

正月十五闹元宵 吃汤圆选汤圆 有讲究



春节刚过，元宵节马上就来，如今各大商场、超市及市场上各种汤圆琳琅满目。日前，市场监管部门发布消费提醒，选购汤圆有“五注意”。 ■ 综合

选购汤圆有“五注意”

注意正确选择购买场所、注意食品包装标示是否齐全、注意产品的包装、注意保存相关的票据、注意冷冻保存。

其中，购买街头汤圆要谨慎，街头经营者销售的汤圆往往采取自制工具进行加工，这些汤圆虽现做现卖，貌似“新鲜”，但汤圆的食品保质期和生产日期无法确定，最好到具有经营资格、信誉好的商场或超市去购买。

选择信誉好、质量稳定的知名品牌。选购速冻汤圆时，一定要注意查看产品的标签。速冻食品的标签除了常规的产品名称、生产企业和地址、生产日期和保质期、净含量和配料表等要求外，还应标明存放条件、使用方法等。购买散装汤圆要注意查看质价是否相符，颜色外观是否新鲜。

同时，购买袋装汤圆时要仔细观察外包装，选择包装密封完好、包装袋产品无黏结、无

破损和变形的汤圆食品。冷冻坚硬的汤圆，不宜购买有变形粘黏，颜色发暗，裂痕明显，袋内冰霜过多的产品，如袋内有较多冰屑的话，可能是产品解冻后又冻结造成的，最好不要购买。购买食品后，一定要妥善保管好电脑小票，并索要发票。一旦食品发生质量问题，以作为维权依据。

值得注意的是，在商场超市选购商品时应最后选取速冻食品，如果不马上食用应尽快放入冰箱的冷冻室。汤圆适合冷冻保存，应在零下18℃的条件下密封保存，冻藏时间不宜超过3个月，食用前取出一定的量，不需解冻，直接用沸水煮熟透即可。

吃汤圆也有讲究

汤圆粘性高，不易消化，虽然好吃但不宜过量食用，在吃汤圆时应减少米饭馒头等主食的量，最好选择低脂高纤维的食物搭配食用，对于肠胃功能不佳的患者、老年人、小孩子，食用汤圆时应特别留意，以免消化不良或吞咽阻碍造成不可弥补的伤害。

患有糖尿病、心血管病和高血脂以及肠胃消化功能不良等消费者更要格外注意，应尽量少吃，合理膳食，健康、愉快地度过元宵节。

荐读

昨晚十点左右，朋友给我发来一张照片：在拥挤的地铁里，周围的乘客都一副筋疲力尽的样子，各个都在低头玩手机。唯有一名年轻男子在人群中特别显眼。他一手拉着扶手，另一只手里拿着一本书，正津津有味地看着。周围那么喧嚣，似乎也没有影响到他看书的专注度。

朋友说，他本身长得很帅，但看起来的样子更帅。看了照片以后，我心里特别感慨。许多人都说没时间读书，可照样也有人可以在乘车时见缝插针地读书。

很多人总是爱说这样一句话，我其实很想看书，但太忙了，没有时间。

可奇怪的是，这些看似很忙碌的人，无论时间再紧，总会有机会发微信、刷微博。其实，想要看书的人，无论多忙，都可以找到时间。而不想看书的人，即使很闲，也不会主动拿起手边的书。

读书究竟有什么用？大概很多不爱看书的人都会有这样的疑问。

读书也许不能直接给你带来财富和地位，也不会让你立马获得看得见的好处，但它给你带来积极乐观的好心态，可以给你带来强大的内心，可以让你拥有更好的眼界和格局。

在每次遇到低谷的时候，那些读过的书就像一颗颗种子，在心里建起了一座花园。黑暗的低谷开满灿烂的蔷薇，再难的困境都能透出一丝光亮。

很多人觉得读书是学生时代的事儿，跟成年人没什么关系。可你忘了吗，人要活到老学到老。

读书是每个人一生都应该坚持的事，你越早认识到读书的好处，它就越对你未来的人生有益。

不要再说你没时间看书了，如果你愿意牺牲一点无聊发呆、追剧八卦、聊天吹牛的时间，我想你一定能在阅读时光里遇见更加丰富多彩、更加有趣饱满的人生。

星立方

STAR MATRIX

星报传媒星立方 融媒体平台

市场星报系安徽出版集团主管主办的立体化、全媒体传媒平台，旗下拥有《市场星报》、《安徽画报》、安徽财经网、掌中安徽APP、官方微信微博、微电影微视频等全媒体平台。市场星报先后被评为“全国数字出版转型示范单位”、“中国最具成长性媒体”、“宣传安徽先进集体”等。

2017年，星报传媒整合打造“星立方”融媒体平台，构建全流程在线化“中央厨房”，重塑“报、画、网、端、微、视”六位一体的融媒体传播格局，建设新型主流媒体。

