

春节里 别让健康跟你一块“放假”

►己亥猪年已经进入倒计时,可爱迷人的小长假已经在向我们招手了,亲人团聚、朋友聚会、吃喝玩乐……想想就已经兴奋不已。但是,“逛吃逛吃逛吃”的同时,千万别撒欢过了头,心情放假嗨起来,但健康可不能“放假”。

▼这份传统美食消费提示不可不看

饺子、豆腐、年夜饭……春节是我国最隆重、最热闹的传统节日,在千百年的历史发展中,形成了特定的饮食习俗,尤其是“年味”十足的传统食品必不可少,许多相传至今。为帮助广大消费者安全健康地享用传统美食,国家市场监督管理总局也给出了消费提示。

饺子:寄予“希望”

饺子在我国传统佳节饮食中具有重要地位。按照习俗,过年时全家一起动手包饺子,春节子时,为两年之交、迎新辞旧的时刻,一家尽情欢乐地品尝饺子,具有喜庆团圆和吉祥如意的寓意。

家庭自制饺子时,要选好原料,清洗好制作工具,尽量按食用量制作,现包现食。因节假日加班等原因不能与家人分享包饺子乐趣的,可购买速冻饺子。选购速冻饺子时,应通过正规采购渠道,选择包装完整,外观质地均匀且在保质期内的产品。同时,仔细阅读产品标签信息,重点查看配料表及营养成分表,严格按照标签上的存储条件进行保存。食用饺子时,一定要煮熟煮透。餐后剩余饺子,放入冰箱冷藏,再次食用前要彻底加热。不论选择哪种方式,都要保障食用的安全与健康。

豆腐:传送“幸福”

“腊月二十五,推磨做豆腐”。在我国许多地方过春节都有吃豆腐的习惯,“腐”字与“福”字同音,吃豆腐寓意着幸福、祝福。

购买豆腐时,要“两看一闻”。首先看其颜色,正常豆腐的颜色呈乳白色或淡黄色,有光泽。其次看其切面,好的豆腐切面细腻,气孔少。闻起来有浓厚的豆香味,不可发酸或有怪味。如果购买无包装的豆腐,应尽快放入冰箱冷藏或低温处储存,烹调前再取出。食用前最好用开水焯一下。如发现豆腐发黏或有异味,则不建议食用。包装好的豆腐开封后,最好在购买当天食用完毕,保持其新鲜。豆腐虽是较好的蛋白质来源,但不宜多吃,一般每天食用100~150克为宜。食用过量可能会引起消化不良、加重肾脏负担等问题。

鱼:寓意吉祥

鱼既美味又营养,而“鱼”与“余”同音,更象征着年年有余的吉祥意义。春节期间,家家户户饭桌上少不了鱼,寄托着人们对新年的美好祝愿。

我国地域广阔,民族风俗各异,过年食鱼美饌纷呈。食材鱼分为海水鱼和淡水鱼两大类,食用时主要把握三个环节。一是正确选材。海水鱼一般有活品、冰鲜和冷冻产品,而淡水鱼多以活鱼流通为主。选购冰鲜海水鱼时需注意其新鲜度,鱼体完整、肌肉有弹性、眼球饱满透明、鳃丝鲜红、气味正常。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。二是保鲜保藏有效。冰鲜海水鱼需控制好冷却温度,尽量缩短其保鲜保藏时间。三是合理烹饪,注重食用安全。特别是购买活的淡水鱼,因部分淡水鱼类内脏如鱼胆有毒不可食用,误食会造成肾脏衰竭或肝脏病变,严重的会危及生命。因此,淡水鱼洗净后可采用清蒸、油炸、红烧等多种烹饪方法,烹饪时要烧熟煮透、彻底杀灭寄生虫。

年夜饭:团圆之宴

在我国传统里最重要的是大年三十晚上的这顿年夜饭。家庭自制年夜饭,要注意合理搭配,选择谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果等多种食物。外出就餐,建议选择有食品经营许可证、卫生条件好、设施齐全、实施“明厨亮灶”的餐馆。

另外,春节期间不同平时,生活缺乏规律,因此饮食要适量,避免暴饮暴食、过多食用油腻的食物,导致能量过剩,加重肠胃负担。肥肉、动物内脏等应少吃,脂肪低而富含优质蛋白质的鱼、虾、贝等水产品可以适量吃一些。除了注意饮食外,还应经常活动,不宜久坐。

▼年货购买攻略教你这样买

大街小巷年味渐浓,市场上、超市里到处都是喜气洋洋,忙着置办年货的人。地铁上、车站里大包小包归家的,“异乡人”也成了一道独特的风景线。

为了迎接新年,家家户户都要准备不少年货,年货怎么选才健康呢?

荤菜类

购买荤菜类时首选鱼虾等各种海鲜,既富含优质蛋白质,脂肪含量又比较低;其次选禽类肉,如鸡鸭鹅。白肉的脂肪含量比红肉更低,不过它们的胆固醇含量会较高,所以应少吃或不吃皮;如果选择猪牛羊,就尽量选择瘦肉,少选肥肉。

肉类中猪肉的需求量是较大的,如何判断猪肉是否新鲜呢?

一看:红与白。新鲜猪肉有光泽,肌肉红色均匀,脂肪洁白。

颜色晦暗,呈暗红色或黑红色的猪肉,是放血不全造成的,很可能是死猪肉或病猪肉,或者屠宰工艺有问题,品质较差,不能购买。

二摸:有无弹性。新鲜猪肉表面微干或湿润,不粘手,肉质地紧密,富有弹性,手指按压后造成的凹陷会立即复原。

病死猪肉表面没有弹性,指压凹下后不弹起。

三闻:有无异味。正常猪肉应为微腥,有香味,无异味。

如果有哈喇味,则提示肉里的脂肪已经氧化变质,有臭味,则表示猪肉已经腐败变质。

蔬菜类

首选深色蔬菜。深色蔬菜所含有的维生素、β胡萝卜素、矿物质等营养元素,比浅色蔬菜更加丰富。常见的深色蔬菜有西蓝花、菠菜、韭菜、紫甘蓝、红苋菜等。

蔬菜最好选新鲜的,少吃酸菜、干菜等腌制食品。新鲜蔬果能量偏低、加工工序少、营养价值更高。

还可以多吃点蘑菇、菌类。食用菌被联合国粮农组织列为十大营养食品之一,不仅营养丰富、味道鲜美,热量也很低。

瓜果类

水果要新鲜,也可以选择一些尚未成熟的水果,像香蕉、桃子、猕猴桃、柿子、牛油果这些,室温下放个几天,成熟了刚刚好可以吃。

温、热带水果像香蕉、木瓜、芒果、百香果、柑橘等,尽量室温阴凉处囤放,不要冷藏,否则会因为低温,发生黑斑等冷害表现。

过年很多人也会购买甘蔗,但甘蔗经过一个冬天的储藏,很容易受温度、湿度的影响,一不小心就会感染“节菱孢霉菌”而发霉变质。

甘蔗被节菱孢霉菌污染之后,就会产生毒素“3-硝基丙酸”,轻微“3-硝基丙酸”中毒会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、视力模糊等症状;但重度中毒会肢体抽搐、脑部水肿、肺水肿,甚至导致呼吸衰竭和死亡。

市面上看到的“红心甘蔗”,就是甘蔗发生霉变之后的外在表征。所以已经变色、质地变软、出现酒精味道的甘蔗就不要再买了。

干货类

干货的选择主要是小心被硫黄、甲醛等漂白和防腐后的不合格品。

比如,要小心“鲜亮洁白”的腐竹,经甲醛处理后的腐竹,外观特别纯净,色泽金黄并有半透明感,食时有韧性,往往容易使消费者上当。所以对特别洁白的腐竹,要留心是否有特殊的气味,以免“中招”。百合和银耳也要小心不要选购过白的,有可能是硫黄熏过的。瓜子也有优劣之分,选购瓜子时,越是油光闪亮、摇起来哗哗作响的瓜子,越要小心提防。

(下转A10版)