

随着正月十五元宵节的到来，元宵市场也日渐红火起来，各超市卖场琳琅满目的元宵、汤圆成为一个亮点。为了让市民在节日期间购买到安全、放心的元宵，东城区消协投诉部主任赵梦云提醒消费者，购买时不要因低价而忽视了商品质量，要记得“三看”“三注意”。

买元宵也得看颜值

选择正规厂家 切记合理膳食

□本报记者 博雅

勿买带冰碴或冰霜的汤圆

赵梦云介绍，根据消协以往受理消费者反映所购买元宵的主要问题有：商家在出售时缺斤短两、保质期内食品变质、生产日期标注不全不清或无生产日期等情况。就此，消协提醒，购买元宵时要“三看”：

一看经营场所是否正规。购买元宵要谨慎，街头经营者销售的元宵往往采取自制工具进行加工，这些元宵虽现做现卖，貌似“新鲜”，但元宵的食品保质期和生产日期无法确定，食品安全难保证。所以，最好到具有经营资格、信誉好的商场或超市去购买。

二看标签标识是否齐全。选购速冻元宵和汤圆时，包装上应有“QS”质量安全标志，并在标签上注明产品名称、生产企业名称、地址、生产日期、保质期、净含量、食用方法等。那些生产单位不明，生产日期不清的汤圆不要购买。购买散装元宵、汤圆要注意查看质价是否相符，颜色外观是否新鲜，切勿贪图便宜，价格过低的元宵不要购买。

三看产品包装是否完好。购买袋装元宵或汤圆时要仔细察看外包装，选择包装密封完好、包装袋产品无黏结、无破损和变形的元宵和汤圆食品。冷冻坚硬的汤圆（元宵），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。

元宵冷藏不宜超过3个月

赵梦云提醒消费者，应理性按需购买。元宵汤圆粘性高，不易消化，虽然好吃但不宜过量食用，在吃汤圆和元宵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，食用元宵时应特别留意，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。

此外，要格外注意食品冷冻保存。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。汤圆和元宵适合冷冻保存，应在零下18摄氏度的条件下密封保存，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。

在购买元宵后，一定要妥善保管好购物小票，并索要发票。一旦食品发生质量问题，以作为赔偿依据，并及时向12315或相关部门进行举报。



相关链接

元宵好吃并非人人适合

不宜当早餐

元宵属于高热量、高糖分食品，还含有油脂，但却缺乏营养素，人早起时胃肠道功能是最弱的，早餐吃元宵很容易消化不良，出现反酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。因此，早餐不宜吃元宵。

不可贪多

元宵是高热量食物，水煮的还好，如果是油炸的那热量更高得惊人。所以每次不可吃太多，吃了元宵后，也需要减少主食的量，防止加重肠胃负担。

元宵喝汤更健康

很多人都会吃完元宵后把汤倒掉，这不知道损失了多少营养。其实元宵中的营养物质都溶解在汤里，吃完元宵后再喝汤，能促进消化吸收，这也就是民间常说的“原汤化原食”。



无糖不等于低热量

很多糖尿病患者对无糖元宵感兴趣，觉得没有糖就可以放心吃了。还有些减肥者也挑选无糖元宵。其实，无糖并不意味着低热量，也不意味着低血糖反应。因为元宵中的糯米粉升高血糖非常快，和白糖相差无几。哪怕没有加糖，吃它也一样不利于控制血糖，所以糖尿病患者要十分小心。

元宵不是人人都适宜吃

很多人喜欢吃元宵，但并不是人人都适宜吃。众所周知，元宵是糯米做的，而糯米性温，黏性大，不易消化。凡湿热痰火偏盛者，表现为咳嗽、发热、腹胀、便秘等，应当避免食用。

而元宵其实是典型的高碳水化合物、高脂肪和高糖食物。对于糖尿病、高血压和高血脂的“三高”人群，还有超重、肥胖人士当然不宜多食。

中医说“甘入脾”，元宵味道甘，糖量特别高，有“缓滞”作用。对于手术后、放疗化疗后的肿瘤病人，尤其消化道肿瘤；还有胃肠溃疡、慢性胰腺炎和胃肠炎患者，若粘滞腻性食物吃得过多，则会使胃肠负担过重，减缓肠胃蠕动，导致腹胀、打嗝、腹泻、食欲不振等消化道症状。

丰台工商分局

“多层次、多抓手”做好节日期间消费者权益保护工作

为全面做好2018年春节期间消费者权益及市场秩序保障工作，依照市局和分局的统一部署，丰台工商分局大红门工商所及时细化消保工作目标，通过“划、宣、约、访、调”五步工作方针，切实全方位做好春节期间的消保工作。

“划”即首先根据一年来辖区内的消保投诉情况划定重点防控区域，做到从点到面的预先防控。

“宣”即做好辖区内各个场所的宣传工作，节前向各大消费集中的商场、市场、超市发放放心消费宣传海报、创建承诺书及消费知识宣传册，要求各市场商超充分发动宣传力量，做好海报张贴及宣传展架维护工作。

“约”即依据划定的重点投诉风险防控区域及春节期间的重点业态，通过实地走访、集中开会等形式，对部分市场商超进行约谈，要求经营者规范春节期间的各类促销活动，提高自律水平，不得利用打折、抽奖、返券、让利等促销活动及虚假广告等方式误导消费者，侵害消费者的合法权益，同时也要求经营者积极践行首问责任制，及时妥善地处理消费者投诉。

“访”即在节前及春节期间，大红门工商所执法干部除了对监管区域进行日常监督检查外，也会对重点防控区域及单位进行重点走访，加大监管力度，做到苗头早发现，事态早控制、问题早解决，防止形成现实危害，对于涉及群体性、突发性的消费维权事件，快速反应、依法履职、有效应对、及时反馈，坚决防止出现大规模群体性消费投诉和个人极端消费投诉事件。

“调”即在节日期间，大红门工商所要求所内消保干部认真依法做好消费纠纷调解工作，对群众反映的各类问题要及时记录，妥善处理，按时上报。

(赵怡)



本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年2月28日

单位：元/公斤

品名	物美超市甘国园店	幸福超市白旗路店	永辉超市马家堡店	家乐福超市姚家园店	物美大卖场新华百货店	超市发超市天茂店	京客隆超市太阳宫店	永辉超市金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.58	9.18	8.98	9.38	8.58	12.00		8.98	9.53	-8.4%
土豆/公斤	2.76	2.98	2.38	9.96	2.76	2.98	3.59	2.38	3.72	9.8%
白萝卜/公斤	3.36	3.38	3.38	4.56	3.36	3.78	4.58	3.38	3.72	-15.0%
胡萝卜/公斤	3.16	3.98	3.98	9.96	3.16	3.58	7.98	3.38	4.90	11.3%
大白菜/公斤		1.38		3.96		1.80	2.50	1.18	2.10	-16.0%
西红柿/公斤	5.96	3.10	5.38	9.18	5.98	5.98	7.98	5.38	6.37	-12.4%
黄瓜/公斤	7.98	3.76	5.98	11.96	7.96	7.38	9.98	5.98	8.37	-32.9%
葱/公斤		4.96	5.98	7.98	5.76	7.98	9.98	5.98	6.95	-16.2%
姜/公斤	11.96	11.00	11.98	11.98	11.96	11.00	11.98	11.98	11.73	1.3%
蒜/公斤	7.98	9.98	9.98	7.96	7.96	7.98	11.98	11.98	9.48	-10.4%
圆白菜/公斤	4.56	4.96	2.38	1.90	4.56	3.38	3.18	2.38	3.41	-59.4%
芹菜/公斤	5.16	3.76	5.98	4.38	5.16	5.00	4.58	5.38	4.93	-3.3%
菠菜/公斤	3.98★	7.76		9.96	3.98★	5.58	12.00	9.98	7.61	-32.5%
油菜/公斤	4.98★	7.76		5.38	4.98★	5.78	7.98	7.38	6.32	-34.2%
富强粉/公斤(古磨)	3.50	3.78			3.50	3.98	3.56		3.66	-1.3%
大米/公斤	4.98	5.58	5.18	3.98	5.16	5.96	5.56	5.18	5.20	-2.3%
玉米面/公斤	4.98	3.74		11.60	4.98	4.80	4.78		5.81	7.0%
绿豆/公斤		11.40	11.98	19.00		14.00	15.60	13.98	14.33	1.7%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	26.23	27.98	27.98	27.76	-0.3%
大豆油/升	8.78	7.58	8.58	8.58	8.78	8.78	6.58	8.58	8.49	0.6%
香油/升	57.56	55.11	57.55	63.22	57.56	44.50	57.11	57.56	56.27	13.3%
后臀尖/公斤	25.96	19.80	21.96	25.80	19.96	31.80	29.80	19.96	24.36	-0.3%
前臀尖/公斤	17.96	23.80	17.96	23.60	17.96	30.80	25.80	15.96	21.98	-4.3%
五花肉/公斤	27.96	29.80	21.96	17.00	23.96	36.00	49.60	19.96	26.28	-6.1%
牛腩/公斤	47.96	55.80	55.96	49.60	47.96	90.00	73.60	95.96	64.61	-1.3%
羊肉片/公斤	55.96	65.60	87.96	59.80	51.96	78.00	67.60	101.45	71.04	-1.7%
鲤鱼/公斤	17.98	21.80	15.98		17.98	15.80		15.98	17.59	-24.3%
鸡胸/公斤		19.80			23.96	21.60	22.80	33.96	24.42	4.4%
鸡翅中/公斤	35.16	43.80	39.96	35.96	35.96	45.00	41.20	35.96	39.13	-9.2%
鸡胸/公斤	17.96	17.80	17.96	13.00	17.96	23.60	17.80	17.96	16.01	5.1%
三元加钙(袋)/243克	2.10	2.20	2.10		2.20		2.10	3.00	2.28	6.7%
加钙盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	3.9%
白糖/公斤	13.98	11.96		10.80	13.98	13.20	15.40	13.80	13.30	-6.3%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)