挑“舌尖上的年货” 要“少、精、鲜、全”

随着年关临近，各路商家都在办“年货节”，家家户户也都在忙着办年货，“舌尖上的年货”自然是其中的重头戏。那么，如何选择美味、健康、安全的“舌尖年货”呢？在这里送给大家四个字——“少、精、鲜、全”。

少——数量少

选购年货时一定要理性，控制购买数量。现在市场供应充足，每一种年货不要购买太多，以免春节期间吃不完，日后变质过期，造成浪费。可根据春节期间家庭人员及客人多少，先做个计划，按计划购买。一般来说，鸡鸭鱼肉够吃到元宵节即可，每人每天 150 克左右；坚果、零食每人每天 25 克~50 克；蔬菜够吃 5~7 天，天气好还可以少点，总量人均每天 500 克左右，水果每人每天 250 克~500 克。不要因为担心涨价而买太多的蔬菜，以免放久了不新鲜。

精——精挑细选

年货应到正规商店、超市和集贸（农贸）市场选购；应选择有品牌、有信誉、取得相关认证的食品企业的产品；条件允许，可多选择有认证的“绿色食品”“有机食品”。

在购买预包装食品时，查看食品包装是否完整、有无破损；查看食品外包装有无厂名厂址、食品配料表、营养成分表、生产日期、保质期限；查看外包装是否印有“食品生产许可证号 SC+14 数字编码”或“QS”（2015 年 10 月 1 日前许可批文）质量安全认证标识；不买过期变质食品，慎重购买接近保质期的食品；不买成分不明的食品；不买与正常食品有明显色彩差异的鸡、鸭、鱼、肉、蛋及其制品和蔬菜水果等；购买食品后一定要索取发票。具体来说，可看以下细节。

1. 如何选购猪、牛、羊肉？

一看是否有动物检疫合格证明，胴体上是否有红色或蓝色滚花印章；好的猪肉应是表面不发黏，肌肉细密而有弹性，颜色自然鲜红，用手指压后不留指印，并有一股清淡的自然肉香味。新鲜的肝，呈褐色或紫色并有均匀光泽；新鲜的肚，色浅黄，有光泽，质地坚实富有弹性，肚上黏液多；新鲜的腰，呈浅红色，表层有薄膜，有光泽，柔润，有弹性；新鲜的肠，色白黏液多；新鲜的心，组织坚实，富有弹性，用手挤压有鲜红的血液、血块排出。

新鲜的黄牛肉呈棕色或暗红，剖面有光泽，结缔组织为白色，脂肪为黄色，肌肉间无脂肪杂质；新鲜的绵羊肉，肉质较坚实，颜色红润，纤维组织较细，略有些脂肪夹杂其间，膻味较重；新鲜的山羊肉，肉色比绵羊的肉质厚略白，皮下脂肪和肌肉间脂肪少，膻味较轻。

选购熟肉制品时，应检查外观是否出现“胀包”或破包；不要选择颜色过于鲜艳的肉制品。尽量少吃熟肉制品。

2. 如何选购鸡、鸭？

选购活鸡活鸭等活禽时，应选择毛色鲜亮、羽毛丰满、活泼好动、个头居中禽类。选购已经杀好了的鸡鸭，首先要看眼睛，新鲜鸡和鸭的眼球饱满，眼睛色泽明亮，且眼睛呈全开或半开状，表皮不黏手；新鲜的鸡鸭肉除了本身腥味之外，没有臭味、刺鼻味等异味。

3. 如何选择鱼类水产？

应购买鲜活的水产品。在买鱼的时候，尽量要挑选活鱼。没有活鱼时，要闻一下鱼是否有异味或臭味，还可以用手指按下鱼的身体部位，如果鱼肉比较硬，说明鱼刚死不久。选购冰鲜鱼时，重点看三个部位：鱼眼、鱼鳃、鱼的肛门。新鲜的鱼眼球突出，光洁明亮，不新鲜的鱼眼灰暗无光；新鲜的鱼鱼鳃呈鲜红色，肛门收紧不突出。

4. 如何购买蔬菜、水果？

优先选用当地、当季的新鲜蔬菜水果，尽可能选择多个品种蔬菜（叶类、茎类、花类、瓜类、根类等）、菌藻（蘑菇、木耳、海带等）类、水果类。

选购蔬菜、水果，各种颜色的都要选，多选择绿色、红色、黄色、紫色、黑色等颜色深、气味重的蔬菜水果。购买蔬菜、水果时，不买有异常气味、颜色异常或形状异常的。尽量不要食用“新奇”“野味”等不常食用或从未食用过的食物。

5. 如何购买干货、坚果？

选购干货时，一要闻气味：如发现气味不对，可能是假货；二看颜色，经硫磺烟熏的干货颜色跟平常颜色不一样，比如烟熏过的银耳外观色泽雪白，没有烟熏过的为白偏黄色；三看是否完全干燥，有无发霉。可用手去摸，感觉干货的干燥程度。此外，在挑选时要留意是否有虫蛀。

购买坚果时，注意看看有无发霉长虫。坚果炒货要看看有没有烧糊，烧糊的坚果既产生了有害物质，又使营养价值大打折扣。最好选择原味的坚果。

鲜——鲜字当先

无论品质、口味和营养，新鲜的年货食物都要胜过一筹。买回来的年货食物要做初步处理，清洗、包好后冷藏或者冷冻保存，尽量保鲜，并及时食用。

全——品种齐全

品种要齐全，传统年货以肉类等动物性食物唱主角，最易忽视的是蔬菜、菌藻类，其次是杂粮、杂豆、薯类，以及大豆（黄豆、黑豆、青大豆）及其制品，还要记得买些奶类（酸奶）。酒类、含糖饮料要少买，可以现做一些豆浆、玉米汁、果蔬汁、粥类、甜品等。年货应该多样化，特别在春节期间，无论是年夜饭还是节日便餐、请客，吃肉太多是普遍现象，更需要蔬菜水果、杂粮薯类来搭配、补充，这样营养更合理，更有利于健康。

湖南省肿瘤医院
营养科教授 胡小翠
（刘孝谊 彭璐 整理）

不当御寒方式损健康

冬春交替，天气还比较寒冷，很多人会想办法保暖，尤其对于体弱多病的老年人来说，御寒保暖更是头等大事。然而，有一些保暖习惯不是很科学，如果不及时纠正，可能会给健康带来伤害。

口罩围巾御寒弊端多 为了御寒，很多人冬天出门时总喜欢戴上厚厚的口罩、围巾。但其实，整天戴着口罩与围巾出门，反而会降低人的御寒能力，容易感冒。这是因为人的鼻黏膜里有丰富的毛细血管，其功能是对进入鼻腔的冷空气进行加热加湿。当冷空气经鼻腔吸入肺部时，一般已经接近人的体温。如果整天戴着口罩，鼻腔及整个呼吸道的黏膜得不到锻炼，就会变得很脆弱。此外，现在口罩、围巾的原料多是羊毛、化纤织物等，人在呼吸时，一部分纤维和细菌等会被吸入肺部，对人体健康极为不利。

喝酒御寒风险大 在北方的冬天，很多人尤其是男人喜欢喝酒取暖，这是一种认识的误区。人们喝酒后有一种热乎乎的感觉，是由于交感神经兴奋，加速机体的代谢释放出能量。但这是短暂的舒服，随着血管扩张，热量大量丢失后，反而会感到更加寒冷。因此，喝酒御寒，不仅起不到御寒功用，反而更容易使人出现感冒、冻伤等症状。

保暖内衣御寒易过敏 冬天里各色保暖衣琳琅满目，在此提醒大家，市场上有些保暖内衣夹层中使用的是化学纤维，很容易产生静电，使皮肤的水分减少、皮屑增多，进而诱发或加剧皮肤瘙痒，对于过敏体质人群，表现尤为明显。实际上，传统的纯棉内衣虽然保暖性相对较弱，但对老人、儿童或者过敏性体质的人来说，会更为安全。

郑州大学第二附属医院 彭永强

糖尿病患者取暖 当心低温烫伤

年近花甲的罗女士，有 5 年糖尿病史。这几天天冷，她便将暖宝宝直接贴在腰上，结果被烫伤了，但她却没感觉到痛。医生诊断其出现严重的低温烫伤，需要住院接受控糖、伤口换药等对症治疗。

每年冬天降温后，医院都会收治低温烫伤患者，其中有一部分是糖尿病患者。大多数的糖尿病患者都伴有周围神经病变，对温度的敏感度较差，容易被烫伤而不自知。有的糖尿病患者晚上在使用热水袋时，脚部被烫伤，进而发展成糖尿病足，如果不及时进行对症治疗，足部的感染、溃疡等可能经久不愈，严重的会导致截肢。因此，特别提醒糖尿病患者在冬季要谨防低温烫伤，使用暖宝宝和热水袋时一定要格外小心。

董绍军