

# 春节临近年味浓 家家忙着办年货

## 如何挑选到健康放心的年货,本报请来专家为您支招



年味渐浓,市民把采购年货提上日程,纷纷开始置办年货,相信不少人已把餐桌上的年夜饭所需食材和搭配的水果、零食列出了清单。连日来,记者走进石家庄的超市、农贸市场,看到各种年货让人目不暇接,前来采购年货的市民络绎不绝。

肉、海鲜、蔬菜、水果、坚果……面对琳琅满目的年货,如何挑选才能做到吃得营养、吃得健康呢?为此,记者采访了石家庄市疾控中心的专家,让专家给大家选购年货支支招。

□文/图 本报首席记者 李惶 记者 赵晓华



■琳琅满目的年货供市民挑选。

### 肉类 浅色肉类对心脏保健有益处

眼见离春节越来越近了,市民王女士开始着手采购家里的年货。采购之前,王女士将自己想要购买的年货写到了清单上,看着手中的清单,她有些犯难了。“过春节猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉肯定都是必不可少的,可是这些肉类到底该怎么选呢?”王女士犯了难。

其实不光是王女士,记者在位于中华北大街的一家大型超市探访时也发现,不少市民在选择生鲜类食物时,会不知如何选择,似乎哪样都想选,可又想优中选优。在生鲜区转上一圈,记者发现肉、家禽、水产海鲜,各种食物一应俱全。“以前过年净想着如何能改善一下生活,多吃点肉,增加点油水。现在不一样了,肉天天都能吃到,过年的时候全家聚在一起,当然是希望能吃得更加健康,各种食物搭配得更加合理。”正在生鲜区选购的一位市民说。

#### 专家建议

那么,该如何选择荤菜食物呢?石家庄市疾控中心营养与食品安全科科长阎香娟说:“肉类颜色深浅不同,其营养价值也有一定的差别。肉类分为两种:深色肉类,如猪肉、牛肉等;浅色肉类,如鸡肉、鱼肉等。浅色肉类中的饱和脂肪酸及胆固醇含量明显低于深色肉类,食用浅色肉类对心脏保健很有益处。因此,相比于猪肉、牛肉、羊肉,鱼肉、虾肉、鹅肉、鸭肉及鸡肉等是购买年货的最佳选项。而鹅肉和鸭肉的化学结构更接近橄榄油,经常食用具有降低人体内胆固醇的作用,对心脏保健很有益处。”

### 蔬菜 应该选择新鲜应季的蔬菜

“现在的蔬菜种类越来越多了,每次走进超市都能看见从未见过的新蔬菜种类,眼见春节要到了,蔬菜一定是家里餐桌上必不可少的食材,所以到底该如何选择蔬菜、选择什么样的蔬菜、蔬菜该如何搭配才更营养,是我发愁的问题。”市民吴女士说出了自己的困扰。

在位于中山路的一家大型超市蔬菜专区,记者看见西兰花、黄瓜、蒜薹、小白菜、荷兰瓜、秋葵等蔬菜种类齐全,甚至连菌类都分为好几种。在此选购蔬菜的市民们,有的是直奔自己的目标,有的则是在各种蔬菜前选择不定,或许真是可供选择的多了反而不好做出决定了。

#### 专家建议

阎香娟说,《中国居民膳食指南(2022版)》推荐要保证每天摄入不少于300g蔬菜,且深色蔬菜应占到二分之一。蔬菜的颜色与其本身的营养价值基本上是成正比关系的,因为深色蔬菜里不仅含有丰富的维生素、膳食纤维、矿物质等营养素,还含有花青素、叶绿素、β胡萝卜素等植物活性物质,这些物质对防癌、保护视力等有诸多益处。

阎香娟说,在春节置办年货的时候,蔬菜类的食物不用太着急,大家可以选择新鲜应季的蔬菜。春节期间,超市也会营业,所以对于蔬菜这种容易腐坏的食物来说,只

需购买三四天食用的量即可。“蔬菜放久了再食用的话,不仅影响口感,而且蔬菜中含有硝酸盐,久放的话硝酸盐会转化为亚硝酸盐,亚硝酸盐可导致体内正常的血红蛋白变为高铁血红蛋白而失去携氧能力,严重的会出现全身青紫、气短等症状。”阎香娟说。

### 水果 购买水果请选择应季和时令的

记者在革新街上转了一圈,发现这条街上每隔几米远就是一个水果摊,这些水果摊上的水果种类真是齐全,苹果、梨、芒果、草莓、枇杷柑、车厘子等新鲜水果,一一展现在市民面前,让过往的路人都忍不住想要看上两眼。

各类水果的确诱人,可真到了选择水果的环节,相信不少人就有些不知怎么选了。“现在的水果这么多,哪种都想选,可又不知该怎么选,既想吃好又想吃得健康,真是苦恼。”正在一家水果店选择水果的市民刘先生说自己每次来买水果都会逛上半天。

#### 专家建议

那么,春节年货中的水果该如何选择呢?阎香娟说,《中国居民膳食指南(2022版)》推荐应该天天吃水果,保证每天摄入200-350克新鲜水果。其中多种多样、当季时令水果,是挑选和购买水果的基本原则。

阎香娟说,芒果、柑橘等红色和黄色水果中胡萝卜素含量较高;刺梨、鲜枣、沙棘等枣类、柑橘类和浆果类水果中维生素C含量较高;鳄梨、红果、香蕉等钾含量较高。“需要注意的是,水果中通常含有较多的糖,特别是香蕉、雪梨等鲜果的含糖量较高,能量也较高,因此糖尿病病人及需要控制饮食能量摄入的人最好远离。这两类人可选择含糖量较低的水果,如草莓、柠檬、桃等。”阎香娟建议说。

### 坚果和糖果 两餐之间可补充些坚果

花生、瓜子、开心果、腰果、大杏仁、夏威夷果……相

信这些都会被市民列入自己的年货清单。如今,不仅是超市的坚果区,就连街边的各零食专卖店也都挤满了选购坚果、置办年货的消费者。

在和平西路一家栗子专卖店,记者见到不少市民正在各类坚果销售区认真挑选着。在不少人看来,现在人们对生活品质的要求高了,春节家里不能只准备花生、瓜子等零食,开心果、大杏仁等也应该准备上。“我在这儿转了一圈,发现坚果种类真是不少,而且每一种的口感都不同,甚至于还有不少由坚果做成的小零食,真是什么都想要买点回去尝尝。”正在选购开心果的田女士说。

其实,在春节受欢迎的不仅有坚果,糖果也同样是不可或缺的年货之一。“要知道,我们‘80后’小时候过春节兜里能揣上几块糖是多么幸福的一件事。”市民张先生说,自己小时候就特别喜欢吃糖,过春节时挨家挨户拜年,临走时人家给上几块糖心里那叫一个美。因此,每年张先生在为家里置办年货的时候,糖果绝对是必备品。

#### 专家建议

那么,年货中的坚果和糖果该如何选择呢?阎香娟说,坚果类食物,如核桃、腰果、开心果等,属于高能量食物,含有多不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素,适量摄入有益健康。每人每周吃50-70克(只计算果仁部分)有助于心脏的健康。在两餐之间补充坚果类食品,既可以丰富食物种类,又可补充营养。

“不过需要注意的是,坚果最好选择原味的,因为加工过程中通常会加入较多的盐、糖或油脂。选购时应注意阅读食品标签和营养成分表,尽量少吃此类坚果。”阎香娟说。

“吃上一块甜甜的糖,代表着一年甜甜蜜蜜,糖果自然是市民年货单上的首选。”不过阎香娟提醒,糖果类食物能够刺激口腔味觉,增加愉悦感,很少有人会拒绝甜味带来的美妙享受,但过量摄入糖会增加龋齿的风险。“特别是儿童如果吃糖太多会引起缺钙,影响骨骼发育,还可能引起咽炎、扁桃体炎、糖尿病、肥胖等。”

## 工行石家庄正定支行 开展“送万福进万家”公益活动

近日,工行石家庄正定支行开展了“送万福进万家”书法公益活动,在龙年将至的浓厚氛围中,将工行人的美好祝福传递给千家万户。

本次活动特邀三位工行书法家,为来网点办理业务的客户现场写春联,送福字。墨香飘逸,气氛热烈,一笔一画都彰显着中华优秀传统文化的魅力,一撇一捺都表达着对群众的美好祝福。

活动祥和有序开展,许多小朋友被书法艺术深深吸引,躬身学习。他们选对联、挑对联、评对联、晾对联、收对联,红纸黑字映衬着欢声笑语,笔墨书香挥洒着新年祝福。

此次活动书写春联、“福”字300余幅,借助该行营业室文雅驿站和工行驿站,将工行温暖传递给快递小哥、值班交警;客户在业务办理间隙,讨论着各自春联的蕴意,五言、七言、九言,应有尽有,人人脸上都洋溢着幸福的笑容。

写春联、贴春联这项传统习俗,表达了人们对新年生活的美好向往。此次活动成功举办,提升了人民群众的获得感、幸福感,营造了喜庆吉祥、团结奋进的节日氛围;更广泛地惠及了广大人民群众,展现了新时代工行人良好风貌,网点服务能力再获新提升,“人民满意银行”金字招牌越擦越亮。