,让现场球迷能够全身心地投入到比赛的激情中。

在做好电力保障工作的同时,国网江阴市供电公司还注重为赛事提供优质服务。他们与赛事主办方保持着密切的沟通和联系,及时了解赛事的

用电需求和变化,根据实际情况调整保电措施。同时,该公司积极开展电力安全宣传活动,在馆外显眼位置张贴电力安全宣传海报,向球迷们发放精心制作的节约用电宣传手册,详细讲解家庭、办公场所等场景下的节电妙招。

随着终场哨声响起,国网江阴市供电公司以“零差错、零闪动、零停电”的完美答卷,为这场足球狂欢画上圆满句号。据悉,这套成熟的重大活动保电机制将持续优化升级,未来将为更多精彩赛事和城市盛会注入源源不断的“电力动能”。



图为执法人员正在检查景区内的旅游观光车。

内蒙古:非遗工坊助力妇女群体增收致富

能力。

本次培训共有包头市范围内50余名低收入妇女参加。培训期间免费提供所有工具材料,并为合格学员颁发结业证书。同时,培训结束后还将由内蒙古雪域福缘文化艺术有限公司和至少30名优秀学员签订作品回购协议,真正实现“培训即就业、结业即上岗”。

参训学员代表杜敬激动地表示:“感谢妇联为我们搭建这么好的平台。一年前我还是失业女性,常常在家里望着天花板发呆,总不甘心过手心朝上的日子。多亏妇联牵线搭桥,在这里,我不仅学到了能养活自己的手工技艺,更收获了一群知心姐妹。让我懂得只要肯努力,就一定能活出自己的精彩。”

本次培训项目是深化乡村振兴巾帼行动与创业就业巾帼行动,提升广大妇女就业创业能力,拓宽增收致富渠道,传承非遗手工艺,服务妇女就业增收的具体举措,以“典型引领+技能培训+产业孵化”服务体系,将女性指尖技艺转化为增收“金钥匙”。

下一步,内蒙古包头市各级妇联组织将以此次培训为契机,持续打造“鹿城巾帼非遗工坊”,通过培育妇女带头人、推动非遗产品市场化等方式,助力低收入妇女群体提升职业技能,拓宽增收渠道,为促进妇女就业创业、助力乡村振兴贡献巾帼力量。

本次培训共有包头市范围内50余名低收入妇女参加。培训期间免费提供所有工具材料,并为合格学员颁发结业证书。同时,培训结束后还将由内蒙古雪域福缘文化艺术有限公司和至少30名优秀学员签订作品回购协议,真正实现“培训即就业、结业即上岗”。

参训学员代表杜敬激动地表示:

“感谢妇联为我们搭建这么好的平

台。一年前我还是失业女性,常常在

家里望着天花板发呆,总不甘心过

手心朝上的日子。多亏妇联牵线搭

桥,在这里,我不仅学到了能养活自

己的手工技艺,更收获了一群知心

姐妹。让我懂得只要肯努力,就一

定能活出自己的精彩。”

本次培训项目是深化乡村振兴巾

帼行动与创业就业巾帼行动,提升

广大妇女就业创业能力,拓宽增收

致富渠道,传承非遗手工艺,服务妇

女就业增收的具体举措,以“典型引

领+技能培训+产业孵化”服务体系,将女性指尖技艺转化为增收“金钥匙”。

下一步,内蒙古包头市各级妇联组

织将以此次培训为契机,持续打造“

鹿城巾帼非遗工坊”,通过培育妇女

带头人、推动非遗产品市场化等方

式,助力低收入妇女群体提升职业技

能,拓宽增收渠道,为促进妇女就业创

业、助力乡村振兴贡献巾帼力量。

图为执法人员正在检查景区内的旅游观光车。

图为执法人员正在检查景区内的旅游观光车。