

中國食品科學技術學會發佈 2023 年春節飲食安全消費提示

17-01-2023 中國消費者報•中國消費網

作者：李建

春節將至，萬家團圓，歡度佳節。春節年年過，歲歲各不同，尤其是當前我國疫情防控進入新階段，飲食安全與健康更是成為人們關注的重點。為保障消費者飲食安全與健康，中國食品科學技術學會特做以下消費提示。

安全飲食 做到“五要”

春節期間，家庭朋友聚餐，建議使用公筷公勺，鼓勵分餐，如選擇在外就餐，需做好適當防護。同時，應注意飲食安全，做到以下“五要”。

一要保持清潔：注意勤洗手，保持餐具、廚具清潔，保持冰箱、廚房和用餐環境清潔。

二要生熟分開：食物原料與加工熟食要分開，加工食物的廚具、容器要生熟分開，冷藏食物要單獨包裝、“上熟下生”分隔放置，避免交叉污染。

三要煮熟燒透：肉、禽、蛋、水產品等食物，要合理加工、煮熟燒透後食用。

四要科學保存食物：熟食在室溫下存放時間不超過 2 小時；室溫或冷藏放置的熟食，再次食用前應徹底加熱。

五要注意食物原料可靠：從正規管道購買畜禽類和水產品，無霉變的主糧、豆類和薯類，以及新鮮的蔬菜和水果等。

充足營養 食物多樣

粗細搭配，多食豆、薯。在精米白麵等精細穀物的基礎上，適當搭配糙米、全麥等全穀物。這種搭配不但可以增加主食的營養物質，還可以豐富主食的風味，如全麥產生的麥香味。在日常主食中也可交替或搭配食用雜豆、薯類等食材。雜豆富含賴氨酸，與穀物搭配食用可實現氨基酸的互補。薯類則富含果膠等物質，與穀物搭配食用可促進腸道蠕動，預防便秘。

蔬果相伴，種類多樣。蔬菜和水果含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維，一日三餐不可缺少。在蔬菜的選擇上，要儘量保證種類多樣和色彩豐富，

根菜如山藥等、莖菜如藕等、葉菜如白菜等、花菜如西蘭花等、果菜如番茄等，搭配食用更有益健康。建議頓頓有新鮮蔬菜，天天吃水果。

肉類生鮮，安全加工。畜禽、魚蝦等肉類是節日餐桌上不可或缺的佳餚。各種肉類的營養成分不同，建議在選購或食用時區別對待。一般來說，首先優選脂肪含量低且富含不飽和脂肪酸的魚蝦類；其次是脂肪含量較低且脂肪酸組成優於畜類脂肪的禽類；再次是脂肪含量低，鐵含量豐富的畜類瘦肉。同時，建議多採用蒸、煮、燉，少用炸、烤、煎的烹調方式。為保證生鮮畜禽、魚蝦的風味和營養，宜按需購買、即買即食。冷凍肉類、水產類反覆解凍易導致營養流失、品質變差，應在冰箱中以小份包裝單獨存放，並儘快食用。

膳食平衡 多加運動

合理搭配，飲食適度。合理膳食可以改善人體免疫狀況，增強對疾病的抵抗能力。日常飲食應食物多樣，以穀類為主，多吃蔬果，常吃奶類或其製品、豆類或其製品，適量吃魚、禽、蛋、瘦肉，適當增加富含優質蛋白質、維生素和礦物質的食物，以滿足人體所需的能量和營養素。葷素搭配、粗細兼顧、色彩多樣、每種食物取少量、同類食材換著吃，有利於食物多樣。做到適度飲食，不暴飲暴食。

提倡“三減”，戒煙限酒。清淡飲食，成人每天食鹽不超過 5 克，每天烹調油 25-30 克；推薦每天攝入糖不超過 50 克，最好控制在 25 克以下。建議成年人每天 7-8 杯水（每杯 200 毫升），提倡飲用白開水。注意兒童、少年、孕婦、乳母不應飲酒，成人如飲酒，男性一天飲酒的酒精量不超過 25 克，女性不超過 15 克。

吃動平衡，健康體重。各個年齡段人群都應堅持天天運動，維持能量平衡，保持健康體重。體重過低或過高都會增加疾病發生風險。堅持日常鍛煉，如散步、跑步、打球等。儘量減少久坐時間，不宜長時間看電視、上網。春節期間宜保持規律作息，保證充足睡眠。

責任編輯：李佳榕