

如何吃得更安全

——食品安全消费提示
(2016-2017年)

国家食品药品监督管理总局
中国食品科学技术学会 编

2017.6

前言

《如何吃得更安全——食品安全消费提示》（2015-2016年）于2016年首次印制发行后受到各方好评。2017年，国家食品药品监督管理总局食品安全监管三司再次会同中国食品科学技术学会，以保障公众食品安全为出发点，以指导科学消费为落脚点，着眼于日常消费量大的食品品种，针对可能的食品安全盲点和消费误区，结合不同季节食品消费特点，邀请权威专家，编制形成《如何吃得更安全——食品安全消费提示》（2016-2017年）并于2017年全国食品安全宣传周期间面向社会发行。

总体来看，消费者在选购、存储和加工制作食品时应注意以下三方面：

一是通过正规可靠渠道购买并保存凭证，看清外包装标签标识中的食品生产单位和产品相关信息，如生产日期、保质期、生产者名称和地址、成分或配料表、食品生产许可证编号、适用人群等。不要购买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品，不要购买超过保质期的产品。

二是购买后按照标签所示方式保存，保存期限不要超过保质期。按照标示使用方法加工食用。老人、孕妇、婴幼儿、免疫力低下、易过敏人群应特别关注食品适用人群。散装食品注意适量买入，妥善保藏。

三是食品加工制作时应注意清洁卫生。加工人员应洗净双手。制作前确认食材新鲜，没有变质。食材要洗净，刀具、案板和餐具等要清洁并生熟分开。加热烹制过程要做到烧熟煮透，凉菜要现做现吃。

除了上述注意点以外，本消费提示还针对不同特点食品的选购、存储、加工提出了建议，希望对广大消费者有所帮助。

《如何吃得更安全——食品安全消费提示》系列是继《食品安全风险解析》后，国家食品药品监督管理总局食品安全监管三司和中国食品科学技术学会开展食品安全风险交流工作的又一成果。编制过程中得到了诸多专家和学者的大力支持，在此表示感谢。但由于时间仓促，难免有疏忽、不足之处，欢迎大家指正！

2017年6月

编 委 会

主编

陈君石 中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问、研究员
孙宝国 中国工程院院士、北京工商大学校长、教授

副主编

罗云波 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
刘秀梅 国家食品安全风险评估中心技术顾问、研究员

编 委

毕金峰 中国农业科学院农产品加工研究所研究员
曹雁平 北京工商大学食品学院教授
陈 芳 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
陈 卫 江南大学副校长、教授
成晓瑜 中国肉类食品综合研究中心教授级高工
迟玉杰 东北农业大学食品学院教授
丁钢强 中国疾病预防控制中心营养与健康所所长、教授
范志红 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授
郭顺堂 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
侯红漫 大连工业大学食品学院执行院长、教授
江连洲 东北农业大学食品学院院长、教授
金宗濂 北京联合大学应用文理学院教授
刘静波 吉林大学食品科学与工程学院副院长、教授
刘世松 滨州医学院葡萄酒学院副院长、教授
刘秀梅 国家食品安全风险评估中心技术顾问、研究员
陆啟玉 河南工业大学粮油食品学院教授
路福平 天津科技大学副校长、教授
马冠生 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任、教授

任发政 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
沈 群 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
谭 斌 国家粮食局科学研究院粮油加工研究室研究员
涂顺明 中国食品发酵工业研究院教授级高工
王 靖 农业部食物与营养发展研究所副主任、研究员
王春玲 天津科技大学食品工程与生物技术学院教授
王德良 中国食品发酵工业研究院酿酒研发部主任、教授级高工
王守伟 北京食品科学研究院院长、教授级高工
王锡昌 上海海洋大学食品学院院长、教授
王兴国 江南大学食品学院教授
谢 晶 上海海洋大学科学技术处处长、教授
徐幸莲 南京农业大学食品科技学院院长、教授
薛 洁 中国食品发酵工业研究院教授级高工
臧明伍 中国肉类食品综合研究中心高级工程师
张五九 中国食品发酵工业研究院副院长、教授级高工
赵 亮 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授
赵黎明 华东理工大学生物工程学院副院长、教授
郑 宇 天津科技大学生物工程学院教授
钟 凯 科信食品与营养信息交流中心副主任、副研究员

编写组成员

高 洁 中国疾病预防控制中心营养与健康所博士
韩兴林 中国食品发酵工业研究院工程师
黄健花 江南大学食品学院博士
任 欣 中国农业大学食品科学与营养工程学院博士
王 超 中国农业大学食品科学与营养工程学院博士
杨柳青 中国农业大学食品科学与营养工程学院博士
姚业成 中国疾病预防控制中心营养与健康所硕士
尹瑞旸 中国农业大学食品科学与营养工程学院博士
翟小童 国家粮食局科学研究院研究实习员

目 录

全谷物食品的消费提示	2
调和油的消费提示	4
豆酱和面酱的消费提示	6
火腿肠的消费提示	8
熏煮火腿的消费提示	10
腌腊肉制品的消费提示	12
奶酪的消费提示	14
乳酸菌饮料的消费提示	16
果蔬汁类及其饮料的消费提示	18
现榨果蔬汁的消费提示	20
速冻水饺的消费提示	22
速冻虾仁的消费提示	24
汤圆和元宵的消费提示	26
炸薯条的消费提示	28
白酒的消费提示	30
葡萄酒的消费提示	32
酱腌菜的消费提示	34
糖葫芦的消费提示	36
松花蛋的消费提示	38
咸鸭蛋的消费提示	40
海水鱼的消费提示	42
鲜活淡水鱼的消费提示	44
豆浆的消费提示	46
纳豆的消费提示	48
杂豆的消费提示	50
保健食品的消费提示	52
银耳的消费提示	54
节日食品安全消费提示——储藏篇	56
节日食品安全消费提示——饮食篇	58

全谷物食品的消费提示

谷物籽粒由胚乳、胚芽和皮层三部分组成，其中胚乳主要由淀粉等碳水化合物与蛋白质组成；胚芽含有很多矿物元素、B族维生素、维生素E、抗氧化组分及脂质等；皮层包裹在种子外层，富含微量营养素和膳食纤维。我们平常吃的精米白面仅仅是谷物籽粒的胚乳部分，如果在加工过程中保留了整个谷物籽粒的胚乳、胚芽及皮层，不管是整个籽粒的，还是粉碎的，都可以称之为全谷物。

常见的全谷物包括糙米、全麦、黑米、大麦、青稞、玉米、小米、黄米、燕麦、高粱、薏苡等禾本科谷物，也包括荞麦、藜麦、籽粒苋等假谷物类。美国的居民膳食指南建议“每天食用谷物食品的一半应该是全谷物”。《中国居民膳食指南（2016）》建议我国居民每天摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克。

一、全谷物的选购和储存技巧

全谷物原料比较容易辨认，比如糙米、黑米、全玉米、带皮燕麦等都是典型的全谷物原料，但是以全谷物为原料加工的食品相对难以辨认。比如，美国全谷物理事会，为了便于消费者辨认全谷物食品，批准使用了一个全谷物的标识，许多食品生产厂商都是他们的成员，这种全谷物的标识可以清楚表明每份食品的全谷物数量。美国FDA要求：产品总重量的51%及以上为全谷物的全谷物食品，就可以在产品上标明“富含全谷物膳食，低总脂肪、低饱和脂与胆固醇，可以降低患心脏疾病与一些癌症的风险”。我国目前尚没有统一的全谷物标识。但是，随着我国标准体系的日益完善，产品所采用的标准也是选择全谷物食品的一个重要依据，例如，我国于2015年发布了《全麦粉》行业标准（LS/T 3244）。此外，在选购全谷物及其制品时建议选购具有生产许可的正规厂家的预包装产品，并注意产品标签



上的生产日期、保质期和储存条件。糙米、杂粮等散装全谷物产品，挑选时应注意以下技巧：

1. 看外观。选购无霉烂、无虫口、无变质的全谷物原料。优质全谷物的外表应具有该产品特有的色泽，籽粒饱满、均匀，很少破碎，无虫，杂质率低。全谷物籽粒通常是可以清晰看到籽粒的外种皮与胚芽，全谷物粉的色泽通常会比精加工白面的色泽要深。全谷物面包、馒头、面条等，其颜色通常也会比白面加工产品深，有的甚至能肉眼看见明显的破碎皮层。这样的全谷物产品尽管看起来颜色较深，但营养却比白面更丰富。

2. 闻味道。选购无异味或霉变味的全谷物原料。

3. 凭手感。选购摸上去不油腻无粉质，而且不易碎的全谷物原料。

在储存方面，通常袋装或真空包装的全谷物产品更耐储存。家中保存的散装全谷物原料通常容易变质，主要是由于全谷物中不饱和脂

肪酸含量较高，且含有活性酶类，从而导致氧化变质。全谷物买回家，如需较长时间储藏，建议低温冷藏，储藏过程中要注意密封，开封后的全谷物也要尽快吃掉。如果临时储藏，也应放在阴凉、干燥和通风的地方。

二、全谷物有营养，吃法应注意

全谷物有营养，但摄入要适量。

一是大多数全谷物富含膳食纤维，身体虚弱或肠胃术后患者不宜过多食用；二是有些全谷物中含有抗营养因子，如高粱中的单宁酸，吃多了会影响人体对蛋白质与矿物元素的吸收。由于粗纤维、植酸等成分的存在，糙米饭、全麦面等直接使用起来口感较为粗糙，且大多不易消化，对于需要快速补给能量的人群或肠胃不好的老人和儿童一定要适量食用。建议全谷物与精米白面搭配食用，在制作过程中按照个人需求酌情添加，既可改善营养素的摄入，又能保证良好的食用品质。

调和油的消费提示



食用植物调和油是指用两种及两种以上的食用植物油调配制成的食用油脂。

一、调和油的特点

2016年由国家卫生计生委发布的《中国居民膳食指南(2016)》以及2015版美国膳食指南都强调食物要多样化,这对于食用油来说也不例外,也就是说各种食用油都要吃,品种要多样。大豆油、菜籽油、花生油等各种食用油的热量值大同小异,但其中营养成分种类和含量不尽相同,各有特点。调和油是由两种及两种以上油品经过科学配方调制而成,不仅脂肪酸组成的平衡性要好于单一植物油,而且含有更丰富多样的微量营养成分,同时改善了食用油的营养和风味,比单一植物油更具优势。

二、选购调和油时要注意包装上的信息标识

消费者购买调和油产品时应从正规渠道购买,购买时注意包装上的标签信息,做到明明白白消费。

食用调和油属于直接向消费者提供的预包装食品,按照国家

标准（GB 2716）的要求，以下内容均必须在包装上标示：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。

市场上现有部分调和油产品对各种植物油的比例也进行了标注。

三、根据烹调需要合理选择和使用食用油

中式烹调包括熘、炒、煎、炸或凉拌等不同方式，应根据日常烹调合理选择和使用食用油。例如，煎、炸烹饪，温度较高，适宜选择菜籽油含量较高的调和油；橄榄油、藻油、亚麻籽油等植物油不饱和脂肪酸、有益伴随物含量较高，富含此类油品的调和油不宜进行高温烹调，建议凉拌或浇在烹调好的菜肴上食用。

为保证油脂品质，消费者应注意避光阴凉处贮存，对于多不饱和脂肪酸含量较高的油脂开盖后可于冰箱内冷藏存放并尽快用完。



豆酱和面酱的 消费提示



豆酱和面酱通常是以富含蛋白质的豆类和富含淀粉的谷类或其副产品为主要原料，经微生物发酵而成的糊状调味品，多为稠糊状，也有汁液状的。酱料主要有豆酱（黄酱）和面酱（甜面酱）两种，以及由豆瓣酱、面酱、豆酱为基础酱加入其它各种辅料衍生制成的其他酱制品。

一、正确挑选豆、面酱产品

1. 应从正规渠道购买豆、面酱产品。
2. 挑选酱制品时可先观其色，颜色自然，色泽新鲜无杂质的为优。
3. 质量较好的酱料粘稠适度，不干不泄，无霉花，无杂质。
4. 可取少量样品直接嗅其气味，或稍加热后再行嗅闻。发酵过的酱有自然的香气，如果有很浓重的酒味或刺鼻的气味则说明已经变质，优质的酱料应在咸味中带有浓郁香气和淡淡的甜。
5. 可取少量样品于口中用舌头细细品尝其滋味。优质产品滋味鲜美，咸淡适口，有豆酱或面酱独特的滋味，无其他不良滋味。不应有苦味、涩味、焦糊味、酸味及其他异味。

二、家庭自制豆、面酱注意事项

自制豆、面酱时要注意卫生，避免杂菌污染。制作黄豆酱时大豆需浸泡溶胀，入锅蒸透但不烂，温度降到40℃以下后，接入酱油曲精（米曲霉），加入标准粉，拌匀，于28℃培养2天得曲，然后移入

洁净的玻璃瓶中，加盐水，日光下晒制1~2个月。制作面酱时，需先蒸面糕，打碎成小块状，降温后接酱油曲精，然后同样进行制曲、加盐水和晒制。无论是黄豆酱还是面酱，制曲过程一般温度不宜高于40℃，如过高，需翻曲降温；晒制阶段瓶口需用多层纱布盖住以防虫和透气，2天左右搅动一次。制曲和晒制时间随环境温度而有所改变，低温则周期长，高温会缩短时间。盐水浓度一般18%左右，不低于10%，盐水用量一般是豆或面的1~2倍。发酵好的豆酱颜色呈暗红色，酱香浓郁；面酱颜色红亮，味道醇厚。

三、食用豆、面酱的小窍门

1. 酱制品可用于腌制（诱发出肉类的鲜味）、烹煮（增加香味和色泽）、蘸点（令味觉层次更丰富）。

2. 食用时，宜用中火、慢火，不可加热过度，否则将烧焦酱体。

3. 用酱来腌制肉要注意时间，最好是4小时以上，否则不易入味。

4. 由于酱制品一般含盐量较高，用量应恰当，以免导致菜肴过咸。

5. 制作炸酱面用的炸酱时，不宜放过多调料，调味料重会影响酱的醇香；炸酱过程中，要用小火，且不停



翻炒，保证酱不会糊锅底；酱不能炸过，否则发苦。

四、合理保存酱制品

1. 大多数酱制品发酵过程中添加了一定量的食盐，口味较咸，保质期相对较长，一般放在阴凉通风的地方密闭保存即可。

2. 部分酱制品生产时减少了食盐的用量，因此保质期相对就会缩短，要根据不同产品的说明来保存，必要时在开封后放入冰箱保存。如果每次需求量不大，建议可购买小包装。

3. 家庭自制或加工过的酱制品，保存时需要将酱装入干净玻璃瓶中，上面留1厘米左右的空隙，然后滴入少量高度白酒或柠檬汁，并马上拧紧瓶盖。如瓶盖密封效果不好，可先蒙上1~2层保鲜膜，然后再拧紧瓶盖。根据盐的含量于常温保存或冰箱冷藏。

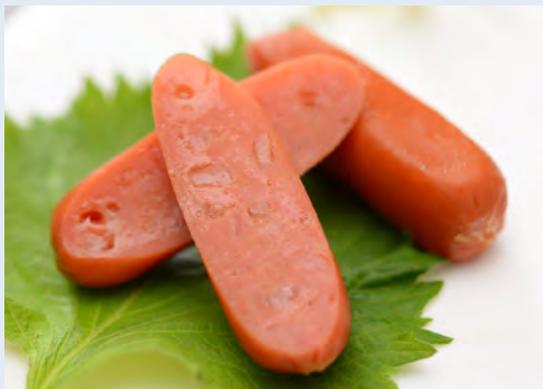
火腿肠的消费提示

火腿肠，也称高温蒸煮肠，是以鲜（冻）畜肉、禽肉、鱼肉等为主要原料，经腌制、搅拌、斩拌（或乳化）、灌入塑料肠衣，经高温杀菌制成的肉类灌肠制品。火腿肠鲜香可口、保质期长，并且可以常温贮存、方便携带，受到广大消费者的青睐。



一、细究配料表，巧辨“混搭”肠

猪肉、鸡肉、牛肉、鸭肉、鱼肉均可作为火腿肠的原料，也就有了鸡肉火腿肠、鱼肉火腿肠、牛肉风味火腿肠等多种产品种类。国家标准规定，使用鸡肉、鱼肉或牛肉等单一原料制成的火腿肠，其产品名称应命名为“鸡肉肠”、“鱼肉肠”或“牛肉肠”。但市场上存在部分“混搭”产品，比如牛肉风味肠中鸡肉含量最高，仅凭产品名称可能产生误解。建议消费者在选购火腿肠时，仔细查看产品标签配料表中肉的种类



和排列顺序（按含量多少依次排列）加以判断，结合自身消费需求理性购买，以免陷入消费误区。

二、观质量等级，促以质论价

国家标准《火腿肠》依据淀粉含量将其分为无淀粉、特级、优级和普通级四类，其淀粉含量依次为 $\leq 1\%$ 、 $\leq 6\%$ 、 $\leq 8\%$ 和 $\leq 10\%$ 。淀粉是增加火腿肠出品率、保持产品优质口感的重要手段，但加入过多淀粉，必然降低产品中肉的含量，造成肉质弹性降低、口感偏“面”。从补充优质蛋白、产品优质优价考虑，建议购买时重点关注产品标签中的质量等级标注，尽量

选择淀粉含量低、质量等级较高的火腿肠。

三、精挑细选，科学均衡食用

火腿肠接近金属丝封口处有肉馅残留极易引起腐败，因此避免购买和食用封口处发黑、发黏、变味的产品，以及肠衣破损、出油的产品。购买后，应在通风、阴凉、干燥处存放，并在保质期内尽早食用。食用时仔细观察肉肠是否有异物存在，发现异常立即停止食用。食用火腿肠时，尤其同方便面一起食用时，最好同时搭配新鲜果蔬、乳品、鸡蛋和豆类等其他食品，以保证膳食均衡。

熏煮火腿的消费提示

熏煮火腿是以畜禽肉为主要原料，经精选、切块、盐水注射或浸渍腌制后，加入辅料，再经滚揉、充填（或不充填）、蒸煮、烟熏（或不烟熏）、冷却、包装等工艺制作的火腿类熟肉制品。在商场、超市冷藏柜中销售的盐水火腿、里脊火腿、圆火腿、切片火腿、肘花火腿等产品，均属于熏煮火腿。



一、选购时注意食品包装与标签

在商场和超市购买时，应选购包装完好、冷藏贮存的熏煮火腿；重点关注产品是否在保质期内，贮存环境是否处于0~4℃的冷藏条件。避免购买胀袋或有汁液渗出的熏煮火腿。

二、关注质量等级，注意“无淀粉”不等于纯肉

国家标准《熏煮火腿》将其分为特级、优级和普通级三种质量等级，其蛋白质含量依次为 $\geq 18\%$ 、 $\geq 15\%$ 、 $\geq 12\%$ ，淀粉含量为 $\leq 2\%$ 、 $\leq 4\%$ 、 $\leq 6\%$ ，质量等级在产品标签中有明确标注。肉制



品是摄入优质动物蛋白的重要来源，如果淀粉含量过高，肉的营养价值则相对降低，故从营养角度考虑，建议选择质量等级较高的熏煮火腿。但应注意，“无淀粉”熏煮火腿并非纯肉火腿，一般情况下产品中淀粉含量应低于1%。同时，应注意大豆蛋白、豌豆蛋白等非肉类蛋白质的加入同样降低肉类蛋白占比。

三、及时冷藏、尽快食用

熏煮火腿购买后，应尽快将其放入冰箱中冷藏贮存，并尽量做到分类、分区单独包装和存放，避免同生食食品或无包装食品接触，并在保质期内尽快食用。食用时，应注意清洁卫生，刀具、案板和餐具做到生熟分开，避

免交叉污染。打开包装后未食用完的熏煮火腿应密封放入冰箱中保存并尽快食用完毕。避免食用胀袋、发粘、变色或有明显异味的熏煮火腿。



腌腊肉制品的 消费提示



腌腊肉制品是指以鲜（冻）畜、禽肉或其可食副产品为原料，添加或不添加辅料，经腌制、烘干（或晒干、风干）等工艺加工而成的非即食肉制品。腌腊肉制品因风味独特而广受欢迎，其中以中式火腿、腊肉、腊肠、板鸭、清酱肉、咸肉、风干肉等最具代表性。由于腌腊过程，原料在加工环境中暴露时间较长，成品不经杀菌处理且脂肪含量偏高，因此消费中应注意其腐败风险。

一、自制讲科学

家庭自制腌腊肉制品时，一是要选择有质量保障的原料肉，商超或农贸市场购买的肉应具有检疫合格证明，避免使用色泽和气味异常的原料肉；二是要选择在合适的时节进行加工，秋冬季节气温普遍较低，空气湿度较小，不仅有利于水分的散失及风味的形成，而且可抑制微生物的生长；三是要避免鼠虫的危害，做好防护措施。

二、选购看细节

应在正规商场和超市购买腌腊肉制品，选择包装完好、标签标识清晰、感官正常、保质期内的产品，避免购买胀袋、包装破损、外观发生变化或产品





表面明显有菌斑的腌腊肉制品。

三、保存要适当

腌腊肉制品含有丰富的蛋白质，能为微生物生长提供良好的营养物质；同时，腌腊肉制品中的脂肪较易氧化，进而会影响产品的感官品质和食用安全性，因此腌腊肉制品一般需密封包装、隔绝氧气、保持干燥、低温贮存和避免阳光照射。

四、食用按说明

多数腌腊肉制品属于生肉制品，应避免和熟肉制品发生交叉污染。食用时，应严格按照烹制方法进行加工，要做到完全熟制后再食用；拆包装后的产品应冷藏或置于阴凉干燥处，并尽快食用。多数腌腊肉制品含盐量偏高，应合理食用。对于有明显“哈喇味”、外观发生变化或者有明显微生物生长的产品应禁止食用。



奶酪的消费提示

奶酪是指乳在发酵剂与凝乳酶作用下发生凝固并经成熟而制成的固态乳制品，也称作干酪、乳酪或芝士。奶酪是牛乳的精华，一般10斤乳可制作1斤奶酪。奶酪富含蛋白质、钙、磷、维生素等营养成分，尤其是蛋白质含量高且容易吸收；奶酪中的钙含量是牛奶的6~8倍，具有合适的钙磷比，并含有维生素D，大大提高了钙吸收率，适合需要补充钙质的孕妇和老年人食用。此外，经过乳酸菌等微生物及酶的作用，奶酪中不含乳糖，适合患有乳糖不耐症的消费者食用。



一、奶酪种类繁多，购买时注意产品标识

市面上琳琅满目的奶酪种类众多，按照加工工艺可分为天然奶酪和再制奶酪。

天然奶酪是牛乳经凝乳并排出乳清而制成的产品，天然奶酪按水分含量不同又可分为软质、半硬质、硬质或特硬质奶酪。再制奶酪是以天然奶酪为主要原料，加入柠檬酸盐等乳化盐，经加热、乳化等工艺制成的产品。两者在营养成分、感官品质方面有一定区别：天然奶酪中的蛋白质、钙



含量较高，钠含量较低；再制奶酪口感顺滑，保质期长，便于携带，可添加不同调味料，口味更加丰富。

消费者选购时，可以从以下方面区分这两种奶酪：一是看产品名称标识，再制奶酪在包装上会明确注明“再制奶酪”字样；二是看产品配料表，一般情况下，配料表的第一位置标注为乳或牛乳的产品为天然奶酪，标注为奶酪或干酪的产品为再制奶酪。

二、奶酪吃法多样，注意不同产品的保存方法

奶酪吃法多样，切片奶酪可采用

面包片夹着食用，也可与蔬菜、煎鸡蛋组合食用；奶油奶酪可用于涂抹面包或拌沙拉；马苏里拉奶酪可做菜（如焗蘑菇、洋葱等蔬菜）及披萨饼；也可将奶酪切丝、切块与红酒相伴直接食用等。

由于奶酪营养丰富，容易发生质量劣变，应关注所购产品的保存条件与保质期。新鲜软质奶酪水分含量较高，应密封冷藏并尽快食用；半硬质奶酪可密封冷藏于冰箱。硬质奶酪应在磨碎后放入密封的容器中冷藏，如需储存较长时间则须冷冻。香气浓郁的奶酪则需密封包装，避免其味道扩散。



乳酸菌饮料的 消费提示

乳酸菌饮料是含乳饮料的一种，是指以乳或乳制品为原料，经乳酸菌发酵制得的乳液中加入水、以及白砂糖和（或）甜味剂、酸味剂、果汁、茶等配料中的一种或几种调制而成的饮料。根据其是否经过杀菌处理而区分为杀菌（非活菌）型和未杀菌（活菌）型。乳酸菌饮料口感酸甜，深受消费者喜爱，其中活菌型乳酸菌饮料含有大量保持存活的乳酸菌，具有调节肠道菌群等功能，符合健康消费需求。

一、购买乳酸菌饮料应注意 区分产品类型

乳酸菌死菌与活菌的功能存在一定差异，一般认为活菌产品的有益作用更强，也有研究报道，某些乳酸菌的死菌仍具有一定的益生作用。我国规定乳酸菌饮料必须在产品标签上明确标明杀菌（非活菌）型和未杀菌（活菌）型，消费者选购产品时可以通过标识进行区分。活菌型的乳酸菌饮料，其储藏、运输过程必须在冷链中



进行，保证产品温度在 2~8℃ 冷链条件下。脱离冷链会导致乳酸菌活菌数下降，且影响产品口感。消费者购买后应尽快放入冰箱冷藏保存。

市场上还有一种产品为配制型含乳饮料，此类产品与乳酸菌饮料不同，没有经过乳酸菌发酵，而是直接利用乳或乳制品为原料，加入水、白砂糖和（或）甜味剂、酸味剂等配料调配而成，消费者购买时可以通过包装上的标识进行区分。

二、乳酸菌饮料不同于酸奶，消费者可以根据情况选择

乳酸菌饮料与酸奶都是经过发酵的乳制品，两者的第一个不同在



于蛋白质含量的差异，乳酸菌饮料蛋白质含量一般在 0.7~1.0% 之间，而酸奶产品的蛋白质含量远高于此；第二个不同是大部分活性乳酸菌饮料中的乳酸菌数量一般高于酸奶。饮用酸奶可以获取较多的乳蛋白和乳钙，较低的乳糖、乳源性维生素和一定数量的乳酸菌，饮用活性乳酸菌饮料主要是可以获取较多的乳酸菌。消费者可以根据需求选购相应产品。

果蔬汁类及其饮料的消费提示

我国《果蔬汁类及其饮料》(GB/T 31121-2014)中规定,果蔬汁中的果蔬原料含量(质量分数)必须达到100%,包含未经浓缩的“原榨(非复原)果蔬汁”和向浓缩汁中加入其加工过程中损失的等量水分后得到的“还原(复原)果蔬汁”。纯果蔬汁中含有果蔬中所含的各种水溶性营养成分和果蔬的芳香成分,其营养成分含量及风味最接近果蔬原料本身。饮料中果蔬原料的含量(质量分数)大于10%即可称为果蔬汁饮料。果蔬汁饮料则往往需通过使用食品添加剂来改善由于水的稀释作用而改变的风味和口感。

一、如何选购果蔬汁

首先要了解果蔬汁产品的分类,不同种类的果蔬汁在营养成分和感官品质上有所差异,消费者应根据具体需求进行选择。

其次要知道各类产品的特点。在果蔬汁中,根据加工工艺的不同,可分为超高温杀菌产品和巴氏杀菌产品,后者由于杀菌条件温和,营养和风味更接近原料特点,缺点是需要低温保存,保质期相对较短,成本也较高。消费者应根据自身消费水平和需求进行选择。





二、如何读懂包装标识

首先应学会看配料表。果蔬汁，如果是非复原汁，其配料表为鲜榨原汁或原汁加果肉，复原汁产品的配料表为浓缩果汁（浆）、水或（和）其它食品添加剂等。果蔬汁饮料，则会标示其果汁的含量比例，常见的有10%含量、30%含量。其次，要看清包装上标注的生产日期及保质期、贮藏条件，以便在消费过程中能按照要求正确饮用。

三、如何贮存果蔬汁

果蔬汁的贮存应根据产品标签说明贮存在适宜条件下。一般采用超高温瞬时杀菌的复原汁产品，常温可以保存半年以上。果蔬汁在开封后应贮藏在0~5℃冰箱内，并在48小时内饮用完。而巴氏杀菌或超高压杀菌的非复原汁则要求低温冷藏，保存时间较短，大多只有7~10天，开封后最好尽快饮用完，避免贮藏期间微生物生长繁殖而对人体产生危害。

四、如何消费果蔬汁

果蔬汁并非任何人都适宜饮用。



对于糖尿病或肾病患者，必须限制或监控某些营养素的摄入量，如碳水化合物、钾或磷。在选择果蔬汁种类时要根据营养需求合理选择，比如香蕉汁或甜瓜汁中富含钾，肾病患者应避免。而大多数水果含糖量高，可能会引起糖尿病患者的血糖升高。

五、果蔬汁不能完全替代水果、蔬菜

虽然以橙汁为代表的浑浊型果汁中保留了果肉及可溶性膳食纤维，但与新鲜果蔬相比，大部分果蔬汁产品中损失了大量的膳食纤维，且一些有益的成分在榨汁过程中因不能及时溶出而随果渣废弃。此外，果蔬汁可以提高人体对一些营养素如维生素C和B族维生素、钾的吸收，也能促进对于一些鲜食口感不好的果蔬的摄入，但对番茄中营养素的吸收则是烹饪后更好。因此，果蔬汁不能完全替代每日水果、蔬菜的摄入，仅是平衡膳食的组成部分。

现榨果蔬汁的 消费提示

水果和蔬菜是人类膳食中最重要的组成部分。人们除了选择食用新鲜果蔬外，现榨果蔬汁因为更加新鲜营养而逐渐受到青睐走入日常生活，并在一些餐馆、街头饮品店成为消费时尚。



现榨果蔬汁，国外叫 fresh-squeezed fruit and vegetable juices，是指以新鲜水果、蔬菜为原料，通过压榨等方法制作的可直接饮用的果蔬汁。与传统工艺加工的果蔬汁产品相比，最大的区别是不经过杀菌处理。我国目前尚无相关国家标准，浙江省在 2015 年



颁布了《食品安全地方标准 现榨果蔬汁、五谷杂粮饮品》(DB 33/3005-2015), 其中规定“现榨果蔬汁”是以新鲜水果、蔬菜为原料, 通过压榨等方法, 现场制作、供顾客直接饮用的果蔬汁饮品。不包括浓浆、浓缩汁、果蔬粉调配而成的饮品。将仅以果蔬为原料不添加任何辅料的称为现榨纯果蔬汁, 添加适量的符合相关食品安全标准的饮用水、蜂蜜、白砂糖等辅料, 不添加浓浆、浓缩汁、果蔬粉和食品添加剂的称为现榨调和果蔬汁。对于这类产品, 消费应注意以下问题:

一、现榨原料要新鲜, 加工过程要卫生



现榨果蔬汁所选原料必须新鲜, 无腐烂、霉变、虫蛀、破损等。制作现榨果蔬汁的水应使用瓶(桶)装饮用水以及符合相关规定的净水设备处理过的水或经煮沸后冷却的生活饮用水。由于现榨果蔬汁无灭菌环节, 要确保在加工之前, 将原料充分清洗, 使用的器具彻底清洗并做消毒处理, 确保操作人员健康和卫生状况, 尽可能降低微生物污染风险。

二、现榨汁应现榨现饮

现榨果蔬汁饮品应即时供应, 不得供应隔顿、隔夜饮品。如存放在10~60℃条件下的, 从制作到供应时间不应超过2小时。这不仅有利于果蔬汁中营养成分和新鲜风味的保持, 也有利于控制微生物的生长, 饮用更加安全。因此, 现榨果蔬汁不宜存放过久, 建议现榨现饮。

三、现榨汁褐变非质变

果蔬汁在榨汁之后, 由于其细胞结构被破坏, 果蔬汁中多酚类物质以及多酚氧化酶在遇到空气后会加速发生氧化反应生成褐色物质, 导致果蔬汁颜色的改变, 但这并不意味着变质。发生褐变的现榨果蔬汁在短期内仍然可以饮用, 不会影响果蔬汁的安全性。

四、现榨汁消费有风险

美国食品药品监督管理局(FDA)要求, 果汁店、农场售卖的现榨果蔬汁必须要冷藏并且具有标签警示, 由于这些产品未经杀菌处理可能含有害细菌, 对于儿童、老人和免疫力弱的高风险人群存在发生食源性疾病的风险。因此, 这些人群最好不要饮用现榨果蔬汁, 可以先加热杀菌后再饮用。

速冻水饺的消费提示

速冻水饺一般在 $-35\sim-30^{\circ}\text{C}$ 的条件下，持续约 15 分钟冻结，并在冷冻状态下运输、销售。温度是影响速冻水饺食用安全的关键因素，请注意以下几方面。

一、购买时首先要观察速冻水饺包装是否完整，外观是否质地均匀。如发现速冻水饺已经解冻变软，有明显的开裂、变形、粘连，或者包装袋中有较多的冰霜等情况，最好不要购买。

速冻水饺购买后回家途中要尽量避免解冻，对不立即食用的要放入冰箱冷冻室保存。

二、速冻水饺在 -18°C 下一般可以保存 3 个月。特别需要注意，





储存期限不能超过标签标示保质期，因为即使在冷冻条件下，微生物也会缓慢生长，营养成分、口感、鲜味都会受到影响。

三、家庭自制水饺用冰箱冷冻时，要把水饺单独摆放，避免黏连，待冻结后，再放入食品袋或容器中密封保存。冷冻水饺应尽快食用，不要存放过长时间。



速冻虾仁的消费提示

速冻虾仁是经原料新鲜虾的挑选验收或冻虾解冻、清洗、消毒、去头剥壳、去肠腺、分级、速冻、包冰、包装、金属探测、装箱和冻藏等工序完成。如是速冻熟虾仁，在上述清洗工序后需增加蒸煮和冷却两个工序。依据虾生长水域不同，分成淡水虾仁、海水虾仁。



一、正确选购速冻虾仁

冻虾仁的品质取决于原料虾的新鲜度、冻结工艺等条件，速冻虾仁具有较好的品质。长期以来，采用冻虾仁表面涂上一层冰也叫“虾保鲜冰”的包冰衣方法来防止虾仁的脱水和氧化，我国水产行业推荐标准《冻熟对虾》（SC/T 3120-2012）规定，包冰量不得超过20%。冻虾仁传统上是虾仁砖/虾仁冻块形式，即虾仁装盘后加适量水后冻结而成；现在主要



通过隧道或流态化冻结方式实现单体冻结得到粒状包装产品。冻虾仁选购时需要关注其品质，不宜购买由于保水剂使用不当而过度吸水、包冰衣过多等所致净含量不足的虾仁产品，以及肉质呈透明状、有异常的滑嫩感而无固有鲜味和风味的虾仁产品。

二、有效保藏速冻虾仁

选购好的速冻虾仁需要进行包装，并将其置于稳定的冷链条件下贮藏，以免温度波动造成冻虾仁中冰晶的反复冻融而影响其营养与感官品

质；同时建议冻虾仁在冰箱中取出解冻后尽快烹饪食用，不建议将已经解冻的虾仁再次放入冰箱中冻结贮藏。

三、合理消费速冻虾仁

速冻虾仁可用常温净水进行半解冻或完全解冻后进行快速烹饪制作菜肴，注意火候或用少许蛋清勾芡，避免炒制虾仁缩水影响口感。市场上也有速冻熟制虾仁产品用于制作沙拉料理，为确保卫生安全性，建议食用前沸开水焯一下为妥。



元宵和汤圆的 消费提示



上元之夜吃元宵、汤圆，是我们世代相沿的习俗。而作为节日特色食品，它还有南北之分，正所谓北方“滚”元宵，南方“包”汤圆，都象征着阖家团圆，幸福美满。在品尝美味的同时，也需要注意以下几方面。

一、请选择正规的渠道购买， 并记得索要销售凭证

购买速冻汤圆时，应该选择包装完整、形态完好、颜色正常、冷冻坚硬的汤圆，不宜购买有变形粘黏、颜色发暗、裂纹明显、袋内冰霜过多的产品。

购买散装元宵时，在观察外形的同时，还可以闻一闻味道。质量较好的元宵应当有糯米粉和馅料的香气，而不是霉味或其他异味，如果元宵的颜色略有发红、发灰、发暗，则说明糯米粉质量可能不佳。





二、手工汤圆和元宵最好现做现吃，保证新鲜和美味

汤圆和元宵适合冷冻保存，应在 -18°C 的条件下密封保藏，冻藏时间不宜超过3个月。食用前取出一次吃完的量，不需解冻，直接用沸水煮熟煮透即可。

其次，在食用方面，由于糯米粉的主要成分是淀粉，而馅料一般含较多的糖分和脂肪，消费者在吃汤圆和元宵时，应相应减少米饭馒头等主食的量，最好选择低脂高纤维的食物搭配食用。



炸薯条的消费提示

炸薯条是以土豆切条后油炸而成，可辅以盐、辣椒、番茄酱、芝士酱等作料食用，是世界范围内流行的快餐食品和小吃。

一、薯条油炸时间不宜过长

薯条中的糖类和氨基酸在油炸时会发生化学变化，产生潜在致癌物丙烯酰胺，且随着油炸时间延长、薯条脱水、颜色变深，丙烯酰胺的含量也会大幅上升。

尽管目前消费者摄入的丙烯酰胺的量不足以影响健康，但炸薯条的时间应当有所控制。家庭自制炸薯条时以薯条呈柠檬色为宜，金黄色亦可接受，避免炸成黄褐色。





二、薯条不宜多吃

薯条富含淀粉，经过油炸，表层酥脆，但油脂吸附较多，因此是典型的高能量食品。快餐店大包装薯条的脂肪含量大约为 25 克左右，几乎是中国居民膳食指南中成年人一天的植物油推荐摄入量的上限。消费者应当注重膳食平衡，适当控制能量摄入并保持吃动平衡。



三、注意煎炸用油和原料卫生

目前市场上有半成品薯条出售，消费者应当从正规渠道购买。炸薯条存放后难以保持口感，因此建议每次制作一顿吃完的量。炸薯条剩余的油如果残渣较多、颜色发暗，建议直接丢弃。如果剩油无明显变色、发粘现象，可用于制作凉菜，但不要倒回油壶。



白酒的消费提示

白酒是指以粮谷为原料，以大曲、小曲或麸曲及酒母等为糖化发酵剂，经蒸煮、糖化、发酵、蒸馏、贮存而制成的饮料酒。酒体无色（或微黄）透明，气味芳香纯正，入口绵甜爽净，酒精含量较高，具有以酯类为主体的复合香味。白酒按香型可分类为酱香型、浓香型、清香型、米香型、凤香型、兼香型、芝麻香型、豉香型和特香型等。

一、如何正确选购白酒

选购白酒时，请先认准所购产品的商标，防止购买假冒产品。其次辨识产品标签，根据标签上的标注，选择自己喜好的品牌、香型和酒精度，从标签上也可以了解产品的酿造原料、工艺类型和执行标准等。

如产品为无色或浅色透明的玻璃瓶包装，可将酒瓶拿在手中，慢慢倒置过来，对着阳光或灯光观察瓶的底部，酒液应不失光不浑浊，没有悬浮物。如有下沉的物质或有云雾状现象，说明酒的质量有问题。从色泽看，一般白酒都是无色透明的。也有例外，



如酱香型白酒，酒液略显黄色，也属于正常。

挑选白酒时，还要注意酒瓶包装，看酒瓶封口是否严实，瓶体是否有裂纹和砂眼儿等。如有上述纰漏，则酒容易漏气、跑“度”和亏量。

二、如何正确贮存白酒

中国有句俗语叫“酒是陈的香”，意思是酒贮存时间越长，质量越好，香气和味道更谐调可口。但是，白酒在贮存过程中有一定的讲究，并不是所有的酒都适合贮存。

首先，已经开瓶的白酒不宜久放，由于白酒是蒸馏酒，酒体中含有大量低沸点易挥发的香气成分，开瓶后由于密封度不够，造成香气成分损失，酒精度下降，使得酒体香气不足，口感不协调，质量严重下降。因此，已经开瓶的白酒不适宜长期贮存，需尽快饮用。

其次，低度白酒不宜贮存，行业一般将酒精度在40度以下的白酒划分为低度酒，由于低度酒中乙醇成分含量较低，使得酒体容易向着酯水解的方向进行，且酒精度会由于乙醇挥发而进一步降低，使得低度白酒饮用时出现“水味”，质量下降。因此，选



择贮存的瓶装白酒酒精度最好在50度以上。贮存时要尽量选择通风、阴凉、干燥的地方，不宜在阳光下曝晒。

三、如何正确饮用白酒

1. 适量饮酒。《中国居民膳食指南(2016)》中建议：成年男性饮酒的酒精量不超过25克/天，相当于38度的白酒约75毫升，或52度的白酒约50毫升；女性不超过15克/天，相当于38度的白酒约50毫升，或52度的白酒约37毫升。

2. 不空腹饮酒，食饮结合。空腹时酒精吸收较快，容易醉酒。饮酒时多进食，尤其是多吃蔬菜，有利于降低血液中酒精浓度，减少对身体损害。

3. 不与其他酒混合饮用，由于各种酒的成分构成有差异，混饮后容易引起上头、醉酒和不舒服感。

4. 对于特殊人群，如孕妇、酒精过敏人群、病患人群、未成年人等，应避免饮酒；对于特殊职业者，如司机等在驾驶前和驾驶中，均不应饮酒。

葡萄酒的消费提示

葡萄酒是以新鲜葡萄或葡萄汁为原料，经部分或全部发酵酿制而成的、含有一定酒精度的发酵酒。按颜色分，葡萄酒可分为白葡萄酒、红葡萄酒和桃红葡萄酒；按含糖量分，葡萄酒可分为干葡萄酒、半干葡萄酒、半甜葡萄酒和甜葡萄酒。



一、葡萄酒的选购技巧

购买葡萄酒前，首先要观察葡萄酒瓶胶帽是否齐整，如软木塞是否有胀塞现象；然后阅读酒标，酒标上应注明产品的名称、配料表、净含量、纯汁含量、酒精度、糖度、产品标准号等内容；最后将酒瓶高举对着光源观其色，葡萄酒应该是澄亮透明，有光泽。

葡萄酒是采用 100% 的新鲜葡萄酿制而成，葡萄中天然含有的色素、酒石酸盐等，经长时间贮存后可能有沉淀析出，这种变化是正常的，不必为之担忧。但如果观察酒体浑浊或者有絮状物，则不宜选购。

二、葡萄酒的储存环境和饮用温度要求

葡萄酒储存应在阴暗、凉爽的环境下，温度稳定在 10~15℃，湿度保持在 70~80% 左右，同时为保持瓶塞与酒的接触，软木塞包装的葡萄酒应水平放置或倒置。

不同类型的葡萄酒，其最佳饮用温度是有差异的。一般红葡萄酒最佳饮用温度为 15~18℃，白葡萄酒最佳饮用温度为 8~12℃，



温度过高或过低都会影响葡萄酒的香气、口感和风味。葡萄酒质量会随着时间的推移先升后降，并非越陈越好。

如不能一次喝完，应尽快塞回木塞或用专用酒塞密封，冷藏贮存不要超过一周时间。

三、如何判断葡萄酒是否变质

优质的葡萄酒应该澄清透明，色泽自然悦目；香气幽雅，令人愉快；酒体丰满完整，有层次感和结构感。

当葡萄酒出现浑浊、失光、或呈现油状、彩虹色等；闻香时有明显异味，如醋酸味、指甲油味、霉味、老鼠味等不良气味时，不宜饮用。

四、葡萄酒饮用其他注意事项

1. 适量饮用。饮用葡萄酒有助于身体健康是以“适量饮用”为前提的。

《中国居民膳食指南（2016）》建议：成年男性饮用葡萄酒不要超过250毫升/天，成年女性不要超过150毫升/天。

2. 合理配餐。葡萄酒历来是作为佐餐饮料而存在的，应配合其它食物一起食用，最好是在进餐时饮用。

3. 重视饮酒中的禁忌。对于特殊人群，如孕妇、酒精过敏人群、病患人群、未成年人，应避免饮酒；对于特殊职业者，如司机在驾驶前和驾驶中，均不应饮酒。

酱腌菜的消费提示

酱腌菜是以蔬菜为主要原料，采用不同腌渍工艺制作而成的各种蔬菜制品的总称。酱腌菜的制作多使用高盐、高糖等高渗条件，一方面可以使其具有咸香脆嫩的口感，增加人的食欲；另一方面还可以抑制蔬菜的代谢和腐败微生物的生长，防止其腐烂、变质。过去酱腌菜主要用于蔬菜的长期保藏，延长其食用周期，如今已经成为深受人们喜欢的佐餐食品之一。按照工艺及辅料，酱腌菜可分为酱渍菜、盐渍菜、酱油渍菜、糖渍菜、醋渍菜、糖醋渍菜、虾油渍菜、盐水渍菜、糟渍菜等。



一、酱腌菜的选购

1. 市场上的酱腌菜品种多样，消费者应尽量在正规市场选购产品。合格的产品应具有酱腌菜固有的色香味，无异味、杂质和霉变现象。通常，酱渍菜、酱油渍菜为红褐色，有光泽，无酸味，酱渍菜具有酱香气，酱油渍菜具有酱油香气；糖渍菜为乳白或金黄色，有光泽，具有香气，无酸味；糖醋渍菜为金黄或红褐色，有光泽，具有香气；糟渍菜具有酯香气，无酸味等。

2. 建议购买预包装的酱腌菜产品，避免产品在运输和销售时受到二次污染，同时应注意产品有无胀袋、汤汁浑浊、油渍渗出等问题，如有此类问题切勿购买。

3. 对散装酱腌菜产品应注意产品存放的卫生条件，不得有霉斑、白膜、悬浮物等。相对而言，瓶装酱腌菜的杀菌工艺和包装密封性更好，保质期较长。

二、家庭自制酱腌菜要注意卫生及安全

许多家庭习惯自制酱腌菜食用，腌制过程要注意卫生，避免



杂菌污染。制作时应选用新鲜洁净、成熟适度，无病虫害及霉变现象的蔬菜，清洗干净后切块、晾干。根据个人口味加入适量食盐、酱油、醋、糖、辣椒等调味料，在室温条件下进行腌制，腌制过程注意避光，密封。酱腌菜制作过程会产生亚硝酸盐，其含量最多的时候是开始腌渍以后的两三天至两周之间，随后快速下降，一个月后即可放心食用。因此，尽量不吃腌制时间少于 10 天的暴腌菜。

三、酱腌菜的食用和存放

1. 酱腌菜含盐量高，消费者应避免长期大量食用，影响新鲜蔬菜的摄入量，最好搭配食用一些富含维生素 C 的新鲜蔬菜、水果等。

2. 酱腌菜在开封后应尽快食用，未食用完的产品应密封、冷藏，如表面出现霉斑、白膜、胀气等现象时不要继续食用。

3. 酱腌菜通常含有较高的盐分，不适合存放在不锈钢容器中，宜存放于陶瓷、玻璃容器中。



糖葫芦的消费提示

糖葫芦是我国北方冬季的传统小吃，最典型的是以竹签将山楂串成串后蘸糖稀，自然冷却后形成。其形态晶莹剔透，口感酸甜可口，特别受到小朋友的喜爱。目前，市面上除山楂，还有以山药、核桃仁、橘子或其他食材制作的糖葫芦。



一、尽可能从正规场所购买

商场、超市虽然有定型小包装的糖葫芦出售，但绝大多数糖葫芦仍为个体手工制作，要重点关注原材料及环境卫生情况。因此，建议从超市档口、有资质的小吃店等有固定经营场所的地方购买，并保存购物凭证。尽量不要从流动摊贩处购买，可能出现违法添加明矾、硼砂、色素等问题，一旦出现食品安全问题，几乎无法维权。

二、保存在阴凉干燥处

糖葫芦通常即买即食，但有





时消费者也会买回家短时间存放。由于其外部的糖衣受热易融化或受潮易溶化，建议消费者用食品专用的纸袋或塑料袋包裹、封口后置于冰箱或阴凉干燥处存放并尽快食用。

现制现售的糖葫芦不宜久存，如果内部的水果或其他食材出现异味，应当立即停止食用。

超市售卖的定型包装产品应当按照食品标签上的保存条件存放并留意保质期。

三、适量食用，注意预防龋齿

糖葫芦含糖量高，建议适量食用，且最好不要在饭前吃，以免影响食欲。

经常吃糖容易造成龋齿，建议吃完糖葫芦后用清水漱口。特别是婴幼儿儿童的乳牙缺乏釉质保护，也还没有形成良好的口腔卫生习惯，家长应当适当控制小孩食用糖葫芦，少量食用后应督促和提醒孩子清洁口腔。

松花蛋的消费提示

松花蛋（又叫皮蛋、彩蛋或变蛋）是以鲜蛋（多数为鸭蛋）为原料，采用生石灰、碱、盐等配制的料液（泥）或氢氧化钠等配制的料液加工而成的蛋制品。禽蛋加工成松花蛋后，色、香、味大幅改变，呈现特殊滋味和气味，具有促进食欲、开胃助食、帮助消化的作用。松花蛋因其独特的风味而深受百姓喜爱，在我国具有广泛的消费基础。



一、如何挑选松花蛋

所挑选的松花蛋应该具有以下特征：外壳包泥或涂料均匀洁净，蛋壳完整，无霉变，敲摇时无水响声；破壳后蛋体完整蛋白呈青褐、棕褐或棕黄色，呈半透明状，有弹性，一般有松花花纹。蛋黄呈深浅不同的墨绿色，略带澹心或凝心。具有皮蛋应有的滋味和气味，无异味。

二、适量食用松花蛋

松花蛋是以鸭蛋为原料生产



的蛋制品，其营养基本与鸭蛋一致，但其加工方式赋予其独特的口感和滋味。针对松花蛋的营养成分，建议老年人每天吃 1~2 个为宜；中青年人、从事脑力劳动或轻体力劳动者，每天可吃 2 个；从事重体力劳动，消耗营养较多者，每天可吃 2~3 个。

三、松花蛋不宜低温储存

低温条件会影响松花蛋的风味和色泽，使其品质变差，因此松花蛋不宜放置在冰箱中保存，应在室温下，

放置在干燥通风的地方，避光保存，保质期为 3~6 个月。

四、尽量选择工业化生产的无铅松花蛋

根据新版中华人民共和国国家标准《皮蛋》（GB/T 9694-2014）中对重金属含量的规定，皮蛋含铅量应在 0.5 毫克/千克以下，消费者宜选择工业化生产的无铅松花蛋（标签上可见“无铅皮蛋”或“无铅松花蛋”字样）。

咸鸭蛋的消费提示

咸鸭蛋（又叫盐蛋、腌蛋或味蛋）是以鲜鸭蛋为原料，经盐腌制而成的蛋制品，为我国具有传统风味的蛋制品。鸭蛋经过腌制后不仅增加了保藏性，更形成了独特的风味。随着新兴食品行业的快速发展，咸蛋除了直接食用外，还在月饼、面包、菜肴等日常食品中食用。



一、选择品质优良的咸鸭蛋

看：品质好的咸鸭蛋外壳干净、光滑圆润，无裂缝，蛋壳呈青色；质量较差的咸鸭蛋外壳灰暗、有白色或黑色的斑点，这种咸鸭蛋容易碰碎，保质期也相对较短。靠近蛋黄的部分蛋壳微微发黑，表明鸭蛋盐分正好，煮熟后将会有很好的出油量。

闻：挑选时应选择没有异味的咸鸭蛋，这样的腌制蛋保存状况较好，发生散黄或变质现象较少。

掂：把咸鸭蛋拿在手中掂分量，首选质量重的。

摇：品质优良的咸鸭蛋会有轻微颤动感，品质差的咸鸭蛋会呈现不规则的晃动感并带有异响。

二、熟制咸鸭蛋应尽快食用

咸鸭蛋储存时应避免水分的损失，失水后的咸鸭蛋咸度增加、蛋白发黑。因此，个人用盐水腌制的咸鸭蛋，不宜长期浸泡，应取出放在塑料袋内置于阴凉处保存。工业化生产的咸鸭蛋在常温下的保藏期为3~6个月，也不宜放置冰箱内储存。熟制的咸鸭蛋应适量购买并尽快食用，且不



宜冷冻和冷藏，低温会导致熟制的咸鸭蛋品质下降。切开的熟制咸鸭蛋应包膜冷藏，尽快食用，避免品质下降。

三、自制咸鸭蛋应注重选材

家庭自制咸鸭蛋应选用质量优良的鲜鸭蛋，不选择次劣蛋和粪污蛋。在腌渍前首先进行鲜鸭蛋的挑选和检查，剔除破损蛋、裂纹蛋、贴皮蛋等次劣蛋，选择新鲜、干净、无粪污的合格蛋；其

次用清水进行鲜鸭蛋的清洗，保证污垢全部被清洗干净后再进行腌渍。

四、高血压等患者食用咸鸭蛋时要控制食盐摄入量

高血压等患者对含盐量高的食物应谨慎食用，应少食用咸鸭蛋或低盐咸鸭蛋，如摄食咸鸭蛋则需控制当日食盐的总摄入量，比如菜、汤中减盐，饭后多喝水。

海水鱼的消费提示



海水鱼是指生活在盐度较高（盐度 1.020~1.023% 之间）海洋中的鱼类。我国东南部海岸线长达 18,000 多千米，自北向南的近海有渤海、黄海、东海和南海，海产品资源丰富。



一、正确选购新鲜海水鱼

海水鱼的捕获方式多样，提供市场的渔获物一般为冰鲜、冷冻产品。选购冰鲜海水鱼时需注意其新鲜度，相关特征是鱼体完整（鱼头未掉落、肛门未破肚）、肌肉有弹性或伴少许僵直、眼球饱满透明、鳃丝鲜红、气味正常；或者购买冻结的海水鱼，除鱼体冻结外，其质量要求与鲜活鱼体基本一致，其中以生食为主的金枪鱼肉、三文鱼肉等其质量控制严格，建议从正规渠道选购。

二、有效保鲜保藏海水鱼

海水鱼的保鲜十分重要，为确保其食用品质，降温（冷却、冻结）、适度包装是保鲜的有效手段。冰鲜海水鱼需控制好冷却温度、因其保质期短，尤其在高温、高湿的夏秋季节应尽快销售、消费；为避





免冻结海水鱼长久冻藏中干耗与氧化影响其品质，建议可将冻品表面湿润后再冻（穿冰衣），并用食品袋包装存放于冰箱冻结室。生食的金枪鱼肉、三文鱼肉等品质要求高，一般需超低温冻结保藏条件，家用冰箱无法实现，尤其是购买的解冻分割的生鱼片应立即消费，不建议长期保存。

三、合理消费海水鱼

新鲜海水鱼一般经去头、去鳃、剖肚、去内脏，洗净后可选择多种烹饪方法尽快食用，活杀的海水鱼以鱼表涂抹少许食盐、料酒，与葱丝姜片一起清蒸为最佳；鲜度欠佳的海水鱼可考

虑油炸、红烧等烹饪制作；冻鱼需解冻，然后按照鲜活鱼制作方式进行。

生食鱼片必须确保食品卫生安全，只有鱼肉鲜度极佳方可以冷食方式消费。消费者不宜在家中自行加工处理、食用生鱼片，应在正规料理店少量、适当消费。

经营生食鱼片的餐饮从业人员应高度强化食品安全意识，诚信经营，严格选材、规范操作、生熟分开和个人、餐具、用水的卫生控制，禁止将未及时销售的生鱼片留用择期销售；鲜度达不到生食条件的鱼片不能制作生鱼片，可考虑熟制后销售，消除食品安全隐患。



鲜活淡水鱼的 消费提示

淡水鱼是指生活在盐度低于千分之三的内陆淡水中的鱼类。我国现有淡水鱼有1,000余种，且以养殖青、草、鲢、鳙四大家鱼而闻名世界。

一、正确选购鲜活淡水鱼

淡水鱼一般以活鱼流通供应市场，消费者习惯购买活的淡水鱼；也可购买冰鲜淡水鱼，其特征是鱼体完整（体表有粘液、鳞片紧密且齐全、肛门凹陷未破肚）、肌肉有弹性或伴少许僵直、眼球饱满透明、鳃丝鲜红、气味正常；或者购买冷冻的淡水鱼，除鱼体冻结外，其质量要求与鲜活鱼体基本一致。





二、有效保鲜保活淡水鱼

淡水鱼的保活是其鲜度的最高境界，设法降温、增氧、净化水质是确保存活的有效手段，如暂养一段时间可适度改善养殖淡水鱼的食用品质；建议在鱼体游动不足，翻肚上浮等现象出现前，进行即杀、处理，洗净后食品袋包装，存放于冰箱冷藏室尽快烹煮食用；购买的冻鱼如暂时不食用，可用食品袋包装后保存在冰箱冻结室，但不宜久放。夏秋高温、高湿季节，淡水鱼不宜保活且污染细菌容易滋生繁衍，需特别注意淡水鱼保活和鲜度质量控制。

三、合理加工消费淡水鱼

1. 部分淡水鱼类内脏有毒，尤其是鱼胆不可食用，其中含有大量的胆盐、氰化物、组织胺，误食将会造成

肾脏衰竭或肝脏病变，严重的更有生命危险。因此，淡水鱼一般即杀放血，去鳞片、鳃丝，剖肚、去内脏。民间曾有“生吞草鱼胆可以明目”之说，因此误食鱼胆而导致中毒的事件常有发生。

2. 淡水鱼洗净后可采用多种方法烹饪、尽快食用，其中以鱼表涂抹小许食盐、料酒，与葱丝姜片一起清蒸为最佳；鲜度欠佳的淡水鱼可考虑油炸、红烧等烹饪制作；冻鱼需解冻，然后按照鲜活鱼制作方式进行。

3. 淡水活鱼感染肝吸虫比例较高，生吃含有肝吸虫囊蚴的鱼肉易患肝吸虫病。必须知晓的是吃生鱼片的时候喝高度酒、蘸芥末、吃大蒜均不能杀死鱼肉内的寄生虫。因此，建议消费者切记不生吃淡水鱼，烹饪时要烧熟煮透、彻底杀灭寄生虫，降低感染寄生虫的风险。

豆浆的消费提示



豆浆是以大豆为主要原料经水提取和加热处理后制成的植物蛋白饮料，富含蛋白质、脂肪、维生素、异黄酮等营养成分和生理活性物质，长期饮用有益于健康。

豆浆主要有工业化生产的成品豆浆、家庭自制豆浆、街边小店简易灌装的豆浆和连锁餐饮店用豆浆粉还原的豆浆。豆浆中的微生物繁殖和大豆中内源性生理活性成分是引起豆浆食用安全的主要问题，必须充分认识，科学食用。

一、购买成品豆浆要仔细阅读标签并注意贮存条件

豆浆产品是由豆制品企业按国家食品安全标准生产加工和商业化包装的产品。但不是所有豆浆产品都是无菌或灭菌的，一些非超高温灭菌的、需冷链保藏的产品若保存条件不当会导致细菌繁殖，饮用后会引发感染或毒素中毒（如芽孢杆菌、沙门氏菌、葡萄球菌、大肠杆菌等），前者症状如腹痛、呕吐、拉肚子，后者会头痛、腹痛、呕吐和发热。因此，购买带包装的豆浆尤其是塑料袋和PET瓶包装的产品，首先要注意产品是否在冷链条件下销售，观察其是否有“涨袋”或“胖听”现象；其次要仔细阅读包装标签上的贮藏条件、保质期、出厂日期等。购买后要按标签要求贮藏和食用。食用时要仔细观察流动状态、色泽和气味是否正常。一旦开袋就尽快喝掉，以免二次污染和发生食用安全问题。

二、家庭自制豆浆要保持清洁卫生和加热充分

随着豆浆机的普及，自制豆

浆也越来越方便。虽然豆浆机种类很多，还设置了浸泡、除渣、煮制等各种自动功能，但不管何种加工方式，自制豆浆一定要保持器皿的清洁干净和原料卫生。豆浆富含蛋白质易于粘附在制浆器皿的表面，若不能及时清洗干净易染菌，在制豆浆时会造成污染。另外，在原料选择时要选粒型完整、均匀有光泽的大豆为原料，剔除色泽不均一的病斑粒、水分未正常干燥的皱褶粒以及易发生氧化的虫口和破瓣粒。这些不正常的大豆会影响豆浆的口感和风味，皱褶等不正常粒会带来大量菌污染。因此，制浆工艺不管需要浸泡与否，挑选的原料大豆一定要用清水仔细清洗，除去籽粒黏附的粉尘和菌，防止菌被大量带入豆浆。自制豆浆的另一个关键是加热，不管是否使用自动豆浆机，都要保证豆浆加热至少在95℃的条件下5分钟以上。除微生物外，豆浆中胰蛋白酶抑制剂、血球凝集素、脲酶等内源性的生理活性成分，如果未经加热或加热不充分

使它们失去活性，就会引起食用者头晕、恶心和呕吐等中毒现象，因此，国家相关标准规定豆浆热处理一定要充分，脲酶必须呈阴性。同时需要注意的是，豆浆在加热时易产生大量泡沫，造成“假沸现象”，所以加热豆浆一定要确保温度达到要求。

另外，饮用后剩余的自制豆浆不可放在室温环境，应及时放在低温条件下（冰箱）保存，但时间不可过长，否则会有大量的细菌繁殖，如假单胞菌在5℃条件下增值非常缓慢，但在15℃条件下24小时就会从每克100个增至20万个，在35℃条件下就会增值到2400万个。因此，低温保存再次饮用时也一定要加热杀菌，确保安全。

三、简易灌装豆浆和豆浆粉还原的豆浆

简易灌装的豆浆是指路边小店、食堂等将磨制的豆浆灌装在纸杯中销售的豆浆。豆浆粉还原豆浆是指餐饮店利用豆浆粉热水冲调而成的豆浆。这类产品虽然也经过了热处理杀菌，但灌装所用的纸杯等器皿均处于开放条件，因此，这类产品一旦购入就尽快喝掉，不宜保存再饮用。



纳豆的消费提示

纳豆是以大豆为原料，经过枯草芽孢杆菌（纳豆菌）发酵而制成的一种大豆发酵食品，其表面有一层薄薄的白膜，搅拌时会出现粘液状的拉丝。目前市面上除了鲜纳豆外，还有冷冻纳豆，以及纳豆胶囊等产品。

一、纳豆的主要营养成分

纳豆的原料是大豆，因此含有大豆中的各种营养成分，是高蛋白食品。此外，还有纳豆菌、纳豆激酶、吡啶二羧酸、维生素E、维生素K₂、大豆异黄酮、SOD等多种生物活性物质。

二、纳豆的制作

家庭制作纳豆也是一种消费选择，但一定要保障食用安全。纳豆的制作工艺是，大豆经过清洗、浸泡、蒸煮、接种纳豆菌，在一定的湿度、40℃下使之发酵20小时左右，经过后熟工艺生产出鲜纳豆产品。鲜纳豆产品

应冷藏或冷冻保存。其

中，大豆要经过洗涤除去表面的尘土和粘附的菌。浸泡后的大豆的蒸煮要适当，一方面要熟透，使大豆中的蛋白变性充分，失去生理活性；另一方面，不可过熟、





过烂，失去口感。煮熟后的大豆放凉期间注意保持周边环境洁净，以免污染杂菌。选用的菌种应使用商业化的菌种，不可自制，以免污染混入致病菌。

三、纳豆的选购

纳豆消费也可以从超市购买工业化的纳豆产品。我国生产纳豆的企业不多，其产品多数在冷冻条件下销售。选购时应关注产品包装上的保质期及保存方法等相关信息：

(1) 冷藏鲜纳豆：0~4℃，保质期通常为7天；

(2) 冷冻纳豆：-18℃，保质期可长达一年；

(3) 纳豆胶囊：纳豆胶囊通常是鲜纳豆经过冷冻干燥后制成的粉状

或颗粒状的胶囊型的产品。

四、纳豆的吃法

传统纳豆饭是先将纳豆加上酱油或日式芥末（一般在超市所卖的盒装纳豆，使用的是日式淡酱油还有黄芥末），搅拌至丝状物出现，置于白米饭上食用。需要注意的是，若未经搅拌便加入酱料会使水分过多，粘性也会有所消减。也有人将纳豆和生鸡蛋、葱、萝卜、柴鱼等各种食材一起混合后食用，葱和芥末能覆盖纳豆特殊的气味，让更多的消费者接受纳豆的味道。在我国东北部，有人把纳豆和砂糖混合食用。新鲜纳豆保质期较短，且需冷藏保存，消费者应在保质期内尽快食用。

杂豆的消费提示

杂豆是指除了大豆（俗称黄豆）、花生等高脂肪豆类之外的淀粉质豆类，也称食用豆，包括红豆、绿豆、蚕豆、豌豆、豇豆、芸豆、扁豆、鹰嘴豆等。杂豆一般具有高淀粉（淀粉含量高达55~60%）、高蛋白（蛋白质含量一般都在20%以上）、低脂肪（1%左右）、低致敏性等特点。此外，与其它谷物相比，杂豆中B族维生素、矿物质、膳食纤维和抗性淀粉的含量也相对较高。杂豆的升糖指数（GI值）大多在55以下，属于低GI食品。

杂豆富含蛋白质，其蛋白质含量高于禾谷类粮食、牛奶、鸡蛋和肉类；杂豆中的必需氨基酸种类齐全，接近理想的氨基酸组成模式，特别是含有谷类蛋白质中缺乏的赖氨酸，与谷物搭配食用可提高食物中蛋白质的含量和生物价。联合国大会第68届会议宣布2016年为国际杂豆年，旨在提高公众对可持续粮食生产组成部分——杂豆营养价值的认识，以实现粮食安全和营养。

一、杂豆的挑选和储存技巧

杂豆中的脂肪含量虽然很低，但其中85%以上为不饱和脂肪酸，存放不当容易发生氧化哈败。因此，选购杂豆尽可能在商超、农贸市场等正规渠道，并尽量选购预包装杂豆产品。一次购买量不要太大，储存时可将杂豆封在不透气的容器中，在低温处避光储存。在挑选杂豆时还需注意以下事项：

1. 看其外观和色泽，选购无霉烂、无虫口、无变质的杂豆。其中优质杂豆外皮有光泽，籽粒饱满、





均匀，很少破碎，无虫，杂质率低。

2. 闻其气味，选购无异味或霉变味的杂豆。优质杂豆有正常的杂豆清香味，无其他异味。

二、杂豆含有抗营养因子，吃法有讲究

杂豆食用应适量。常见杂豆中不同程度地存在一些抗营养因子，如水苏糖和棉籽糖等低聚糖、植物凝集素、植酸等，吃多了会出现肚子胀气的现象，这是由于人体内没有分解水苏糖和棉籽糖等低聚糖的酶，这些低聚糖难以被人体消化，但进入大肠后可被肠道菌群发酵分解并产生气体，从而引起肠胃胀气。大量的抗营养因子会影响人体对豆类中营养成分的吸收，从而降低其营养价值。另外“生吃蚕豆中毒”现象的主要原因是生蚕豆中含有蚕豆嘧啶葡萄糖苷和伴蚕豆嘧啶核苷两种核苷，摄入过量会导致机体发生溶血的中毒反应。因此，杂豆类的食材一定煮熟后再食用。



保健食品的消费提示



临近节假日,走亲访友,保健食品也进入消费高峰期。为了能科学合理选购保健食品,需要注意以下几个方面。

首先,保健食品是食品,不能替代药品,不能宣传疾病治疗、预防作用。各位消费者,特别是老年人们,不要听信将保健食品比成灵丹妙药的虚假夸大宣传。

其次,保健食品属于特殊食品,具有特定保健功能,要依据其功能有针对性的选择,并按标签、说明书的要求食用。保健食品不能全面替代膳食,在食用保健食品期间,要坚持膳食平衡,春节期间应酬较多,特别要注意合理平衡的膳食结构。





第三，请大家通过正规渠道购买保健食品，也别忘了索要正规的销售凭据，千万记住“羊毛出在羊身上”，不要轻信非法传销、会议销售、旅游营销等形式，以免花冤枉钱。选购时要认准保健食品包装上的批准文号，认清保健食品“小蓝帽”标志。若想了解相关产品更多信息，可以登录国家食品药品监督管理局网站查询。

另外，选购保健食品时要检查其



包装上是否注明了生产企业名称和生产许可证号，如果想要查询生产许可证号，可以登录企业所在地的省级食品药品监管部门网站查询。

最后，不要相信那些号称能治疗、预防疾病的食品和保健食品，遇到这些虚假宣传，可以拨打电话 12331 进行投诉举报。



银耳的消费提示

银耳，俗称白木耳，是一种常见的食用真菌。银耳的营养成分丰富，含有蛋白质、多糖、脂肪、氨基酸、维生素 D、矿物质及膳食纤维等。银耳是我国的特产，野生银耳数量稀少。二十世纪八十年代，福建古田的银耳人工栽培技术获得成功，迅速在北方推广、发展。银耳不再是名贵补品，不仅药用，更是百姓餐桌上的食用佳品。

然而，食用鲜银耳带来的食品安全风险应引起重视。1984 年，山东省东平县暴发了第一起因食用变质鲜银耳引起的食物中毒事件。中毒原因为环境中的椰毒假单胞菌污染了培植中的鲜银耳，产生大量米酵菌酸毒素，导致鲜银耳腐烂变质，而培植户唯恐浪费，馈赠亲朋好友或自家炒食、凉拌变质的鲜银耳，导致老人、儿童及亲友中毒、死亡。迄今，未见因食用干银耳引起米酵菌酸毒素中毒的报道。

一、正确选购

正确辨别银耳的质量。银耳一般呈菊花状或鸡冠状，由 10 余片薄而多皱褶的菌片组成。鲜银耳纯白至乳白色，半透明，富有弹性；干银耳质硬而脆，呈米黄或金黄色。如干银耳色泽过白，则可能是用硫磺违规熏制。

二、合理加工

1. 干银耳经水泡发后，应朵形完整、菌片呈白色或微黄，弹性好，无异味。如发现菌片呈深黄至黄褐色，不成形、发粘、无弹性，有异臭味时，应丢弃，不能食用。





2. 发好的银耳要充分漂洗，去除银耳基底部发生褐变的部分。

3. 银耳宜充分加热煮食。



三、远离“鲜”银耳，预防变质鲜银耳中毒

1. 受培植环境及土壤的影响，鲜银耳容易污染致病菌并产生毒素，因此在人工栽培银耳的地区，禁止在农贸市场出售自家采摘的鲜银耳。

2. 栽培银耳的农户，务必及时丢弃已经变质的鲜银耳，切忌不要自家炒食、凉拌鲜银耳，更不要将变质鲜银耳馈赠亲朋好友。

3. 如发生呕吐、腹痛，甚至出现黄疸、血尿及抽搐等神经系统症状的疑似中毒人群，应立即停止食用可疑中毒食品并及时就医。将剩余食物封存，送当地卫生专业技术机构检验。



节日食品安全 消费提示 ——储藏篇

春节临近，年货食品采购较多，如储藏不当，容易变质、长霉、腐烂，影响风味和营养价值。为了防范食物储藏可能带来的食品安全风险，请注意以下方面。



一、年货食品应适量购买或制作，尽量减少囤积，提倡按需备餐、点餐，既降低食品安全风险，也避免浪费。

二、对需要冷藏或冷冻保存的食物，应及时放入冰箱，避免长时间暴露在室温下。冷冻冷藏，应生熟分开、荤素分开，尽量分隔或独立包装，避免交叉污染。熟食和直接入口食物宜放在冰箱上层，生的食物宜放在下层，避免贴近冰箱内壁。冷藏后的剩菜、剩饭应确认无腐败变质，并再次彻底加热后才能食用。即开即食食品开启后应妥善保存并尽快食用。

三、不同类别食物应根据自身特点采取不同的储藏方式。一是新鲜蔬果。绿叶蔬菜可用软纸包后放入保鲜袋冷藏，一般应在3天内吃完。

豆角、茄子、青椒、萝卜等可用软纸包后放入保鲜袋，可以在冷凉处保存3~5天。柑橘类和香蕉、芒果等各种热带水果不宜冷藏，室内冷凉处存放即可。草莓、蓝莓、葡萄等浆果宜冷藏，最好24小时内食用完。苹果和梨既可以冷藏，也可以放在室内冷凉处。储藏过程中应注意检查，发霉腐烂的要及时挑出，避免污染扩大。二是肉和水产类食品。生肉和鱼如当天食用，可冷藏保存；如当天不能全部食用，建议按烹调需要分割后放入保鲜袋冷



冻保存。烹调前，应提前放在冷藏室的下层缓慢化冻。鱼干、虾皮、海米等水产干制品应装袋封口冷藏保存。三是熟制主食和糕点。馒头、烧饼、面包等熟制主食可以冷藏保存，冷藏超过两天的应分装密封冷冻保存。柔软糕点可冷藏但最好两天内吃完。纯奶油蛋糕最好当日吃完。酥点和油炸类小食品最好一周内吃完。饼干曲奇等宜放在室温干燥处保存。四是饮料。未开封的饮料、果汁和啤酒冷凉处保存即可，但一旦开封就必须冷藏并在两天内喝完。葡萄酒开封后应塞上瓶塞并在一周内喝完。此外，番茄酱、沙拉酱等一旦开封应冷藏保存，巧克力不宜长时间冷藏或冷冻。

节日食品安全 消费提示 ——饮食篇

逢年过节，走亲访友，吃喝多、运动少。为了广大消费者的身体健康，节日期间饮食要注意以下方面。

一、饮食清淡，不油腻。吃得过于油腻，会导致能量过剩，加重肠胃负担，引起体重增加，甚至肠胃疾病。应选择脂肪含量低、能量低的食物，并不要过量食用。肥肉、动物内脏等应适量少吃，鱼、虾、蚌、贝等水产品脂肪低而富含优质蛋白质，可以适当多吃一些。

二、适量为止，不过饱。注意控制食量，不要吃得过于饱胀。节日期间不同平时，饮食缺乏规律，要饮食





适量，短时间内摄入太多食物、饮料等会引起胃肠功能失调。

三、食物多样，不单调。要注重饮食合理搭配、选择谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果等多样化食物，多吃水果蔬菜，少吃油炸、烧烤食物。

四、清淡饮品，少喝酒。水是最好的饮料，根据《中国居民膳食指

南（2016）》，6岁以上儿童日均饮水量建议在800~1400毫升，成人在1500~1700毫升。不要喝过凉饮品，少喝或不喝含糖饮料。喝酒要适量。

五、零食零吃，不为主。零食应以水果、坚果等为主。只宜零吃，不能代替正餐。炸薯片（条）等零食能量较多，应少吃或不吃。

此外，除了注意饮食外，还应经常活动，不能久坐。

如何吃得更安全

——食品安全消费提示

(2016-2017 年)

