

## 果冻的消费提示

果冻是以水、食糖等为主要原料，辅以增稠剂（卡拉胶等）等食品添加剂，添加或不添加魔芋粉、果蔬制品、乳及乳制品、营养强化剂等原料，经溶胶、调配、灌装、杀菌、冷却等工序加工而成的胶冻食品。



### 一、儿童和老人应谨慎食用果冻

由于幼儿身体的自我保护机制发育还不完全，而老人的身体机能有所下降，所以三岁以下儿



童或老人在吸食果冻时存在进入气管或支气管的隐患。建议三周岁以下的儿童必须在监护人的指导下食用。学龄儿童和老人用小勺取食，细嚼慢咽。此外，果冻可以给人以饱腹感，儿童青少年一次性食用过多有可能影响正常饮食，应适量食用。

## 二、果冻不能代替水果

按照国家标准《果冻》(GB 19883-2005)规定，果冻根据原料不同，可分为果味型果冻、果汁型果冻、果肉型果冻、含乳型果冻、其他型果冻。其中，果味型果冻和其他型果冻虽然未规定一定要添加水果，但目前市场上的绝大部分果冻产品中或多或少添加有果肉(果汁)。

## 三、果冻中的增稠剂是安全的食品添加剂

增稠剂可以提高食品的粘稠度或形成凝胶，赋予果冻特有的口感。果冻生产中常用的增稠剂有卡拉胶、魔芋粉等，均为天然多糖。因此，在果冻中按照相关标准合理使用增稠剂，不仅安全，还具有改善肠道微生态、通便的作用。因此，对于品质有保证的果冻无需担心增稠剂的安全性。



## 茶叶的消费提示

茶叶是以从茶树上采摘的芽、叶、嫩茎为原料，按照特定工艺加工制成。中国是茶的故乡，常见的茶叶有绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、白茶、黄茶和黑茶六大类。市场上还有很多茶叶之外的茶产品，例如菊花茶、玫瑰花茶、牛蒡茶等。



一、尽管 2015 年茶叶及相关制品抽检总体合格率高达 99.3%，但仍然建议消费者在选购茶叶时，一定要在正规商店或超市购买茶叶，特别不要选购颜色特别鲜艳的茶叶。

二、多数茶叶不宜久存，打开包装后应密封储存在阴凉避光处，避免营养物质氧化和香味流失。如果条件允许，储存在冰箱冷藏室更好。



三、茶叶虽是健康的饮料，但也应饮之有度。一般成年人每天平均饮干茶 5~15 克，茶水 200~800 毫升适宜。饮茶过多，特别是空腹饮浓茶，可能对消化系统带来不利影响。

四、由于茶叶中的多酚类物质会与含铁剂、酶制剂药物的有效成分发生化学反应，影响药效。所以，不能用茶水服用药物，比如补血糖浆、蛋白酶、多酶片等。服用镇静、催眠类药物时，也不能用茶水服用。



## 啤酒的消费提示

啤酒是指以麦芽、水为主要原料，加啤酒花（包括酒花制品），经酵母发酵酿制而成的、含有二氧化碳的、起泡的、低酒精度的发酵酒。



### 一、啤酒含有营养物质，但饮用要适量

研究表明，啤酒中含有糖类、蛋白质、氨基酸、维生素以及微量元素等营养物质。1972年第九届世界营养食品会议推荐啤酒为营养食品，被喻为“液体面包”。啤酒可提供热量，1瓶原麦汁浓度为12°P的啤酒（以500毫升计）热量约为900焦耳，相当于250克马铃薯的发热量。此外，啤酒酿造所使用的麦芽、酵母及酒花均为有利于人体健康的物质。因而，适量饮用啤酒具有消暑解热、帮助消化、开胃健脾、增进食欲等功效。

啤酒中含有酒精，大约在3%~5%，但是大量摄入啤酒后，可能会造成酒精中毒。因此，啤酒需要依据个人自身情况适量饮用。《中国居民膳食指南》（2016版）建议，男性每天的饮用量不超过750毫升，女性每天的饮用量不超过450毫升为宜。

### 二、搬运、保存及开启啤酒要正确

啤酒为含气带压产品，尤其



是采用玻璃瓶包装的啤酒产品，在搬运过程中要避免激烈碰撞，应在低温环境下贮存（低温贮存可以有利于维持啤酒的良好风味）。开启时也要注意安全，需注意开启方式和方法，避免剧烈碰撞，防止玻璃瓶爆炸伤人；也应避免高温曝晒而导致爆瓶伤人。

### 三、啤酒饮用温度有要求

建议啤酒的饮用温度以 10~15℃ 左右比较合适。淡色啤酒适宜于温度低些饮用，浓色啤酒和黑啤酒适合于稍高些温度饮用。饮用温度过高，会使酒内的二氧化碳快速溢出，酒体缺

乏杀口力，酒味苦重而平淡；饮用温度太低，会使人感觉麻木，一些啤酒的特有挥发性香味成分无法显现；同时，饮用温度过低的啤酒易引起肠胃不适，导致食欲不振，而引起疾病。

### 四、啤酒饮用的其他注意事项

1. 患病和服药期间，饮用啤酒应谨慎，应仔细阅读药品说明书，并咨询医生。
2. 不建议未成年人和孕妇饮酒。因为未成年人及胎儿正处于生长发育阶段，啤酒中的酒精在一定条件下会对身体产生负面影响。

# 果酱的消费提示

果酱是以水果、果汁或果浆和糖等为主要原料，经预处理、煮制、打浆（或破碎）、配料、浓缩、包装等工序制成的酱状产品。



## 一、胀盖的瓶装果酱不能食用

罐装果酱一般用玻璃瓶作为包装容器，由于果酱是高酸（pH值2.0~3.5）、高糖（>25%）产品，密封良好的情况下不易腐败变质。但若发现罐盖有向外凸出现象，则表明果酱中污染的微生物已大量生长，不要再食用。

## 二、果酱析水不是变质

果酱在制作过程中，水果本身富含的果胶或外加果胶在高糖含量和高酸度下能形成具有弹性的凝胶。水果中果胶含量的高低、添加的果胶量、果酱加热的时间、温度、贮藏条件都会对果酱的凝胶强度有影响。若在一定条件下放置一段时间后，果胶的凝胶强度降低，则会出现“析水”现象。析水并不意味着果酱发生了腐败，仍是可以安全食用的。

## 三、果酱的颜色不是越鲜艳越好

对于果酱，颜色不仅取决于水果的品种、成熟度，还取决于加工工艺、着色剂的添加等。水果颜色丰富多彩，是因为其本身含有的天然色素，但天然色素往往不稳定，



很多水果经加热或长时间贮藏后颜色会发生褐变，比如草莓、苹果、菠萝等，这是水果本身特性决定的。果酱不是颜色越鲜艳越好，有时过于鲜艳的颜色可能源于着色剂的过量使用。

#### 四、果酱不等于水果，果味酱不等于果酱

新鲜水果携带不便，糖制保藏是果蔬储藏的一种方法，果酱是典型的水果加工制品，经加糖、加热后，水果中的营养成分如维生素C、膳食纤维等有一定量的损失，糖的含量增加，因此果酱不能代替新鲜水果。消费者要注意的是，果味酱不等于果酱。国

家标准《果酱》（GB/T 22474-2008）中规定，果酱配方中水果、果汁或果浆的用量必须大于或等于25%（按鲜果汁），而果味酱中的以上成分含量一般小于25%。

#### 五、家庭自制果酱要充分杀菌

由于家庭自制果酱的整个过程难以实现无菌控制，可能存在微生物污染的风险。做好的果酱要趁热装瓶，尽量装满并充分加热杀菌，立即封盖。储存果酱以玻璃瓶最好，要彻底清洗并烘干。自制果酱应放冰箱冷藏，尽快食用。一次制作不宜量大，最好现制现吃，避免长时间储藏。



## 坚果炒货食品的消费提示

坚果炒货食品是指以坚果、籽类或其籽仁等为主要原料，经加工制成的食品。常见的坚果包括瓜子、核桃、开心果、腰果、榛子等，鱼皮花生、琥珀桃仁、怪味豆等食品也属于坚果炒货。



一、坚果炒货品类繁多，每一种都含有不同的营养成分，消费者可以根据自己的营养需求以及口味，变换、搭配种类选择购买，这样营养更均衡。

二、在购买坚果炒货时应选择合适的规格（净含量），最好能在短时期内吃完。无壳坚果如核桃仁应尽量在1周内吃完，有壳类如瓜子、榛子等可适当延长，但久存会影响口感、味道，同时会损失其营养价值。





三、坚果炒货含有丰富的脂肪，尤其是不饱和脂肪酸较多，容易氧化产生哈喇味。应当密封避光储存，远离高温和火源。

四、对花生、腰果等产品过敏的人群，应注意根据自身体质选择，防



止发生过敏现象。

五、孩子应在家长的呵护下食用坚果、瓜子产品，应避免在儿童哭闹、大声说笑等时间食用，引发呛食而堵塞气管。食用硬质果壳的坚果如核桃、榛子等，应使用开壳夹等工具，尽量不要用牙嗑，以免伤害牙齿。

六、如果吃到霉变、发苦的坚果，应立刻吐掉，并用清水漱口。

## 即食紫菜 (海苔) 的消费 提示

即食紫菜(海苔)是以干紫菜(条斑紫菜)为主要原料,添加或不添加食品添加剂及其它原料,经烘烤等工艺制成的可直接食用的食品。根据生产加工工艺不同分为调味海苔、烤海苔和岩烧海苔等。



### 一、在冷藏柜或冰箱中保存， 开封即食

海苔对光、温度、湿度、氧气等都非常敏感,受到光照或在高温、高湿环境下,就会出现质量劣化,使海苔的味道变差。宜将海苔存放在冷藏柜或冰箱中。开封后如不立即食用,海苔会变软、口感尽失。食用时,用多少就拿多少。



## 二、不可过量食用

海苔中碘的含量比较高，对于碘缺乏地区，经常吃些海苔，可以起到补充碘的作用。对于碘不缺乏的地区，一次性大量地食用海苔，或者经常食用过多的海苔会增加碘摄入量过多的可能。中国营养学会建议每天碘的推荐摄入量是 120 微克、可耐受最高摄入量是 600 微克。100 克的紫菜中含碘 4323 微克，每

天的建议量 2~3 克。

## 三、防止误食干燥剂

海苔产品包装中有干燥剂，要特别注意。若干燥剂包装破损，请勿食用海苔。干燥剂不可食用和玩耍，不可浸水；不可拆开干燥剂袋子，以免灼伤皮肤或眼睛。如果误食入口、误入眼睛，请先以大量清水冲洗后，求诊于医师。

# 生食动物性水产品的消费提示



生食动物性水产品是指以鲜、活、冷藏、冷冻的鱼类、甲壳类、贝类、头足类等动物性水产品为原料，经洁净加工而未经腌制或熟制的可直接食用的动物性水产品。



## 一、要选购尽可能新鲜的产品

购买生食动物性水产品时，应尽可能购买新鲜产品。可通过观察产品色泽是否正常，初步判断产品是否新鲜和安全。其次还可以通过按压产品，看其是否有弹性，进一步判断产品是否新鲜。此外，还可询问商家产品的产地，环境良好的养殖水域，如寒带大陆架水产和深海产的海鲜更适合生食。

## 二、低温贮存是必须的

动物性水产品营养丰富，常见的畜禽肉类更易滋生微生物，自身内源酶的作用更加突出，不当条件贮藏会迅速发生一系列生化反应，产生不良气味。因此，消费者选购新鲜生食动物性水产品后，若不能立即食用，务必将





其置于冰箱中贮存，以延缓微生物生长和不良气味的滋生。贮藏了一段时间的动物性水产品若闻到有不良气味，不可继续食用。强烈建议消费者购买生食动物性水产品后，立即食用，以保证产品的新鲜和安全。

### 三、食用前也勿粗心

动物性水产品可能携带寄生虫或

其囊蚴，因此食用前应仔细观察产品中是否有不明异物。由于生食动物性水产品通常在冰温条件下食用，对于肠胃功能较弱的消费者来说应谨慎食用，以免造成肠胃不适。

此外，消费者在外食用生食动物性水产品时，应注意观察餐饮企业是否设置专用操作加工间，查看餐饮企业是否取得食品药品监督管理部门许可。



# 蛋糕的消费提示

焙烤食品是以粮、油、糖、蛋、乳等为主料，添加适量辅料，并经调制、成型、焙烤工序制成的食品。蛋糕是一种典型的传统焙烤食品，目前可分为预包装和现制现售两大类，如裱花蛋糕即属于后者。

## 一、现制现售蛋糕的原料要新鲜

现制现售蛋糕的原料易受微生物污染。无论购买还是家庭自制，应确保奶油、巧克力等是新鲜的；水果彻底清洁后再放入；搅打好的鲜奶如不立即使用，应冷藏并在4小时内用完。

## 二、蛋糕要尽快食用

由于蛋糕的保质期短，消费





者在购买现制现售的蛋糕，特别是奶油蛋糕时，除了选择持证经营、信誉良好的厂家生产的产品外，还要查看标明的生产日期，尽量选择当日生产的产品，并尽早食用。对于预包装的蛋糕制品，要注意将产品存放于清洁、通风、干燥、阴凉的环境下，尽可能保持最佳品质。

### 三、糖醇蛋糕不等于无糖蛋糕

糖醇蛋糕是指用甜味剂（如麦芽糖醇、木糖醇等）代替白砂糖作为原

料添加到产品中。与普通蛋糕相比，产品中没有人添加食糖。但实际上，蛋糕的原料是面粉，其所含淀粉经人体消化吸收后，最终转化为葡萄糖，也会导致血糖升高。因此对于忌糖人群而言，糖醇蛋糕也要酌情、少量食用。

### 四、不要过量食用

蛋糕制品中一般脂肪、碳水化合物的含量相对较高，供能充足，过量食用会增加肥胖及其它代谢性疾病的风险。建议适量食用。



## 豆制品的消费提示

大豆在我国已有 2000 多年的食用历史，以豆腐为代表的豆制品深受我国人民喜爱。大豆含丰富的蛋白质、必需脂肪酸、维生素、膳食纤维和多种植物化学物质，《中国居民膳食指南》（2016 版）建议每人每天摄入 25~35 克大豆及坚果。



一、豆制品需要妥善储存，尤其是在夏秋季更应注意，避免细菌滋生。豆制品通常含丰富的营养，同时水分含量高，很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。例如豆腐、豆浆、纳豆等生鲜豆制品，需要在 4℃ 条件下冷藏保存。如果豆制品闻起来发酸，豆腐、豆干等豆制品摸起来黏滑，没有弹性，说明已经变质，不要再食用。

二、家庭自制豆浆需防范皂甙中毒。豆类含有一种叫皂甙的物质，当豆浆煮至 80~90℃ 时会产生大量泡沫，形成“假沸”现象，此时应当关小火继续煮 5~10 分钟。如果立即关火，皂甙无法



被彻底破坏，可能导致中毒，症状多为恶心、呕吐，严重者可呼吸困难，需送医院治疗。

三、家庭自制发酵豆制品需防范肉毒杆菌中毒。我国部分地区有食用自制发酵豆制品的习惯，如臭豆腐、

豆豉等。这些食物容易受到杂菌的污染，如果污染肉毒杆菌，可引起肉毒杆菌中毒。建议消费者尽量不要自制发酵豆制品，如果食用后出现恶心、呕吐、眼睑下垂、视力模糊、呼吸困难等疑似肉毒杆菌中毒的症状，应当尽快送医院治疗。



# 蜂蜜的消费提示

蜂蜜是由蜜蜂采集的花蜜，经充分酿造而成的天然甜物质。蜂蜜主要含有果糖和葡萄糖，以及多种低聚糖、氨基酸、维生素、矿物质、有机酸、多酚类、酶类等生物活性物质，从而深受消费者青睐。



## 一、细心选购蜂蜜

在选购蜂蜜时，首先要看配料表，纯蜂蜜的配料表中不得含有除蜂蜜以外的任何物质；其次要看价格，掺假蜜的成本比真蜂蜜要低得多，因此太便宜的产品掺假的可能性较大，尽量不要购买价格比同类低出很多的蜂蜜产品。此外，还可以闻气味，纯正蜂蜜有蜜特有的清香味，掺假蜜则香味淡；可以尝味道，纯正蜂蜜味道甜，口感绵软细腻，回味悠长，而掺假蜜的蜜味淡，余味淡薄短促。另外，在旅游过程中，建议消费者应慎重购买路边个人小作坊的所谓“纯天然、野生”蜂蜜。

## 二、蜂蜜结晶属正常现象

蜂蜜结晶主要与葡萄糖含量有关，葡萄糖含量越高则越容易结晶。有些葡萄糖含量高的蜂蜜在储藏时容易结晶，这属于正常的自然现象。此外，低温储存会加速蜂蜜结晶，所以建议消费者在室温密封条件下储存蜂蜜。

## 三、蜂蜜不含雌激素

蜂蜜中几乎检测不到激素。



并且国内外也没有任何研究表明蜂蜜中含有雌激素，消费者对此不必担心。

#### **四、糖尿病患者应慎重食用蜂蜜**

有些糖尿病患者认为食用蜂蜜会起到降低血糖的效果，这种观念是不正确的。食物的升糖作用主要是通过血糖生成指数体现，如果把葡萄糖的血糖生成指数定位为 100，那么我们常吃的白糖为 80 多，蜂蜜为 80 左右。可见蜂蜜与白糖的血糖生成指数相近，因此糖尿病患者应当慎重食用蜂蜜。

#### **五、一岁以下婴儿不宜食用蜂蜜**

蜂蜜营养丰富，但是一岁以下的婴儿不宜食用蜂蜜。由于婴儿抵抗力

较差，如果不慎食用了被肉毒杆菌污染的蜂蜜，肉毒杆菌容易在婴儿肠道中繁殖并产生毒素，从而引起婴儿肉毒杆菌中毒，尽管这种情况发生的几率很小。



# 婴儿配方食品的消费提示



婴儿配方食品是指以乳类及乳蛋白制品和（或）以大豆及大豆蛋白制品为主要原料，加入适量的维生素、矿物质和（或）其他成分，仅用物理方法生产加工制成的液态或粉状产品，分为婴儿（0~6个月）配方食品和较大婴儿（6~12个月）配方食品。

## 一、母乳与婴儿配方食品

母乳是6个月内婴儿最理想的食物。母乳中不仅含有婴儿生长发育所需的全部营养成分，还含有丰富的免疫物质。母乳喂养有利于婴儿的正常生长发育和身心健康，也有利于预防感染性疾病和成年期慢性病的发生。因此，应积极倡导和支持母乳喂养。

当婴儿母亲的健康状况或工作条件所限，不能提供充分的母乳喂养，母乳不能保证婴儿个体正常生长发育的需求时，需选用或补充婴儿配方食品，以满足不同月龄婴儿的营养需求。

## 二、婴儿配方粉的家庭配制

婴儿配方粉有可能被环境中的沙门氏菌和阪崎肠杆菌污染，给婴儿健康带来潜在疾病风险。应注意婴儿配方粉冲调、配制的操作细节：

1. 注意卫生。喂养人员、亲人，应保持自身健康状态和良好的个人卫生习惯，接触婴儿食具前应彻底洗手。用于喂养婴儿和配制配方粉的杯、瓶、勺等，使用前应彻底清洗、煮沸消毒15~20分

钟（杀灭致病菌）。

2. 注意水温。为防止烫伤婴儿，将略微冷却的适量开水（水在沸腾后放置时间不超过 30 分钟，水温不要低于 70℃）倒入清洁消毒的奶杯或奶瓶。不可用沸水直接冲调婴儿配方粉，避免损失其中的营养成分。

3. 注意配量。婴儿配方粉最好每次喂食前冲调（按产品标签提示向水中加入一定推荐量的配方粉），喂多少，配多少。特别是夏季，尽可能不过量配制，如确有剩余，须冷却后冰箱冷藏。存放 24 小时内的冲调液体，喂食前需重新温热（带瓶置热水中加温，不超过 15 分钟）。为确保喂养液均衡加热，应不时摇动加盖的瓶或罐。

4. 避免使用微波炉加热冲调好的喂养液，不均匀加热会产生“热点”，烫伤婴儿口腔。

5. 夏季，家庭外出时，新鲜配制的喂养液一定要冷却后冷藏储存，临出门时从冰箱取出，放入含冰块冷却袋或车载冰箱装置。到达目的地后，需重新放入冰箱，但最长不能超过配制后 24 小时。

6. 冰箱放置时间超过 24 小时的配制液要倒掉，不可喂食婴儿。如果重新加热的喂养液在 2 小时内没有喂完，也不要继续留存，应立即全部倒掉，确保婴儿的食用安全。



## 鸡蛋的消费提示

鸡蛋富含蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的营养素，其氨基酸组成模式与人体相近，是自然界中最优质的蛋白质来源之一。



### 一、蛋壳颜色与营养价值无关

蛋壳的颜色有白色、红色、青色、褐色等，主要与产蛋鸡的品种有关，由一种叫卵壳卟啉的物质决定，与鸡蛋的营养价值无直接关系。

### 二、科学合理选购鸡蛋

消费者在选购鸡蛋时要尽量选择清洁蛋，清洁蛋是指鲜鸡蛋经过检查、清洗、风干、油蜡处理、分级后的蛋制品，其安全性相对高于散装鸡蛋。如果在商超或传统农贸市场中购买未经清洗的散装鸡蛋，建议消费者在购买后要尽快进行清洁处理，以预防可能

存在的潜在风险。  
不要购买和食用毛鸡蛋。

### 三、不要盲目追求“土鸡蛋”

“土鸡蛋”一般指蛋鸡在散养环境下自由摄食草籽、小虫、粗粮等天然食物而非饲料所产出的鸡蛋。这种鸡蛋一般比普通鸡蛋小，但其售价往往是普通鸡蛋的一倍甚至多倍，很多消费者认为“土鸡蛋”与普通鸡蛋相比具有更高的营养价值。而研究表明，“土鸡蛋”和普通鸡蛋的营养价值相似，其风味主要是由于“土鸡蛋”含有更高的脂类所致。

### 四、购买后的鸡蛋应该尽快食用并冷藏保存

鸡蛋的保质期受气温、湿度的影响较大。通常来说，温度在2~5℃时，鸡蛋的保质期为40~60天；在15℃以下，保质期为30天左右；当夏季温度高于25℃时，鲜鸡蛋保质期为7~10天。消费者应根据家庭人口计算购买量；购买后应采用冰箱低温储藏的方式进



行保存，延长鲜鸡蛋保质期，保障鲜鸡蛋的安全和营养。

### 五、不应顾忌胆固醇而不吃鸡蛋或蛋黄

有些消费者因顾忌鸡蛋中含有较高的胆固醇，认为吃了外源性的胆固醇就会诱发血脂升高，因此不敢吃鸡蛋，尤其是蛋黄。最新研究表明，虽然蛋黄富含胆固醇，但同时也含有丰富的卵磷脂，人体食用鸡蛋后其体内的卵磷脂能使胆固醇颗粒变小，并保持悬浮状态，可在一定程度上阻止胆固醇和脂肪在血管壁上沉积。《中国居民膳食指南》（2016版）中建议“每天一个蛋、蛋黄不能丢”。因此，不必因顾忌胆固醇而不吃鸡蛋或蛋黄。



# 马铃薯的消费提示

马铃薯又名土豆、洋芋、山药蛋、地蛋等，是世界上仅次于小麦、水稻和玉米的第四大粮食作物，我国启动的马铃薯主粮化战略，提出把马铃薯作为主粮。



## 一、马铃薯的营养

马铃薯块茎大约含有 20% 的干物质，主要由淀粉组成，还含有少量的蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等，脂肪含量低。马铃薯中含有禾谷类粮食所没有的胡萝卜素和维生素 C，钾含量几乎是蔬菜中最高的。马铃薯的营养成分相对全面，营养结构较合理，只是蛋白质和钙的含量稍低。马铃薯块茎变绿及芽眼部分变紫，会使有毒物质大量积累，如生物碱、龙葵素（俗称马铃薯毒素），主要是茄碱和毛壳霉碱，不慎大量食用易致中毒。

## 二、马铃薯的选购

在选购马铃薯时，应尽量选择光滑圆润、颜色均匀、无绿色的鲜薯，勿选择长嫩芽、肉色深灰或有黑斑的冻伤或腐坏的马铃薯，以免发生中毒。

## 三、马铃薯的存放

马铃薯块茎的水分含量高、易腐烂，消费者购买后，宜存放在 5℃ 左右的阴凉通风处。温度高会导致发芽或腐烂；温度低易冻伤；湿度



大、通气不良易霉烂。马铃薯与苹果或香蕉放在一起，可抑制块茎发芽。

#### 四、马铃薯的食用

食用时马铃薯一般要去皮，去皮后的薯块浸在冷水中半小时左右，可使残存的可溶性糖溶解在水中，但

不要泡得太久，以防止水溶性维生素等营养流失。要挖去有芽眼的部分，以免发生中毒。马铃薯切开后容易氧化褐变，属正常现象，用清水浸泡预防。马铃薯与醋酸加热也能分解破坏马铃薯毒素，所以家庭炒土豆丝放点醋，既美味又安全。



# 蔬果的消费提示



中国居民平衡膳食餐盘 (2016)

蔬果中富含人体必需的营养素，包括维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质等。富含蔬菜水果的膳食能够降低脑中风和冠心病风险，还可以降低胃肠道癌症的发生风险。

## 一、蔬果摄入要足量

《中国居民膳食指南》（2016版）推出的餐盘中，蔬菜水果占一半左右，可见蔬果在日常膳食中具有极其重要的地位。建议普通消费者每天应该食用 300~500 克蔬菜，其中深色蔬菜应占一半以上；并食用 200~350 克水果。

## 二、蔬果尽量保持新鲜

要经常及时买菜，蔬菜最好现买现吃，购买的蔬果品种尽量多些，每一种的量少些；购买后要及时放进冰箱，不要在室内放置太久，以免贮藏过程中维生素和植物化学物质损失，或生成亚硝酸盐。《中国居民膳食指南》（2016 版）建议，



可从食物购买量上来保障足量的摄入，比如一个三口之家每天的蔬菜购买量应在1~1.5公斤，并分配在一日三餐中；每周的水果购买量应在4~5公斤。同时，应变换购买种类，每周蔬果的种类应在10种以上。

### 三、制作蔬菜时要减少营养损失

制作蔬菜时应先洗后切，减少水溶性营养成分的流失，注意反复清洗干净。同时，叶类蔬菜在烹调时要急火快炒，避免长时间加热，这样有利于减少热敏性营养成分的破坏；扁豆等蔬菜在烹调时要注意煮熟、煮透，避免中毒。剩菜再次食用时加热要充分，时间过长的剩菜尽量不要再吃。



### 四、蔬菜和水果不能互相替代

蔬菜和水果在营养组成上各有特点，不能互相替代。在家或工作单位，可把水果放在容易看到和方便拿到的地方，以方便随时食用。同时，果汁并不能代替鲜果，在保证卫生的前提下，尽可能吃新鲜水果。外出时带上蔬果，当成最好的零食。



# 如何吃得更安全

——食品安全消费提示

