

堅果類零食真的健康嗎？廣州市消委會給大家漲姿勢！

堅果類零食消費提示

發佈日期：2017年9月19日 來源：廣東省消費者協會

烘炒食品好吃但不一定能減肥，那麼在管不住嘴的情況下怎麼選擇一款又好吃又適合自己的零食呢？市消委會溫馨提示消費者在選購時注意以下幾點：

（一）選擇有資質的店鋪

儘量選擇向有固定經營場所、有合法經營資格的經營者購買；查看店鋪的衛生情況、存放情況。對於網路銷售的炒貨食品，注意查看網路店鋪是否按照許可的經營項目範圍從事食品經營，在其經營活動主頁面顯著位置公示其食品生產經營許可證。

（二）看營養成分表

1. 看單位用量。營養成分表中的所有營養參考的單位用量是每 100g/每 100mL，而不是整包的數值。市場上一包烘炒食品的規格常有 400g 或者 300g，而不是 100g。如果不注意單位用量，實際攝入的營養量會大大超出你的想像。

2. 對照營養素參考值百分比選購。不同身體條件和健康訴求的人對能量和營養素的需求不同，消費者選購時可根據自己情況選購適合自己的商品(參考表五)。

表五：需注意各營養素摄入量的人群

營養素及能量	需適當減量或禁食人群	需適當加量人群
能量	慢性病患者	運動員和體力勞動者
脂肪	肥胖患者	增肥人群
蛋白質	腎病患者	處於生長發育期的兒童
碳水化合物（含糖量）	糖尿病患者	運動員和體力勞動者
鈉	高血壓患者	視條件

（三）選擇優質商品

品質好的烘炒食品應具有果蔬籽、果仁、堅果等食品固有的外形、色澤、氣味和滋味，口感鬆脆，不應有黴變、蟲蛀現象，不應有酸敗、哈喇味、苦味等異味。應謹慎購買經過夏季或梅雨季節的烘炒類食品，因為經過高溫高濕度環境後，易發生油脂氧化，發黴、變質，產生哈喇味。

（四）打開包裝後應儘快食用

一次食用不完應存儲在密封容器中，放置在陰涼乾燥處，避免高溫，以防變質。