

# 这样吃年夜饭,健康又安全

除夕的脚步已经越来越近了,年味也在慢慢酝酿中。说起过年,最让人魂牵梦萦,期待一整年的,莫过于那顿年夜饭。年夜饭是每个家庭幸福团圆迎新年的重头戏。美食有年味,更要吃得健康,吃得安全。

## 荤素有搭配,活动促代谢

在年夜饭的餐桌上,肉类往往是主角。但过多食用大鱼大肉、膏粱厚味,容易使蛋白质、脂肪的摄入增加,不仅易引起便秘,还会使胃肠道超负荷运转,进而导致消化系统疾病的发生,引发腹痛、腹胀、恶心等问题。因此,荤素搭配很重要!

根据《中国居民膳食指南(2022版)》的建议,成年人平均每天应摄入

12种以上的食物,鱼、禽、蛋和瘦肉类食物的摄入量平均每天共120~200克,新鲜蔬菜的摄入量不少于300克,其中深色蔬菜应占二分之一。在烹饪方式上,可以以蒸、煮、炖、烧、凉拌为主,少吃煎、炸、烤的食物,尽量保持食物的原始风味和营养。

当然,春节期间难免吃得过多,能量摄入过多。但热量摄入超标也别怕,

还有措施可补救:饭后走一走、站一站,可以促进肠胃蠕动,帮助消化。可以喝荷叶茶、普洱茶来提高身体代谢,减少对脂肪的吸收。最后,增加户外活动,如与亲朋好友相约一起爬山、逛庙会、打球等,既可适当增加运动量,帮助消耗多余的热量,还能增进彼此之间的交流。

## 特色腌制品,美味但适度

春节期间,各种特色腌制品,如酸菜、泡菜、酸豆角、酸萝卜、香肠、腊肉、腊肠、火腿、熏肉和熏鱼等开始轮番登场。这些腌制品既是年夜饭餐桌上的“常客”,也是走亲访友时常用来赠送亲友的心意。

烟熏食品虽然别有风味,但含盐量高,熏制过程中还会产生致癌物质,长期食用,可能增加患食管癌和胃癌的风险。

在制作腌制腊肉、酱卤肉和熏肉等肉类食品时,制作者会添加亚硝酸盐类物质(符合国家标准护色剂、防腐剂),既可抑制微生物繁殖,还能增强肉类的风味,且具有护色作用,可以增强人们的食欲。但亚硝酸盐在人体胃液中会转变为具有致癌性的亚硝胺,且该物质现已证明与食管癌、胃

癌、鼻咽癌等癌症的发生密切相关。

酸菜和泡菜等腌菜中的亚硝酸盐含量也不低,经常食用,也会增加患消化道肿瘤的风险。

以上食品是我国过年期间传统的风味食品,若是完全不吃,好像又少了一些年味儿。那么该如何在摄入腌制品时,降低其对身体产生的危害呢?

1、食用前可以先水煮、日晒或热水洗涤。亚硝胺对日光较敏感,在紫外线下容易分解;烹调腌制品时调配一些醋,也可以减少亚硝胺对人体产生的危害

2、尽量避免食用油煎的腌制食品。腌制品经高温油煎后会产生一些使其致癌性增强的物质。故要避免食用油煎的腌制食品,比如香肠和腊肉。

3、食用时搭配蔬菜水果。在食用

腌制品时,还可以多吃一些富含维生素C的食物,如新鲜的绿色、橙色、黄色蔬菜及猕猴桃、柑橘类水果等,凉拌蔬菜时,可加入适量蒜泥和柠檬汁,均有助于提高食品的安全性。

4、不要吃刚腌制不久的食品。有些人喜欢吃刚腌制不久的腌菜,觉得口味好,亚硝酸盐未经长时间累积,含量也不会太高。但一般来说,腌制品腌制后的第4天,其中的亚硝酸盐会达到高峰,10天后才逐渐下降,因此,腌制食品最好在其腌制完成的3周后再食用。

5、注意腌制品是否已经发霉。有些腌制品受外界环境因素的影响,会发生霉变,如腌肉上出现霉斑等。霉变食物含有黄曲霉毒素,而黄曲霉毒素为I类致癌物。因此,霉变的腊肉制品不能再食用。

## 饮品不过量,少糖更健康

除了佳肴,美酒、饮料也是年夜饭餐桌上不可缺少的年味儿,但不管是“小酒”还是“大酒”,都会伤身体。《中国居民膳食指南(2022版)》建议,成年人一天饮用的酒精量不超过15克,相当于啤酒450毫升,或52度白酒30毫升左右。

除此之外,含糖饮料也不要喝太多。来自国外的一项研究显示,每日饮用高糖分饮料者,罹患心脏病的风险比一般人高20%。该项研究给人们敲响了警钟:为健康着想,应尽量少饮用高糖分饮料。

那么,如何知道饮料的含糖量高低呢?在选择饮料时,可以关注饮品包装上的营养成分表。根据我国《预包装食品营养标签通则》的规定:含糖量≤0.5克/100毫升的饮料可称为无糖饮料,含糖量≤5克/100毫升的饮料属于低糖饮料,含糖量≥11.5克/100毫升的饮料为高糖饮料。吃年夜饭时,可以选择茶水、豆浆、牛奶、柠檬水等饮品代替含糖饮料。

## 零食别贪嘴,水果来代替

要说“每逢佳节胖三斤”,其罪魁祸首非零食莫属。那些平日被我们冷落在一旁的瓜子、甜品、糖果,在节日氛围的烘托下,很容易让人一吃就停不下来。

零食多半以糖、油、淀粉为主要原料,瓜子、花生类炒货也会添加糖、盐等炒制。正因为这些食物分量偏小,更容易令人在不知不觉中摄入过多。且因其热量高,吃多了很容易使腹部堆积出一个柔软的“救生圈”。

节日走亲访友、休闲娱乐,嘴巴“寂寞”时,不妨吃一些含水量高、富含维生素的水果,如蜜橘等来代替高热量零食。

### 链接

#### 一、家庭制备年夜饭

1. 厨具和餐饮具等要做好清洁,做到生熟分开;
2. 挑选新鲜原材料,认真清洗并做到烧熟煮透;
3. 选购湿粉类食品首先查看产品标签信息,重点查看生产日期和保质期,湿河粉、米粉(线)等谷类发酵制品、泡发的木耳或银耳等,尽量在购买当天或泡发当天食用完,凉菜要现做现吃;
4. 选取五指毛桃等煲汤材料,一定要从正规渠道购买,不要购买来源不明的煲汤材料;
5. 谨慎使用中药材泡制酒,不随意相信秘方、偏方,避免在不了解药性的情况下,盲目按秘方、偏方泡制酒食用;
6. 冷冻食品烹饪前应彻底解冻,以防食品中心加热不透;
7. 外购熟食或外出就餐打包的食品,在下次食用前应先确认是否变质,已变质的食品要及时清理,未变质的食品要彻底加热煮透后方可食用。

#### 二、预制菜年夜饭

1. 选购年夜饭半成品如盆菜、年夜饭套餐等,应查看食品生产许可证/食品生产小作坊登记证号、生产日期、保质期、食用方法等标识信息;
2. 查看外包装是否完整无损、有无鼓包胀袋、有无颜色变化、有无异味等,冷藏冷冻食品是否解冻等;
3. 食用前应当充分解冻充分加热,建议温度达到75℃以上,加热时间超过

## 请收好这份年夜饭食品安全提示

10分钟,且应当一次性食用完毕,避免隔夜餐隔夜。

#### 三、外出享用年夜饭

1. 选择到持有有效《食品经营许可证》的餐饮单位就餐,不到无证小店和街边小摊就餐;
2. 慎食高风险食品,若选择食用凉菜、熟食卤味和生食水产品、生腌制品等冷食、生食类食品时,应注意查看食品经营单位是否有经营相关冷食和生食类品种的项目;
3. 慎饮泡制酒,不购买、不饮用无标签标识、浸泡中药材成分不清、来历不明的泡制酒;
4. 不食用野生蘑菇、鲜黄花菜、野生河豚或无合法来源的河豚及其制品、织纹螺以及一些可能具有毒性或有寄生虫风险的食品;
5. 禁止食用国家重点保护野生动物和其他陆生野生动物,包括人工繁育、人工饲养的陆生野生动物,以及有关法律禁止食用的其他野生动物;禁止以家畜家禽名义食用野生动物;禁止食用“长江刀鲚”“长江野生鱼”“长江白鱼”“长江鮰鱼”等长江禁捕渔获物。

#### 四、年夜饭外卖

1. 除关注菜品评价外,还要查看商家证照信息、菜品原材料、店铺评价等信息,谨慎下单;

息,谨慎下单;

2. 尽量选取近距离的餐饮单位订购,以缩短餐食配送时间;
3. 收到餐食后,要检查包装是否完整、是否有被开启的痕迹、餐食是否被污染等,并及时加工或食用,勿长时间存放;
4. 慎购凉菜、生食食品和冷加工糕点等高风险食品;
5. 按照个人食量点餐,选择“无接触配送”,最好自备餐具,减少食物浪费和一次性餐具使用。

#### 五、储存食物

1. 熟制食品在室温存放时间不应超过2小时;
2. 加工后的成品、半成品、原料应分开储存,防止交叉污染;
3. 未食用完的食品应该用保鲜膜密封,按贮存要求进行常温、冷藏或冷冻保存;
4. 需要冷藏或冷冻的食品要看是否符合相应的条件(一般冷藏温度为0℃-5℃、冷冻温度为-18℃以下);
5. 冷藏食品一般3天以内食用较好;
6. 冰箱内存放食品不宜过满,要定期清理。

#### 六、养成良好习惯

1. 在家制备餐食前应洗净双手;

2. 注意个人卫生,养成饭前便后洗手的良好习惯;

3. 注意科学搭配膳食,多食富含纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品,不暴饮暴食;
4. 多人共同就餐时,提倡使用公筷公勺;
5. 践行“光盘”行动,杜绝餐饮浪费;
6. 不食用国家重点保护野生动物和其他陆生野生动物及有关法律禁止食用的其他野生动物,不以家畜家禽名义食用野生动物;
7. 不食用“长江野生鱼”“长江白鱼”“长江鮰鱼”等长江禁捕渔获物。

#### 七、其他注意事项

1. 食品经营者要严格履行食品安全主体责任,严格进货查验和索证索票;餐饮服务提供者要严格按照餐饮服务通用卫生规范(GB31654-2021)、餐饮服务食品安全操作规范加工制作餐食,严禁采购使用亚硝酸盐,承接集体聚餐人数超过100人的宴会年会活动或为重大活动供餐应做好每餐次的食品成品留样。
2. 消费者要多留意身体状况,留心食物中毒表征,一旦出现恶心、腹痛、腹泻、发热等不适反应时,应立即停止食用可疑食物,尽快就近就医,并保留可疑食物。
3. 及时举报投诉,如发现违法违规经营食品行为,请及时拨打投诉举报电话“12345”“12315”。