



年货消费坚果占一半 春节吃肉应首选鱼虾

如何避免“每逢佳节胖三斤”，怎样不让“节日病”大过年的给自己添堵？日前，中国疾控中心营养与健康所等六家专业机构给出权威建议，春节“硬菜”肉类最火，但吃肉应首选鱼虾，男性和女性每日最大饮酒量不宜超过25克和15克。

■ 据《北京日报》

大数据显示，目前食品消费在居民年货消费中占据第二位，其中零食坚果消费量最大，占比高达47.25%。也就是说，现代人买食品类年货，近一半的钱花在了以各色坚果为代表的零食上。专家建议，坚果应注意不宜超量食用，因为坚果属于高能量食物，推荐每天只摄入10克左右（果仁部分）。

春节期间，生肉和肉制品在生鲜熟食品类的销售占

比，从2015年春节期间的16.1%，提升至2017年同期的19.6%。专家提醒，鱼虾类脂肪含量低，且含有较多不饱和脂肪酸，是肉食首选，其次是脂肪含量较低的禽类。但成人每日推荐摄入的畜禽肉和鱼虾均为一两左右。

年货节酒类消费数据显示，国产白酒消费量已经“称霸”全国。需要提醒的是，高度白酒含能量高，而且几乎不含任何营养素。如要饮酒，应尽量饮用低度酒，并注意适量。

链接

注意！六种情况下坚果不能吃

经常吃坚果可以补脑益智，还可以增强心脑血管的健康。但是，吃了下面6种情况下的坚果可能会危害健康。

有哈喇味的坚果 坚果中含有大量不饱和脂肪酸，储存不当或长时间存放会产生酸败现象，出现我们常说的“哈喇味”。一旦坚果中的脂肪酸产生了酸败，坚果的味道就会变差，产生刺喉的辛辣味。另一方面坚果中油脂酸败的产物，如小分子的醛类、酮类等还威胁身体健康。如果食用量大，轻者会引起腹泻，严重者还可能造成肝脏疾病。

霉变的坚果 “霉变”的坚果吃起来有苦味、霉味或辛辣味。很多坚果容易受到黄曲霉菌的污染发生霉变，由此产生一种剧毒物质——黄曲霉毒素，它会导致人发烧、呕吐，严重的还会危及生命。

炒焦的坚果 坚果中含有大量脂肪、蛋白质、碳水化合物，普通的加热不足以破坏它们，但当坚果被炒焦时，温度早已在200℃以上，此时这些原本对身体有益的营养素则开始部分转化为致癌的苯并芘、杂环胺、丙烯酰胺等物质，因此，炒焦的坚果不宜食用。

口味太重的坚果 许多口味重、香味浓的坚果，在加工时添加了香精、糖精等物质，奶油味的坚果还添加了人造奶油，这些东西对身体没有好处。

灰尘散落的坚果 负责任的商家会重视坚果原料的清洁，市场上也不乏原料中灰尘等杂质多、销售时毫无遮挡的产品。因此，消费者购买时最好仔细看看盛放坚果的器皿底部，不清洁的坚果往往会在器皿下面落一层灰。

被石蜡美容过的坚果 如果你看到的坚果外表油光锃亮，明显比普通的坚果“漂亮”时，那很可能加了石蜡。一些商贩为了让产品更加鲜亮、卖相更好，而且不容易受潮变软，在加工坚果时加入工业石蜡“以次充好”，不过，工业石蜡纯度不高，其中含有重金属等杂质，危害健康。

请保洁上门时擦亮眼睛

眼下，不少居民已开启“大扫除”模式，或是自己动手，或是提前预订年前保洁。结合往年案例，提醒大家请保洁时要擦亮眼睛。

情况1：交定金后消失。2017年春节前，张女士在家门口看到一张预订保洁的名片，便拨打了名片上的电话。听了对方的报价，张女士约定了保洁时间，并预付了100元定金。没想到，到了约定日期，保洁人员迟迟没上门。张女士多次打电话询问，对方先是说忙，后来干脆不接电话了。

提醒：多见于保洁游击队。他们没有固定的办公地址，大多只有一个手机号。先以较低的价格接受保洁预订，如果有更高价位的客户或更合适的客户，可能会找理由消失。

情况2：保洁后财物丢失。李女士请两个保洁员来家搞半天卫生，结账后，两人离开。晚上，李女士发现床头的平板电脑丢失。

提醒：请保洁最好找具备资质且经过注册的家政服务公司。保洁员上门前，先将家中贵重财物妥善保管好。保洁时，家中最好留人看守。

情况3：清洁途中坐地起价。翟女士与保洁员谈好价，全部玻璃及厨房保洁共450元。保洁员上门后，提出窗户太多要加钱被拒。最后，玻璃干净了，但窗槽、窗纱比之前还脏。翟女士要求清理，保洁员再次提出加钱，双方争吵不下，于是报警。

提醒：明确保洁范围，最好签订服务协议。■ 综合

腊肉与致癌不能简单画等号

湖南长沙的张女士前两天与家里老人因为腊肉发生了争执。老人想要在家腌制腊肉，张女士坚决反对，因为她前不久看过一个新闻：咸鱼、腊肉等腌制食品被世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构列入了致癌物清单。

咸鱼、腊肉、香肠……这些食物都饱含乡愁，也是美味的下饭菜，难道以后真不能吃了？

国家二级营养师何臣则说，一些食品含有致癌因素，能增加致癌风险，但不等于吃了就会患上癌症。根据2015版的中国食物成分表计算，腌腊肉制品，每100克中约含脂肪48.9克、盐近6克，如果一次就吃100克以上，那每天摄入

的脂肪和盐就超过一个成年人一天的推荐摄入量了，对心血管系统造成不利影响，因此，建议根据体重来折算，成年人每次的食用量以不超过150克为宜，老年人尽量少食腌腊制品。一周内食用最好不要超过3次，不要连续食用。

“一月吃两三次影响不大。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说，吃咸鱼、咸肉等腌制品时，要搭配瓜果蔬菜。果蔬会阻断亚硝酸盐与消化道的接触，有助于增强人体免疫力，从而降低风险。另外，在烹饪前，可先把咸鱼腊肉用水煮几分钟，煮完之后把水倒掉，沥去汤汁，降低高盐食品带来的健康风险。■ 木子

荐读

格局人生

□ 黄晔

凌晨三点，夜读一篇文章，题目是《把自己养那么贵，就是不想便宜任何人》，说的是一个未婚女人去赴约，因她穿华丽衣服，带名牌包包，点高档菜肴而遭男友的冷落，说女方不会持家。女人说：这只是我的生活方式，把自己养得那么贵，就是不想便宜任何人。在生活中，羡慕虚荣者不乏其数。我亦愤恨这样的人，这样的生活方式，但女人的这句话，说出了自己的格调和格局，诠释了自己。

一个女人要通过修炼来提升自己，那一个能让社会得到认可的男人呢？一个要想被社会认可的成功男士，更需要格调高雅，格局宏大。所谓大格局，就是你拥有了自己的较高文化程度的学识，和由此而产生的修养，近而形成的世界观、人生观、价值观、思想、行为、习惯、性格、命运、谓之格局。一个人的格局应该包括他的修养、学识、境界等。一个人若想拥有一番大作为，就必须要有一个大格局。大境界才能有大大胸怀，大格局才大有作为。

古时候，中国人都把富贵连在一起，非富即贵，但事实上，富人并非都是贵人，而贵人也不一定都是富人。本人觉得，富人一定是物质拥有者，而贵人一定是精神富有者。富人要把个人资本转化为社会资本，就必须拥有一个群体，一帮格调高雅，文化通达，气质内敛的社会阶层，这种格局不是迁强附会来的，也不是附庸风雅来的。风雅者，风流，儒雅也。缺乏文化修养的人追随于文化人，装出自己很有修养，文雅有风度的样子肯定形成不了自己的大气象、大格局。古往今来大成者都有的特质，但凡世间大成，能有大包容，必有大慷慨；能有大慷慨，必有大气象。胸怀往开阔处去，格局往高远处去，心性往豁然开朗处去，大开大合，大收大放，自能卓然立于世上。所以，一个拥有物质财富者而又拥有精神财富者，除了自己先天的拥有，更多的是通过后天的学习，建立自己的学识和内涵。庄子看惯了大小诸侯尔虞我诈，便要自然中去逍遥；陶渊明在仕途上倦了，便吟出采菊东篱下，悠然见南山。这些贵官达人，是没有才华和修养吗？是没有形成自己的格局。

一个人的格局大了，未来的路才能宽。如果把人生当做一盘棋，那么人生的结局就由这盘棋的格局决定人生中的每一次博弈，棋局的赢家往往是那些有着先予后取的度量、统筹全局的高度、运筹帷幄而决胜千里的方略与气势的棋手。