

# 如何吃得更安全

——食品安全消费提示

国家食品药品监督管理总局  
中国食品科学技术学会 编

2016.6



# 前言

---

新修订的《食品安全法》明确食品安全工作的四大原则：预防为主、风险管理、全程控制、社会共治。以此原则为指导，国家食品药品监督管理总局食品安全监管三司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，结合当前夏季温度高、湿度大等特点，邀请相关行业协会和权威专家，编制了系列消费提示。

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。按照标示方法加工食用。老人、孕妇、婴幼儿、免疫力低下和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》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。编制过程得到了中国食品工业协会等15家国家级食品行业协会的大力支持，在此表示感谢。由于时间仓促，难免有疏忽、不足之处，欢迎大家指正！

2016年6月

---



# 编 委 会

---

## 主编

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（按姓氏拼音排序）

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  
陈淑敏 中国肉类食品综合研究中心高级工程师  
郝建泰 中国食品发酵工业研究院高级工程师  
刘静波 吉林大学食品科学与工程学院副院长、教授  
刘秀梅 国家食品安全风险评估中心技术顾问、研究员  
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  
史智佳 中国肉类食品综合研究中心工程师  
谭 斌 国家粮食局科学研究院粮油加工研究室副主任、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  
王守伟 北京食品科学研究院院长、教授级高工  
王兴国 江南大学食品学院教授  
魏世平 北京青年报资深编辑  
张 敏 北京工商大学食品学院教授  
张红城 中国农业科学院蜜蜂研究所蜂产品室主任、副研究员  
张五九 中国食品发酵工业研究院副院长、教授级高工  
郑 宇 天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授  
钟 凯 国家食品安全风险评估中心风险交流二室主任、副研究员

---



# 特别鸣谢

---

中国食品工业协会

中国酒业协会

中国食品添加剂和配料协会

中国乳制品工业协会

中国焙烤食品糖制品工业协会

中国饮料工业协会

中国植物油行业协会

中国调味品协会

中国肉类协会

中国水产流通与加工协会

中国蜂产品协会

中国茶叶流通协会

中国烹饪协会

中国保健协会

中国连锁经营协会

---





# 目 录

---

大米的消费提示	2
夏季面制品及家庭制作面食的消费提示	4
食用植物油的消费提示	6
酱油的消费提示	8
食醋的消费提示	10
鸡精的消费提示	12
低温肉制品的消费提示	14
烤串类肉制品的消费提示	16
酸奶的消费提示	18
碳酸饮料的消费提示	20
奶茶固体饮料的消费提示	22
速冻面米制品的消费提示	24
糖果、巧克力的消费提示	26
果冻的消费提示	28
茶叶的消费提示	30
啤酒的消费提示	32
果酱的消费提示	34
坚果炒货食品的消费提示	36
即食紫菜(海苔)的消费提示	38
生食动物性水产品的消费提示	40
蛋糕的消费提示	42
豆制品的消费提示	44
蜂蜜的消费提示	46
婴儿配方食品的消费提示	48
鸡蛋的消费提示	50
马铃薯的消费提示	52
蔬果的消费提示	54

# 大米的消费提示

大米是人们日常消费的最大宗的主粮品种，也是人体所需能量的主要来源。



## 一、要逐步改变过度追求外观与口感的传统消费理念，最好粗细搭配

大米按照品种分为籼米、粳米与糯米。籼米通常胀性大、黏性小，主要用于制作米饭与米线，做饭时加水较多；粳米通常胀性小、黏性大，做饭时加水较少；糯米很黏，通常用于制作米酒、粽子、元宵等传统米制品。

大米按照加工程度与方式可分为糙米、发芽糙米、精米、留胚米、蒸谷米等。稻谷去壳后即是糙米，包含了胚乳、胚芽及外层米糠，色泽偏黄，富含纤维、B族维生素、多种矿物元素及其它生物活性物质，尽管糙米属于全谷物，比精米营养丰富，但是不易储存，不易蒸煮制作，口感较为粗糙。如果接受不了糙米的这些“缺点”，选择一些糙米方便食品是较好的选择。营养强化大米是指在精米的基础上添加了维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、叶酸、烟酸、尼克酸、钙、铁、锌等营养素的大米。精米的优点是外观亮白、口感较细腻，但是加工精度越高，膳食纤维、维生素与矿



物元素等营养成分的损失相对越多。建议消费者逐步改变过度追求外观与口感的传统大米消费理念，最好是粗细搭配。

## 二、选购散装大米时要观其色、闻其味；选购包装大米时，要关注包装袋上的信息标识

购买散装大米时，首先是要观其色，即丰满光滑、有光泽，色泽正常；二是要闻气味，即有清香味，无异味，有霉味等异味的大米不宜食用。购买包装大米时，关键是辨识包装上的产品名称、净含量、生产企业、生产日期等信息，注意购买保质期内的产品。

## 三、大米应在阴凉、通风、干燥处储存

失去稻壳与皮层保护的大米，容易受环境条件影响而吸湿、发热、生霉、生虫等，尤其是在夏季高温高湿条件下，更易变质。家庭储存的大米，首先要保持装米容器洁净、干燥，要放在阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。有些家庭会在夏天把大米拿出来曝晒，以为这样可以防虫驱虫，实际上这种做法不仅无效，还会严重降低大米的食用品质，而且再放回潮湿的环境里更容易受潮、霉变和生虫。

# 夏季面制品及 家庭制作面食的 消费提示

夏季到了，食欲不振，很多消费者都喜欢食用面食。



## 一、家庭制作面食

### 1. 面粉的放置

夏季天气潮湿，面粉容易发霉变质，应将面粉放在干燥、通风、避免阳光直射的地方。取出做馒头、面条等面食需要的面粉后要将面粉口袋扎紧封严，防止受潮。

### 2. 面粉品质观察

制作面食前，先要注意观察面粉状况，正常的面粉应无结块、无虫卵。有面粉结块、有丝状物出现时，最好不要食用。其次是闻一闻，正常的面粉无异味，如果有哈喇味等异味，最好不要食用。

### 3. 面食的制作

面粉主要的营养成分是淀粉，膳食纤维、蛋白质、维生素B族等含量相对较低。而夏季食欲差、出汗较多，容易导致体内营养元素的流失，因此在做面条、包子、馒头、饼等时建议可以在面粉中加入适量的鸡蛋、牛奶和少量的盐，不仅能够提高面食的营养，而且做出的面条筋道、包子松软。

### 4. 食用安全建议

如果想吃凉面，冷却面条可以用凉开水，最好不要使用自来

水。如果吃焖面，切记一定要将豆角、鲜黄花菜、金针菇等食材先煮熟、焖透，然后再与面条混合加热后食用，以避免食入某些有害的植物性毒素。含有肉的面条、包子、肉笼等也一定要煮熟、蒸透后再食用。此外，食用面食时尽量搭配蔬菜、水果。

## 二、市场购买面制品

### 1. 销售地点观察

直接购买面条、包子等食物，一定要注意销售环境。通常食物在低于4℃或者高于70℃的环境下存放比较安全。销售人员及销售场所要有恰当的卫生防护措施，如果销售环境的卫生状况较差，建议不要购买。

### 2. 面制品观察

通常购买的面制品最好即买即食，特别是冷面等，最好购买由正规渠道销售的、包装完整的面制品；如果发现有异味，一定不要再吃。对于包子、馒头等，建议买回去后，进一步加热再食用。



# 食用植物油的 消费提示



食用植物油是人们每日膳食中不可缺少的重要组成部分，也是人体所需的必需脂肪酸、脂溶性维生素的重要来源。

## 一、挑选食用植物油时，注意观察其颜色和透明度

在选购食用植物油时要掌握以下两点要领。一是颜色，各种食用植物油都会有其特有的颜色，经过精制，颜色会淡一些，但不可能也没必要精制到一点颜色也没有。二是透明度，要选择澄清、透明的植物油。

## 二、科学合理食用植物油

《中国居民膳食指南》（2016版）中给出的建议是，每人每天烹调油摄入量以不超过25~30克为宜。炒菜可以采用控油壶来控制使用量。不同种类的油最好换着吃，因为不同种类油之间的脂肪酸差异可能比较大，而不同的脂肪酸发挥的作用也不同，需要均衡摄入。

最好多采用低温的烹调方式，并避免同一锅油反复多次加热。炒菜时油温过高，不仅油脂本身的化学结构会发生变化，也会影响人体消化吸收；油脂中的脂溶性维生素A、E、D也都会被破坏，导致营养价值降低。建议家庭的烹调方式多采用蒸、煮、炖或水焯，尽量减少煎炸。



### 三、保存食用植物油，应注意密封、避光、低温、忌水

存放食用油，要远离氧、光照、高温、金属离子和水等促油脂氧化因子，所以要把握四个原则，即密封、避光、低温、忌水。如买大桶油，可按一周的食用量将油倒入控油壶，再将大桶油用胶带密封好，放在阴凉避光的地方。开封后最好在3个月内吃完；如选择小瓶分装再食用，则首选干净的棕色玻璃瓶，注意瓶子应干燥、无水；存放时要避免阳光直射，也要远离灶台等较热的区域。新旧油不要混放，否则会加速油的氧化，装油的小瓶也要定期清洗。装有植物油的油瓶使用后直接放入冰箱，既避光又低温，是一种值得推荐的存放食用植物油的好方法。

如果食用植物油放置的时间长一些，在食用前，可取一、二滴油放在手心，双手摩擦发热后，如用鼻子闻不出异味（哈喇味，或刺激味）方可食用，如有异味不可食用。



# 酱油的消费提示



酱油主要是由豆、炒小麦(面粉)、麸皮酿造而成，是消费者日常生活中较常用的调味品。

## 一、如何挑选酱油

### 1. 观色泽、察体态。

品质好的酱油颜色应呈红褐色或棕褐色，有光泽，摇起来表面会有较多泡沫不易散去，酱油本身仍澄清，无悬浮物，无浮沫，比较黏稠，同时具有挂壁现象。而劣质酱油颜色发乌发暗，摇动时只有少量泡沫并且容易散去。

### 2. 闻气味、品滋味。

品质好的酱油具有柔和的酱香或酯香等特有的芳香味，味道鲜美适口而醇厚，柔和绵长，咸甜适度，无明显刺鼻气味，无异味。而劣质酱油酱香或香气平淡，



醇味薄，略有苦、涩等异味。

## 二、如何食用酱油

1. 烹饪酱油和佐餐酱油别混用。  
购买酱油时，应该看明标签上标注的是佐餐用酱油还是烹饪用酱油，这两者的卫生指标是不同的。佐餐用酱油可以直接入口；烹饪用酱油用于烹饪炒菜，尽量不要直接食用。

2. 注意酱油加进菜肴的时间。酱油含有氨基酸及丰富的风味物质，过度加热营养成分会因发生反应或者挥发而损失，而且颜色变深。烧鱼、烧肉，酱油可以早点儿加，炒青菜等最好在菜肴即将出锅前加进少许，这样可以避免锅内的高温破坏氨基酸，并且酱油中的糖分也不会焦化。

3. 由于酱油中含有一定的食盐，忌盐消费者要注意用量。

## 三、如何保存酱油

1. 酱油不适合存放在不锈钢容器中，最好使用玻璃瓶存放。

2. 在未开盖情况下，避免高温环境，正常存放，在保质期内可保持原有品质；也可放在低温冷藏，延长保存时间。

3. 开盖使用后，注意用完随时加

盖，瓶口要清理干净，以减少风味物质的挥发以及环境中灰尘、微生物等的污染。存放环境要避免高温、潮湿和不卫生。

4. 为防止发霉长白膜，可以往酱油中滴几滴香油或者滴几滴白酒。



## 食醋的消费提示

我国食醋按照生产工艺主要分为酿造食醋和配制食醋。酿造食醋是单独或混合使用各种谷物、水果等物料或食用酒精，经微生物发酵酿制而成，根据发酵工艺可分为固态发酵食醋和液态发酵食醋；配制食醋是以酿造食醋（以乙酸计不低于50%）为主要原料，添加食用冰醋酸按照国家标准混合配制而成。

### 一、食醋的选购

市场上的食醋类型、名称多样，在原料、生产工艺方面各具特色。其中，陈醋、老醋主要是指经过长时间陈酿的谷物醋；香醋是以糯米等为原料采用固态发酵工艺生产的食醋；熏醋是固态发酵食醋生产过程中经过熏醅工序得到的食醋；米醋主要以谷物为原料采用液态法发酵生产；果醋是以水果为主要原料酿造而成。饺子醋、凉拌醋是在普通食醋的基础上添加其它食用原料生产的，消费者可以根据使用需求选购不同食醋。

酸度是食醋的主要指标之一，



对同一类型产品，酸度越高生产成本就越高。与调配食醋相比，酿造食醋中不挥发酸、可溶性固形物含量更高，氨基酸、有机酸等物质更为丰富，口感柔和，摇晃后产生均匀的泡沫并且较为持久。质量好的食醋具有特有的香气，劣质产品一般有异味或滋味寡淡。

## 二、食醋的食用

食醋的酸味主要来源于醋酸等有机酸，对于特殊人群，如患有胃炎、胃溃疡患者，应当注意控制食醋的食用量，以免引起不适。白醋常用于凉拌菜，加热烹饪时容易挥发。此外，酸味能增强人对咸味的感知，炒菜时添加少量食醋不仅改善口感，也有利于减少食盐的摄入量。



## 三、食醋的贮存

食醋酸度较高，不要存放在不锈钢容器中，最好使用玻璃瓶存放。以谷物为原料采用固态发酵法生产的食醋，在存放过程中容易产生沉淀，在保质期内如无其它异样属于正常现象，可放心食用。产品打开后，注意用完随时加盖，以减少产品风味物质的挥发以及环境中灰尘、微生物等的污染。

## 鸡精的消费提示



鸡精已经成为我国食品加工制造、餐饮和家庭烹饪用于调味的主要调味料。鸡精以谷氨酸钠（味精）、食盐、鸡肉/鸡骨的粉末或其浓缩抽提物、5'-呈味核苷酸二钠及甜味剂、油脂等其它辅料为原料，添加或不添加香辛料和（或）食用香精等经混合、造粒、干燥等工序加工而成的具有鸡的鲜味和香味的复合调味料。

### 一、如何选购鸡精？

从配料标签了解产品信息，留意外包装上是否标注成分含量、关注产品的生产日期。通过观察包装印刷质量，如色彩饱和度、图案和文字套色是否准确等确定产品质量。不同厂家产品特点不同，消费者可根据自己的喜好来选择产品。一般来讲，包装容器不是判定产品质量的依据。





## 二、如何保存鸡精？

鸡精最好保存在阴凉干燥处。开封后须密闭保存，防止鸡精吸潮变软，甚至结块。粉状鸡精比颗粒状鸡精容易结块。吸潮导致鸡精含水量提高，变软也是比较常见的现象，在保质期内仍可以放心食用。含水量提高不利于鸡精保存，应尽快使用。如果是袋装鸡精，袋子开口处折叠后用口袋夹夹紧；如果使用调味料罐，则每次添加量要尽量少，使用后盖上盖子。厨房环境湿度大，要注意减少鸡精暴露在空气中的时间，尽可能迅速密封，

袋子封口时尽可能地挤压排出袋内空气。

## 三、烹饪时什么时间加入鸡精？

由于高温会使鸡精的主要成分谷氨酸钠发生失水生成没有鲜味的焦谷氨酸钠，因此烹饪菜肴时，应在加盐后、出锅前根据个人口味加入适量鸡精。拌凉菜时，鸡精先溶解再浇到凉菜上，效果更好。

鸡精含有一定的盐分，消费者在使用时可根据自己对咸味的感知力和喜好度不同，少放盐或不放盐。

# 低温肉制品的 消费提示

低温肉制品是指常压下通过蒸、煮、熏、烤等热加工过程，使肉制品的中心温度控制在68~72℃，并需在0~4℃低温环境下储存运输销售的一类肉制品。在商场、超市低温柜中销售的熏煮香肠、熏煮火腿、培根、酱牛肉等产品，均属于低温肉制品。



## 一、购买严把关

购买低温肉制品时，应尽量选择具备食品生产经营相应资质的正规厂家、正规商超渠道。应购买包装完好、标签标识清晰、感官正常、保质期内的低温肉制品，避免购买胀袋或内表面明显发黏的低温肉制品。购买时，重点关注该产品是否储藏在0~4℃的环境下。

## 二、冷藏要及时

低温肉制品相对温和的加工和杀菌条件可以杀死其中的致病微生物，但由于部分微生物会产生芽孢、能够耐受较高的温度，所以可能会有部分残留其中，一旦条件适宜就会生长繁殖。因此，低温肉制品购买后，应避免在室温下长时间暴露。应尽快将其放



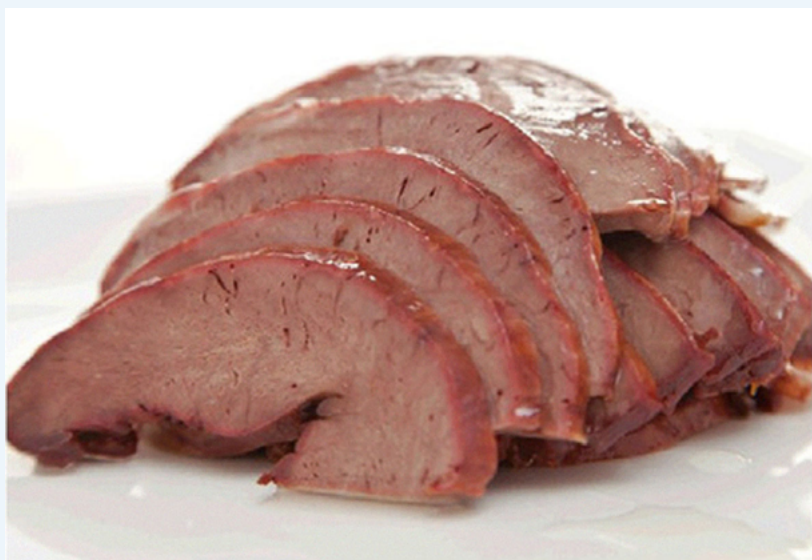


入冰箱中冷藏贮存，并尽量做到分类、分区单独包装和存放，避免同生食食品、熟食或无包装食品接触。

### 三、食用应尽快

购买的低温肉制品应在保质期内

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低温肉制品应放入冰箱中密封保存并尽快食用完毕。避免食用胀袋或有明显异味的低温肉制品。



# 烤串类肉制品的 消费提示

烤串类肉制品具有特殊的香味和酥脆的表皮，深受广大消费者，特别是年轻人的喜爱。常见的烤串类肉制品有烤羊肉串、烤腰子、烤鸡翅、烤鸡心、烤板筋等。进入夏季，烤串消费量大增，但夏季温度高，适于细菌繁殖，容易导致食物腐败变质，存在食物中毒风险。



## 一、电烤串好于碳烤串

世界卫生组织认为，高温烹饪或将食物直接放在火上，会产生如多环芳烃和杂环胺等有害物质。因此，从食用安全的角度，电烤串优于碳烤串，因其不与明火接触，热力均匀，肉串不会局部焦糊；同时烤盘温度方便控制，避免温度过高，可以大大减少致癌物的产生。

## 二、选择烤熟烤透的肉串

为确保食用安全，应选择烤熟烤透的肉串。有些外焦里嫩的肉串，受热不均，中心温度偏低，达不到有效杀菌目的，可能含有





致病性微生物残留，成为引发食源性疾病的隐患。

### 三、选择正规的、卫生条件比较好的烧烤店

吃烤肉串应选择正规的、证照齐全、卫生条件比较好的烧烤店。无证照的摊点卫生难以保证，从业人员大多未经健康检查，使用的原辅材料及工器具等质量难以保证，食品安全风险隐患较多。

### 四、家庭自制烤串注意事项

1. 购买新鲜的食材，选用卫生的工器具。好的食材才能做出好的肉串，包括选购新鲜的羊肉、羊腰、鸡心、

合格的调味料等，同时还要注意签子、夹子、烤网等用具的卫生。

2. 追求鲜嫩口感的同时保证食用安全。肉块要均匀，切小一些；烤时要勤翻动，使其受热均匀，烤熟烤透。当木炭开始燃烧时，会伴有浓烟和火苗，此时不宜放肉串上去；开始烧烤后应让食品离炭火远些，这样做可以有效减少有害物的生成。

3. 食材应注意保持低温。肉串做好后应放冰箱中冷冻或冷藏，运送途中用保温箱加冰或其它方式维持低温，保证肉串的新鲜。特别是家有老人、儿童或免疫力低下成员时，尤其应注意饮食卫生。

## 酸奶的消费提示

酸奶是指以生牛（羊）乳或乳粉为原料，经杀菌、接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌发酵制成的产品，富含优质乳蛋白及钙。与纯牛奶相比，酸奶不仅更易于被人体吸收、消化，且种类多样，风味独特。

### 一、酸奶尤其适用于对乳糖不耐受或对牛奶消化不良者

由于亚洲成年人肠道中乳糖酶含量相对较低，部分人群难以将奶中所含乳糖及时消化，可能会出现腹疼、腹泻的现象。酸奶中的活性乳酸菌可将鲜牛奶中的





乳糖部分分解为易于消化吸

收的半乳糖和葡萄糖，同时产生乳酸，使肠道酸性增加。不能喝牛奶的人，可用酸奶来替代。乳中蛋白质在乳酸菌作用下分解后更容易消化吸收；钙也因为乳酸的存在，更容易被人体利用。此外，酸奶中保留了牛奶中的所有维生素，而且经过发酵，乳酸菌的活动还能增加B族维生素的含量，是维生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、维生素A、维生素D等的良好膳食来源。

## 二、注意区分酸奶和乳饮料

乳饮料是以纯乳或乳制品为原料，经加工调配制成的产品，可分为配制型饮料、发酵型乳饮料和乳酸菌饮料。其中乳酸菌饮料主要为提供活性乳酸菌，而酸奶除了提供乳酸菌（灭菌酸奶除

外），主要为了补充牛奶中的营养成分，如蛋白质与钙。酸奶和含乳饮料可通过标签中的蛋白质含量区分：酸奶中的蛋白质含量不低于2.3%，而配制型乳饮料和发酵型乳饮料的蛋白质含量均大于或等于1.0%，乳酸菌饮料蛋白质含量大于或等于0.7%。

## 三、酸奶应根据标签合理保藏

“活菌”酸奶应在冷藏柜里销售，而且在购买后应尽快放入冰箱里，及时饮用，以保证益生菌活性，达到健肠功效。“灭菌”酸奶经过加热处理灭菌，可在室温下存放几个月。但消费者应注意检查产品是否超过保质期，尽量选购最新鲜的产品，不要饮用出现胀袋现象的产品。

# 碳酸饮料的消费提示

碳酸饮料是指在一定条件下充入二氧化碳气体的饮料，不包括由发酵法自身产生的二氧化碳气体。由于碳酸饮料中富含二氧化碳，可在炎热的夏季带走体内热量，起到降温作用。



## 一、科学选购碳酸饮料

碳酸饮料分为果汁型、果味型、可乐型和其它型等几大类，国家标准《碳酸饮料(汽水)》(GB/T 10792-2008)中规定果汁型碳酸饮料中果汁含量必须大于2.5%，二氧化碳气容量(20℃)不低于1.5倍。碳酸饮料一旦开封后，二氧化碳会逸出而影响饮料口感，消费者应根据需求选择不同规格的包装产品。

## 二、碳酸饮料不能冷冻

经冷冻后碳酸饮料中的二氧化碳在水中的溶解度降低，会导致大量气体从水中析出，造成容器的压力过大。密闭的容器首先



将变形，进而可能导致爆炸并发生危险。

### 三、碳酸饮料不可过度饮用

儿童和青少年是碳酸饮料的主要消费群体之一。由于碳酸饮料一般含有约 10% 左右的糖分，热量高，经常喝容易造成肥胖，影响青少年的生长发育。因此，切不可过度偏好碳酸饮料，尤其是对处于发育阶段的青少年来说，应尽量少饮用碳酸饮料。



# 奶茶固体饮料的 消费提示

奶茶固体饮料是以茶叶的提取液或其提取物或直接以茶粉、乳或乳制品为原料，可添加糖（包括食糖和淀粉糖）和（或）甜味剂、植脂末等一种或几种其他食品原辅料和食品添加剂，经加工制成供冲调饮用的固体饮料。

## 一、放阴凉干燥处保存

由于奶茶固体饮料的产品特性，应将产品放置阴凉干燥处保存。环境温度过高会影响奶茶固体饮料品质，要避免阳光直射；奶茶固体饮料容易吸潮，要远离湿度较大的地方。

## 二、热饮时当心烫口

饮用热的奶茶饮料时要注意避免发生烫伤。





### 三、防止噎喉

椰果奶茶、珍珠奶茶、果蔬奶茶等是用奶茶粉分别和椰果粒、珍珠Q果或红豆粒、红枣粒组合而成。三岁以下儿童或老人在饮用这些产品时存在进入气管或支气管的隐患，儿童须在监护人的指导下食用，老年人应小心饮用。

### 四、注意过多添加糖的摄入

由于奶茶固体饮料中含有添加糖，添加糖摄入过多会增加龋齿、超重肥胖的危险，建议适量饮用。《中国居民膳食指南》（2016版）建议，添加糖的摄入量每天不超过50克，最好控制在25克以下。



# 速冻面米制品的 消费提示

速冻面米制品是指以小麦粉、大米、杂粮等谷物为主要原料，或同时配以肉、禽、蛋、水产品、蔬菜、果料、糖、油、调味品等单一或多种配料为馅料，加工成型（或熟制），经速冻工艺加工制备的食品。速冻面米制品主要包括速冻饺子、馄饨、汤圆、粽子、馒头、包子、油条等。根据产品冻结前是否经过加热工艺，又分为熟制品和生制品。带馅的速冻面米制品原料丰富多样，存在被微生物等污染的可能性，也存在后续加工处理不当带来问题的风险，消费者更需要关注其食用安全。即使经过加热熟制的速冻面米制品，因在冷冻环境下长期存放，有可能与生制品交叉污染，食用前必须妥当处理。

## 一、如何选购

应选购存放于低温冷柜中、保质期内、包装完整、冷冻坚硬、形状正常的食品。如发现冷柜温度变暖、包装破损、饺子粘成一坨（有可能是冷柜温度变化，货品被反复冻融所致），不宜购买，并要告知超市的销售人员。





速冻食品要随吃随买，每次尽量少量买，应在交款前最后将速冻食品放上购物车，并以最短的时间运送回家，第一时间放入冰箱冷冻层。

## 二、如何存放

家用冰箱的冷冻层应设置为  $-18^{\circ}\text{C}$ ，目的是抑制食品中可能携带致病菌的生长繁殖。速冻食品的存放应生熟制品分开，并定期清理过期、变质食品。速冻饺子、馄饨等产品的保质期一般不超过 12 个月，除去超市存放的时间，家庭存放在冷冻条件下的速冻食品最好在 3 个月以内，最长不要超过 6 个月。



## 三、如何蒸煮

速冻面米制品的传统食用方式是蒸、煮、煎、炸，应按照食品包装标识的方法，正确加热、熟制。特别是带馅制品，一定要沸水煮熟、蒸透，荤馅比素馅需要的时间略长，确保杀死生鲜原料中可能存在的食源性致病菌，保证食用安全。

餐后剩余的饺子、馄饨，要在室温下凉透后放入冰箱冷藏，再食用前一定要彻底加热。

## 糖果、巧克力的 消费提示

糖果是以砂糖、糖浆或糖醇为主要原料，加入油脂、乳制品、胶体、果仁、香料、食用色素等制成的甜味食品。巧克力是以可可制品（可可脂、可可液块或可可粉）为主要原料，添加（或不添加）非可可植物脂肪、食糖和（或）甜味剂、乳制品及食品添加剂，经特定工艺制成的固体食品。



一、糖果、巧克力的水分含量低，应在正确条件下储存，保质期内产品质量比较稳定，但建议不要在家中长时间储存糖果、巧克力，尽量做到少量多次购买。

二、冰箱由于湿度大、易串味，并不适合储存糖果、巧克力。特别是巧克力，贮存不当还容易起“白霜”。建议一般将糖果、巧克力密封储存在阴凉避光处。



如环境温度太高，不得不放入冰箱保存时，建议将糖果、巧克力包裹严密后再放入冰箱。

三、巧克力中脂肪和糖的含量较高，能量也较高，幼儿需要来自多方面的均衡饮食来提供生长发育所需的营养，如果过多食用可能会影响正常饮食。同时，由于巧克力中多酚物质含量较高，因此不建议3岁以下幼儿食用巧克力。



# 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、坚果炒货种类繁多，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 we 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

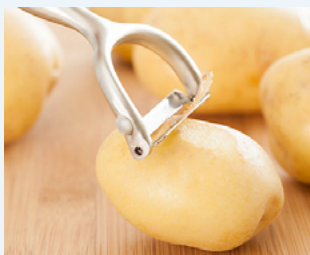


大、通气不良易霉烂。马铃薯与苹果或香蕉放在一起，可抑制块茎发芽。

#### 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，可使残存的马铃薯毒素溶解在水中，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，可用清水浸泡预防。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

