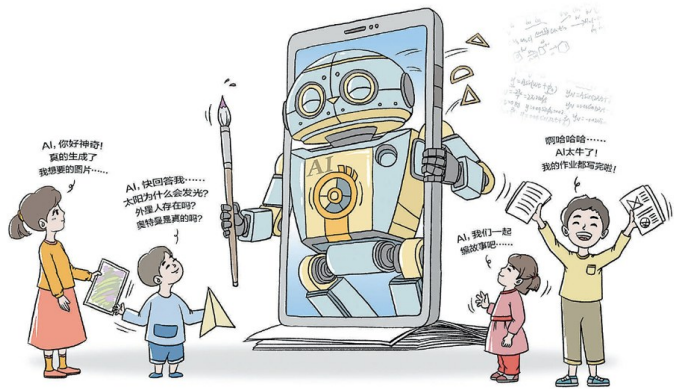


AI 能否推出“未成年人模式”？



越来越多孩子已经用上了 AI (人工智能)。在生活中,他们把 AI 当成玩伴,与智能体聊天;在学习上,他们把 AI 当成助手,让错题本升级。AI 给孩子们带来新的体验,也带来新的隐忧。由于普遍缺少“未成年人模式”,AI 未必适合孩子肆意畅玩。

尝鲜

当成生活百科 化身学习助手

“爸爸平时习惯用 AI 查东西,孩子发现总能很快给出答案,也开始变着花样考 AI。”据王女士回忆,女儿清清从去年夏天就成了 AI 的使用者,“那会儿还不到 8 岁,完全是出于好奇,逮着 AI 各种问。”

外出用餐,清清会用 AI 查墙上看不懂的韩语;走在路上,清清也会用 AI 搜不认识的花草。在清清醒眼中, AI 是个无所不知的“大百科”,还是那个随时随到的“小玩伴”。在车里无聊时,她喜欢跟 AI 比拼“脑筋急转弯”。

前不久, 8 岁多的辰辰也对 AI 开启“连环问”模式。“太阳为什么会发光?”“外星人存在吗?”……脑洞大开的他每天都有“十万个为什么”,而 AI 总能“有问必答”。作为家长,徐先生暗自窃喜,“起码孩子在动脑筋想问题,这种求知欲值得鼓励, AI 也确实让他学到不少新知识。”

对于 9 岁的希希来说, AI 或许更像是个“电子宠物”。“她从同学那里听说的,回来自己搞了个智能体。”周女士发现,女儿将智能体设定成她喜欢的形象后,经常东一句西一句地“逗弄”对方。于先生也发现,快 10 岁的儿子浩浩最喜欢的就是跟 AI 闲聊,“他不光自己聊,还创建了好多个智能体让别人聊,最多的一个粉丝居然有 3 万。”

相比之下, 12 岁的涵涵解锁了更多“玩法”。在攻略的帮助下,她让 AI 化身学习小助手。

“可以用 AI 生成口语陪练设定,然后用这些要求创建自己专属的 AI 智能体,比如一个美国小女孩,这样就能随时随地跟对方用英语聊天,还挺好玩的,比跟外教聊天更放松。”除了口语陪练以外,涵涵还创建了单词听写助理、古诗词背诵达人等多个 AI 智能体,“像单词听写助理,可以设定每个单词读两遍,听到‘写完了’以后再继续,听写完还能检查。本来很枯燥的事,自己设定完好像也变得有意思了。”

最近,涵涵又用 AI 给错题本进行了升级。“过去整理错题本费时费力,有时候感觉只是走个过场,弄完其实也还是一知半解。”现如今,涵涵学会了将错题拍照后发给 AI,让对方帮忙找出这道题所涉及的知识点,再结合相应知识点出三道类似的题,“这样就能做到举一反三,学得更扎实。”

看到女儿将 AI 开发出这么多功能,郑女士直呼“大开眼界”,“10 后”

对 AI 的接受速度果然比我们快多了。”她笑着说,“之前还在纠结要不要买 AI 学习机,现在经她这么一弄,普通款的平板电脑直接成了定制款的 AI 学习机,有种立省几千块的感觉。”

隐忧

代写滋生惰性 未设安全围栏

“AI 确实强大,但要看孩子怎么用。”开学后不久的一个周末,韩女士趁四年级的儿子小宇在家写作文时出去买点东西,结果回来发现向来拖拉的儿子居然“下笔如有神”,“老师让写喜欢的小动物,他写家里养了一只小狗,小狗长什么样、怎么跟小狗玩,都描写得绘声绘色,但家里根本没养过,语言风格也跟他平时完全不一样,可以说是‘一眼假’。”

面对妈妈的质疑,小宇很快“如实招来”。“原来是用他平板电脑上的 AI 生成的,自己直接照搬。”韩女士严肃批评了小宇,告诉他这样的行为等同于作弊。即使交上去,老师也能看得出来,等考试时还是会“打回原形”。

王女士从女儿那里得知,老师已经在课堂上“郑重警告”。“他们现在在二年级,刚开始练习写小作文,老师就说看到有同学是用 AI 写的,这种情况一律不给分。”在王女士看来,等到孩子再大些,用 AI 偷懒的情况或许会更多,“毕竟 AI 谁都能用,使用上也没什么限制,很容易滋生惰性,让孩子产生依赖。”

相比起偷懒来说,于先生更担心 AI 对儿子的心理带来不利影响。“孩子可能背着父母偷偷在上面说脏话,或者再大点儿以后,哪个所谓的‘女朋友’。”于先生还发现,儿子曾经创建过一个具有受虐倾向的智能体,“类似一个小猫或小狗,打它一下会求饶,结果有好多人过来‘虐’它,不知不觉中就诱导了不良倾向。”

于先生始终坚信,无论是对虚拟世界的 AI,还是对现实生活的人,都应当让孩子秉承一致的道德水准,“如果对 AI 可以肆意妄为,孩子就有可能把这些行为带到现实生活中,所以还是应该加以约束。”

身为律师,周女士也敏锐地觉察到, AI 大模型并没有推出“未成年人模式”,“这就意味着,上面的内容未设‘安全围栏’,没有根据使用者的年龄进行区分或把关,缺少必要的边界和规范。一旦出现不当信息,可能会影响未成年人身心健康。”周女士还提出, AI 大模型在防沉迷等方面也还有待加强,“目前更多的还只是在想着如何吸引人,这会让孩子越用越上瘾。”

周女士认为, AI 大模型也有必要推出“未成年人模式”,根据不同年龄阶段未成年人身心发展特点和认知能力,为未成年人用户提供适龄的产品和服务。

本报综合消息

鸡蛋的营养价值丰富,大家都知道。现在一去超市,就能看到各种各样的鸡蛋。从饲养方式上划分,有土鸡蛋、柴鸡蛋、无抗蛋、有机蛋;从功能划分,有 Omega-3 蛋、富硒蛋、虾青素蛋;从外观划分,有初生蛋、双黄蛋、灰壳蛋、粉壳蛋、褐壳/黄壳蛋、七彩蛋等等。

这些鸡蛋到底有什么区别? 贵的鸡蛋真的比便宜的更有营养吗? 更值得买吗?

“土鸡蛋”“富硒蛋”真的更有营养?

土鸡蛋、柴鸡蛋、走地鸡蛋有何区别?

土鸡蛋、柴鸡蛋和走地鸡蛋对应的分别是土鸡、柴鸡和走地鸡,有很多人分不清它们的区别,因为它们根本没什么区别,都是散养家鸡,学名都是 Gallus domesticus。而“土鸡”“柴鸡”“走地鸡”其实都是民间叫法。

散养家鸡分两个级别,农家小规模养殖的“走地鸡”可以算散养;在欧美国家使用一个带顶棚的大平层,配以有限的室外空间的养殖模式,也算散养。

与“散养家鸡”相对应的是“笼养”。中国的规模化蛋鸡养殖场大多数都是“笼养”形式,因为笼养占地面积小,易于管理,集蛋效率高。

不过,从营养成分上来看,有研究表明散养鸡的脂肪含量较高,但胆固醇和维生素水平没有显著差异。与远离阳光的母鸡相比,暴露在阳光下的母鸡鸡蛋中的维生素 D 增加了 4 倍。

无抗蛋和有机蛋有必要买吗?

“无抗”和“有机”是与“散养”和“笼养”并列的另一组概念,是表明饲养体系的生物安全标准。

无抗蛋

当今国内一部分商品蛋打着“无抗”的噱头,其实只是“符合售卖标准”而已。正规的商品蛋,上市的标准就是无抗生素残留。而这里“无抗生素残留”的意思是仪器检测不出来,并不是没用过抗生素的意思。也就是说,你能在正规超市货架上买的任何一款鸡蛋,理论上都不能被仪器检测出抗生素残留,这是最低限度的标准。所以所谓的“无抗”,很可能是“伪无抗”。

有机蛋

“有机蛋”是比“无抗蛋”更高一级别的鸡蛋,也是最高规格的鸡蛋。有机蛋要求蛋鸡在使用无抗饲料的基础上,畜禽生产周期内不使用抗微生物药。也就是蛋鸡开始产蛋了,就不用抗生素了(但是产蛋之前可以用)。“有机蛋”的蛋鸡采用有机饲养,即蛋鸡全程在自然的条件下生长,某些地区甚至会要求草饲不使用人工饲料,另外就是不使用抗生素,也不使用含抗生素的饲料或水源,甚至土壤中也不能检测出抗生素残留。

此外,有研究表明,草饲母鸡可以产下富含 Omega-3 多不饱和脂肪酸的鸡蛋,且不会产生不利的氧化作用。

从饲养成本来看,有机饲养无论是从时间还是金钱的投入都会高于普通散养和规模化笼养,所以价格高也不意外。但国内的养殖环境下,全程不使用抗生素其实是很难做到的,因此大可不必强行追求有机。

Omega-3 蛋、富硒蛋、虾青素蛋有必要买吗?

从原理上讲,蛋鸡的饮食也可能影响鸡蛋的营养质量。例如,通过给母鸡喂食含有鱼油、奇亚籽或亚麻籽等多不饱和脂肪酸的饮食,可以生产出富含 Omega-3 脂肪酸的鸡蛋。

Omega-3 蛋

我国针对此类鸡蛋已经出台了标准《NY/T 4069-2021 Omega-3 多不饱和脂肪酸强化鸡蛋》,简而言之就是 Omega-3 鸡蛋比普通鸡蛋的 Omega-3 含量有所提升。

需要注意的是,从生产角度来说,添加多不饱和脂肪原料并不会造成成本大幅提高, Omega-3 鸡蛋的溢价可能是研发成本增加造成的。因此,消费者可以接受多少价格来覆盖多出来的这点 Omega-3 营养,就见仁见智了。

个人认为,如果一枚 Omega-3 强化鸡蛋超过 5 元就大可不必了。日常饮食中,深海鱼、豆腐(黄豆)、瓜子也可以不同程度地补充 Omega-3。

富硒蛋

在蛋鸡饲料中加入硒元素,理论上也可以产出

硒含量更高的鸡蛋。

作为消费者,是否要选择富硒蛋也值得考虑。硒摄入不足可能会导致克山病、大骨节病、肝脏疾病和恶性肿瘤以及机体免疫力减退,但当一次性摄入过高剂量的无机硒(≥ 20 mg/kg)或长时间摄入 5~20 mg/kg 水平的无机硒,就会引起急性或慢性中毒症状,诸如脱毛、脱甲、四肢皮肤灶状充血、肿胀、溃瘍、知觉迟钝、四肢麻木、全身瘫痪等。

因此,食用富硒蛋之前,要确认好自己是否有硒缺乏的症状,不要盲目食用大量富硒蛋。

虾青素蛋

蛋鸡食用富含虾青素的饲料,虾青素也可以累积到鸡蛋中。

蛋鸡养殖饲料中加入虾青素主要的作用是增加蛋黄稳定性,而不是为了让人吃到更多虾青素。因此如果想补充虾青素,与其花更多的钱去买虾青素鸡蛋,不如直接吃一些富含虾青素的藻类(海藻、海苔、紫菜)和虾来得更快捷实惠。如果日常饮食中本就包含虾和藻类,便没必要买虾青素蛋。

初生蛋、双黄蛋、七彩蛋有必要买吗?

大部分肉眼可见的鸡蛋外观变化,完全不涉及高端技术。如初生蛋和双黄蛋,就是在蛋鸡刚开产不久的一段时间内,产蛋性能不稳定,要么产出小蛋,要么产出双黄蛋,其营养价值与普通鸡蛋并无差异。

而灰壳蛋、粉壳蛋、褐壳/黄壳蛋则是不同蛋鸡品种造成的,七彩蛋大概率是不同品种的蛋鸡产的蛋放在了一起,并不是一种鸡能下各种颜色的蛋。这些外观不同的鸡蛋,在我看来只有双黄蛋值得相对更高一点的价格,因为产双黄蛋的时间只占蛋鸡生产周期的一小部分,物以稀为贵嘛。

所以与普通鸡蛋相比,初生蛋、七彩蛋的营养价值并没有提升,作为日常饮食没必要花更多的钱买,送礼图个好看倒是可以理解。

如何选鸡蛋、吃鸡蛋?

了解了市面上这些各种品类的鸡蛋,我们平时该如何挑选鸡蛋,以及如何吃鸡蛋呢?

1. 如果你对饮食标准要求比较高,与其花心思挑选各种带前缀的鸡蛋,不如买正规超市里大品牌生产的带编码可溯源鸡蛋。这类鸡蛋生产过程中的监管力度会比较严格,鸡蛋的新鲜度和卫生水平也更有保障。

2. 不追求编码溯源的话,至少也应该注意生产日期和保存条件。理论上超市里的鸡蛋因为流通速度快,可以常温保存。买回家后建议放在冰箱冷藏保存。

3. 食用方面,熟鸡蛋比生鸡蛋更容易消化,并且感染沙门氏菌病的风险较低。研究表明熟鸡蛋蛋白和生鸡蛋蛋白的真实回肠消化率分别为 $90.9\% \pm 0.8\%$ 和 $51.3\% \pm 9.8\%$ 。

4. 如果不是为了追求生食鸡蛋的口感的话,还是建议加热后食用为宜。

本报综合消息

