



“五月五，过端午，赛龙舟，敲锣鼓……”端午节临近，粽子销售迎来高峰，各种口味的粽子纷纷上市。为帮助广大消费者安全健康吃粽子，朝阳区市场监管局为广大消费者送上食品安全小贴士。

如何健康吃粽子?

□本报记者 周美玉

科学选购 仔细查看

选购预包装粽子 市场销售的常温粽子和速冻粽子是预包装食品，且口味众多，消费者可根据自己和家人的喜好进行选择。在选购时要注意：一看包装是否完好，不要购买包装破损、漏气或胀袋的；二查标签信息是否齐全。按照《食品安全国家标准预包装食品标签通则》（GB 7718—2011）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。若标签标示信息不全则不要购买。

通过电商或直播平台选购预包装食品时，可主动要求商家提供真实有效的标签标识信息。如购买速冻粽子，接收时还应确认

满足低温条件，以免粽子变质。**挑选新鲜粽子** 购买新鲜粽子建议就近选择正规商超按需购买。在选购时要注意：一看粽叶是否包裹完好，颜色是否正常（墨绿、黄绿、淡黄都属于正



常)；二查粽体，形状是否完整，确保无霉点、无露米和变形现象；三闻气味，如有哈喇味、酸败味等异味，说明粽子已变质。

煮熟煮透 科学存放

不论哪种粽子，吃前都要彻底加热。预包装粽子可按照标签标示的食用方法进行加工制作。新鲜粽子可参照预包装粽子的食用方法。特别需要注意的是，自制粽子可用高压锅、小火焖煮等方式，确保粽子煮熟煮透后再食用。

天气炎热，粽子容易酸败，要注意保存。预包装粽子要按照包装上贮存方法储存，不要超过保质期。常温粽子一般可在室内阴凉处存放，也可在冰箱冷藏室存放。速冻粽子应在冰箱冷冻室存放，不可常温存放。打开包装袋的粽子，室温存放不要超过2小时。新鲜粽子每次要少量购买，并及时食用。自制粽子保质

期短，最好现包现吃。没吃完的粽子需在放凉、水分沥干后冷藏或冷冻，最好尽快吃完。再次食用时须彻底加热。

特殊人群 控制食量

粽子是我国的传统美食，但特殊人群食用要多加注意。由于粽子主要以糯米或其他谷类食物为主要原料，糯米中的淀粉主要为支链淀粉，升糖指数高，糖尿病患者应严格控制食用量。另外，老年人、儿童和心血管病患者、肠胃消化功能较弱者都应少量食用。有逆流性胃炎的患者应控制食用量，以免反酸症状加剧。

添加肉类和油脂的粽子中脂肪含量较高，加上糯米的黏腻，普通人过量食用也容易积食。因此，食用粽子时最好搭配一些蔬菜、水果、豆浆、汤羹等，既均衡营养，又有助于延缓餐后血糖血脂的上升。

【健康红绿灯】

绿灯

皮肤也需要偶尔“轻断食”



皮肤是人体最大的器官，具有保护、吸收、代谢、免疫等功能，建议别给皮肤过重的负担，学着为它“减压”，每周让皮肤休息一天。尽量不化妆，但某些护肤程序必不可少，可选择不起泡的清洁品，避免用力揉搓。只用保湿品，美白、抗皱等其他产品建议暂缓使用。

运动后20分钟再洗澡



如果运动结束后立即洗澡，热水冲向身体时会进一步增加皮肤和浅层大肌肉群的血流量，导致身体其他部位血流量不足，从而引发头晕眼花等症状。特别是老人或患有心脑血管疾病的人群，运动后立即洗澡可能引发大脑和心脏供血不足。一般来说，运动结束后20分钟到半小时，体温基本恢复正常，汗液基本蒸发，这时洗澡相对更为安全。

红灯

长期低头看手机加速颈纹形成



颈纹的形成，首要原因是皮肤老化。同时，颈部皮肤相较于面部更为薄弱，更易受到外界环境如紫外线、干燥气候、重力作用及日常活动等因素的影响，从而加速颈纹的形成。比如，长时间低头看手机、电脑等，容易导致颈部皮肤受到挤压，加速颈纹的形成。

忌口辛辣食物不止辣椒



所谓“忌口辛辣食物”就是不吃辣椒吗？忌口辛辣食物其实是所有强烈刺激性的食物都要少吃。分为3类：蔬菜类，除辣椒以外，还有韭菜、洋葱、茴香、芹菜、香菜、葱姜蒜。调味品类，胡椒、花椒、八角、桂皮、芥末。饮品类，啤酒、小甜酒、气泡酒。

高考期间 健康饮食和调节情绪攻略

□本报记者 宗晓畅

2024年高考大幕拉开，考试期间考生的饮食和情绪问题是广大考生家长最关心的热点问题。对此，北京市疾控中心、应急总医院相关专家分别为考生和家长带来健康饮食和减压攻略。

保证食品卫生安全

市疾控中心提示，考生家长需在正规商店、超市等采购新鲜卫生的食材。家庭加工、制作食物时，一定要注意生熟分开、烧熟煮透，尽量现吃现做，少食生冷食物。在外就餐或点外卖要选择正规餐饮单位或企业，尽量不要吃路边摊、不规范的大排档等。不要突然改变孩子的饮食习惯，不要吃孩子以前没吃过的食

物或过敏、不耐受食物，以免发生胃肠道不适。

早餐 早餐要留有充足的时间，建议在考前60-90分钟吃完，因为吃完早餐的半小时内血液主要集中在消化系统中，大脑的供血减少，注意力不易集中。

午餐 午餐注意荤素搭配，建议烹饪后谷薯类、蔬菜类、蛋白质类（即鱼禽畜蛋大豆类）食物的体积比例大致是3:2:1。

晚餐 晚餐应以清淡为主，主食中适当增加粗杂粮，多吃蔬菜。建议全天摄入的蔬菜和水果种类每天不少于4种，越多越好。

分清焦虑的界限 及时干预

面对考试，焦虑是学生常见的情绪反应，但并非所有焦

虑都需要专业干预。了解焦虑的界限，有助于考生更好地应对它。应急总医院儿科主任刘丽利提示，先要识别适度焦虑与过度焦虑。适度焦虑有助于激发学习动力，提高学习效率，但过度焦虑则会对身心健康产生负面影响。产生焦虑情绪时，学生们可以尝试一些自我调适的方法，如深呼吸、放松训练等。这些方法有助于缓解紧张情绪，提高抗压能力。同时，学生们也可以通过阅读课外书、听音乐等方式来放松心情，缓解压力。

如何帮助孩子顺利度过考试季

当孩子出现身体疲劳、失眠、食欲不振或暴饮暴食等情况

时，家长也不要过度担心，这些身体反应很常见，家长可以通过下面几种方式，帮助孩子更好地缓解：

理解孩子，给予支持 家长要理解孩子在考试季所面临的压力和挑战，给予他们足够的关心和支持。

营造轻松的家庭氛围 家长应避免在孩子面前过分强调考试的重要性，以免增加孩子的压力。可以和孩子一起参加一些户外活动或家庭聚会，帮助孩子缓解压力。

关注孩子的身心健康 家长要关注孩子的身心健康，合理安排孩子的饮食和作息时间，保证孩子有足够的休息和锻炼时间，避免过度劳累。

引导孩子正确面对压力 家长要引导孩子正确面对压力，教会他们一些应对压力的方法，帮助孩子缓解紧张情绪，提高抗压能力。同时，也要鼓励孩子多与他人交流，分享自己的感受和想法。

·广告·

丰台区市场监管局

三部门联合召开民生领域广告监管专项约谈指导会

为充分发挥整治虚假违法广告联席会议机制作用，进一步强化民生领域广告监管工作力度，有效规范辖区医疗广告市场秩序，近日，丰台区市场监管局联合区卫健委、区医保局对重点医疗企业开展联合事前合规约谈指导。广告科、医疗器械科、方庄街道市场监管所、马家堡街道市

场监管所相关负责人参加会议。

会议传达了市市场监管局民生领域广告监管专项约谈指导会相关精神。随后，三部门围绕各自职能，分别从广告监管、医疗器械监管、医疗机构行业监管、医疗保障管理、接诉即办等方面进行指导，要求相关企业树牢底线思维，强化风险意识，严守红

线底线，切实履行主体责任，依法合规经营。相关医疗企业表示，将认真学习相关法律法规，举一反三，全面自查自纠，切实规范经营行为，杜绝违法广告。现场向相关医疗企业发放合规经营行政提示书。

下一步，丰台区市场监管局将组织开展为期8个月的民生领

域广告监管专项行动，严厉整治医疗、药品、保健食品、化妆品、教育培训等重点民生领域虚假违法广告，强化与相关部门的协同联动，切实维护广告市场秩序，全力优化广告发展环境，促进丰台区广告行业健康、规范、可持续发展。

(包欣宇)