

節日食品安全消費提示——飲食篇

19-01-2017 國家食品藥品監督管理總局

逢年過節，走親訪友，吃喝多、運動少。為了廣大消費者的身體健康，國家食品藥品監督管理總局提示節日期間飲食要注意以下方面。

一、飲食清淡，不油膩。吃得過於油膩，會導致能量過剩，加重腸胃負擔，引起體重增加，甚至腸胃疾病。應選擇脂肪含量低、能量低的食物，並不要過量食用。肥肉、動物內臟等應適量少吃，魚、蝦、蚌、貝等水產品脂肪低而富含優質蛋白質，可以適量多吃一些。

二、適量為止，不過飽。注意控制食量，不要吃得過於飽脹。節日期間不同平時，飲食缺乏規律，要飲食適量，短時間內攝入太多食物、飲料等會引起胃腸功能失調。

三、食物多樣，不單調。要注重飲食合理搭配、選擇穀類、肉類、蛋類、蔬菜、水果等多樣化食物，多吃水果蔬菜，少吃油炸、燒烤食物。

四、清淡飲品，少喝酒。水是最好的飲料，根據《中國居民膳食指南（2016）》，6歲以上兒童日均飲水量建議在800-1400毫升，成人在1500-1700毫升。不要喝過涼飲品，少喝或不喝含糖飲料。喝酒要適量，每天不超過低度白酒（38度）50毫升（約1兩）所含的酒精量為適量，或飲用葡萄酒不超過150毫升（約1杯）、啤酒不超過450毫升（約1瓶）。

五、零食零吃，不為主。零食應以水果、堅果等為主。只宜零吃，不能代替正餐。炸薯片（條）等零食能量較多，應少吃或不吃。

此外，除了注意飲食外，還應經常活動，不能久坐。