

## 如何选元宵 专家告诉你

### 市场监管总局发布元宵节消费提示

再过两天就是元宵节了,元宵节是中国农历春节后第一个重要节日,人们在当天有食用元宵(汤圆)的传统。日前,市场监管总局发布了元宵节食用元宵(汤圆)的消费提示。提示显示,“包汤圆”和“滚元宵”所用的原料、配料基本相同,但制作工艺略有不同,口感亦有所区别。面对市场上琳琅满目的元宵产品,消费者该如何选购?国家市场监督管理总局从阅读元宵包装食品标签角度提示如下:

#### 一是标签信息要齐全,“9+”要素不可缺。

消费者在超市等正规食品销售场所或渠道购买元宵,需仔细查看包装上食品标签内容是否齐全。按照国家相关标准要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目,及其他需要标示的内容。不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰,掩盖、补印或篡改标示的元宵。

#### 二是配料顺序有讲究,致敏信息勿漏读。

按照有关国家食品安全标准要求,在制造或加工食品时使用的,并存在于产品中的任何物质(包括食品添加剂),都需要在食品配料表中一一标示。加入量超过2%的配料,应按制造或加工食品时加入量从高到低依次排列。因此,消费者在选购元宵时,可以先察看配料表,了解产品的配料使用情况,再决定购买哪种产品。

#### 三是两个日期要细看,贮存烹煮遵说明。

产品标签上的生产日期和保质期要重点查看。选购元宵时,建议购买保质期内的品质稳定产品,不要购买已过保质期的产品。按照法规要求,在预包装元宵的标签上都标示着贮存条件。如速冻汤圆一般要求在-18℃条件下储存,无论在选购产品时还是购买后,都应确保产品贮存在标签标示的贮存条件下。

#### 四是营养标签细阅读,参照购买更合适。

根据国家相关标准要求,元宵标签上还会提供营养标签。营养标签主要包括:表格形式的“营养成分表”,以及解释营养成分水平高低的“营养声称”和解释健康作用的“营养成分功能声称”。其中,营养成分表至少应标出5个要素(能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)的含量及其占营养素参考值(NRV)的百分比。消费者可根据营养素参考值和自身状况选择食用。

#### 五是元宵味虽美,特殊人群需注意。

消费者可根据自己的喜好,按照预包装上标示的名称,选购元宵。一般来说,甜味元宵的主要配料包括糯米粉、变性淀粉、白砂糖等。由于糖和油的含量相对较高,建议消费者要适量食用,消化系统相对较弱的老年人和儿童更要注意食用量,糖尿病和心脑血管病等特殊疾病患者谨慎食用。

据人民网

#### □ 温馨提示

#### 七类人群不宜吃元宵

元宵含糖含脂,糯米含有的支链淀粉较多,有较强的黏性,不易消化,安医大二附院消化内科副主任医师方海明提醒下列七类人群不宜多吃元宵。

1. **年老体弱者**:这类人群消化功能减退,有些牙齿已经脱落,特别是老年人吞咽反射比较迟钝,可能会因急速吞咽而引起元宵卡喉,导致呼吸困难,甚至窒息死亡。

2. **发热患者**:发热患者的胃肠道处于相对抑制状态,因此应吃些流食等容易消化的食物,否则会加重病情。

3. **溃疡患者**:吃元宵可促使胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激,严重者可诱发胃出血、胃穿孔等。

4. **糖尿病患者**:元宵含糖量较高,患者若贪图口福,可使血糖急剧升高,不仅会加重病情,还会诱发酮症酸中毒。

5. **久病初愈者**:此时患者食欲虽有好转,但消化功能仍然较弱,过量食用元宵不利于康复。

6. **急性胃肠炎患者**:患者的胃肠道正处于充血、水肿状态,吃元宵会加重胃肠道负担。病人应吃些米汤、藕粉等易消化食物。

7. **高血脂和冠心病患者**:元宵中的油脂、糖等会增加血液黏稠度,使血流减慢,血压增高,还会加重心脏缺氧、缺血,诱发心绞痛。

郑慧 记者 马冰璐



比流感更危险的是  
流感并发症 ▽ 06版

五谷杂粮,可养五脏  
但五类人不宜多吃 ▽ 04版

## “壮心不已”,老太爬山险受伤

专家提醒:老人身体上该服老时须服老

▽ 02版