

春节将至，置办年货指南请查收

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

春节将近，家家户户忙活置办年货。年货种类繁多，让人眼花缭乱，一些市民本着宁可多买不少买的的原则购置。对此，市疾控中心营养专家提醒市民备年货要悠着点儿，按需购买、理性选择，注意挑选营养健康的年货。

食物多样化是选购关键

根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐，建议每天摄入12种以上食物(不包含调味品)，每周摄入25种以上。备年货时也要注意食物多样化，水产类、禽类、畜类、蛋类、奶类

等皆要选购。在春节餐桌上，可以通过同类食物之间的变换实现食物多样化。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维、植物蛋白和抗氧化物的重要来源，

天然、新鲜、多样化的蔬果可以帮助身体获得必需的营养素，所以蔬果必不可少。坚果含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，具有较高的营养价值，是招待亲朋不可或缺



年货。不过，坚果含有较多脂肪，每天食用10克左右(一小把)为宜。

新鲜卫生是选购前提

许多大型超市春节期间正常营业，蔬菜、水果、鱼类、鲜肉等易腐坏的食物无需大量囤积。

常见易腐坏食物的挑选建议如下：新鲜蔬菜外观鲜亮、有光泽，手感是略沉于不

新鲜蔬菜，质地硬/脆/有弹性，如根块类(如土豆、红薯等)用正常力气按不会凹陷，叶菜类(如菠菜、油菜等)是脆的，一掐就断。

新鲜水果颜色好看有光泽，质地饱满，有水果特有的

香气。新鲜鱼类体表有光泽，鳞片完整，不易脱落，眼球饱满突出，鱼鳃呈鲜红或粉红，鱼肉坚实有弹性，手指按压后凹陷立即消失。

新鲜畜肉类有光泽，红色

均匀，脂肪白色(牛、羊肉或为淡黄色)，外表微干或微湿，触摸时不黏手，指压后凹陷可立即恢复，具有畜肉应有的正常气味。新鲜禽肉类的表皮和切面光泽自然，表面不黏手，肉结实有弹性，无异味。

学会看营养成分表

如何科学选购预包装食品？专家说，食品外包装大多有食品标签信息，市民应养成查看的习惯，有助于科学选购。

配料表标明食品的组成，其顺序大多是按照用量高低依次列出的，包括食品原料、辅料、食品添加剂等成分。

购买食品不仅要看生产日期、保质期，还要看储藏条件，比如室温阴凉处、冷藏或者冷冻保存等。

学会看营养成分表。营养成分表可以说明每100克(或每100毫升)提供的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、

钠等营养成分的含量值，及其所占营养素参考值的百分比。大家可以通过对比同类产品的营养成分表，确定食品能量高不高、脂肪多不多等信息。

购买食品时，一定要从正规渠道购买，避免选择营养成分单一、高脂肪、高盐、高糖的食品。

很多市民喜欢在网上置办年货。网购时应选择资质全、信誉好的购物平台和网店，注意查看卖家的食品经营许可证及经营项目、食品生产许可证、产品生产日期、保质期等信息。



冬季皮肤干燥敏感怎么办？

进入冬季，天气变得干燥寒冷，在添衣保暖的同时，呵护皮肤也至关重要。

“干燥的空气容易夺走人体中的水分，寒冷的气候也会使得皮肤脂质分泌减少。一旦皮肤屏障受到损伤，皮肤便会变得干燥、脆弱和敏感。”中国日用化工协会化妆品专委会副主任委员由冰介绍。

当前市面上各类护肤产品琳琅满目，应该如何有效选择护肤品，改善皮肤干燥状态？

由冰表示，选择合适的秋冬护肤品，一方面要注重减少刺激。干燥敏感的皮肤不应过度清洗皮肤的天然油脂，建议选择温和的氨基酸清洁产品。同时洗护、护肤产品配方应尽量精简，减少香精、酒精等可能带来皮肤刺激的成分。另一方面要关注保湿滋润功能。经典的保湿成分甘油、泛醇、透明质酸等能有效帮助皮肤补水，另外配方中加入油脂成分的产品，也能更好滋润皮肤，形成皮脂膜，减少皮肤水分散失。

专家表示，冬季护肤除了使用护肤品，还应注意改变一些生活习惯。比如避免皮肤直接暴露于极端天气，长时间处于干燥的空调房内要注意加湿。

同时，可以多穿棉麻丝绸等天然材料的内衣物，减少频繁长时间以及用过热的水清洗皮肤，当皮肤敏感不适时，尽量避免抓挠等刺激行为。

据人民日报

这些食物是“补钙高手”

想要补钙，除了要摄入含钙量高的食物，我们还需要一些补钙“助攻手”。

镁：助力骨沉积。镁是叶绿素的重要组成部分，可适当多食用绿叶蔬菜(菠菜等)。坚果(腰果、榛子等)、豆类食物(黄豆、黑豆等)中的镁含量也比较丰富。

锌：助力骨生长。锌对人体健康可以起到多种作用，不但支持免疫调节、影响认知行为，也有助于人体生长发育，促进骨细胞的增殖和钙化。贝壳海鲜类、红肉、动物肝脏等食物是锌的良好来源。

含钙量高的食物有下面这些：奶类和奶制品：如牛奶、酸奶、奶酪等。按照《中国居民膳食指南》推荐，每人每天需要摄入300克的液态奶，建议每天喝一杯牛奶和一杯酸奶。

绿叶蔬菜：推荐每天吃够500克绿叶蔬菜。

豆制品：如豆腐皮、豆腐干、豆腐等大豆制品。一般大豆制品每天食用量在100~150克即可。大豆制品含有丰富的蛋白质，一次食用过多，容易引起消化不良，可能出现腹胀、反酸等不适。

据央视

春节假期注意预防流感和诺如病毒

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)春节假期即将到来，探亲访友、旅游、聚餐聚会等聚集性活动少不了。市疾控中心提醒市民，注意预防流感和诺如病毒性胃肠炎，健康过大年。

从近期监测情况看，烟台市流感主要以乙型流感病毒为主。

做好流感防控，应规范戴口罩：将口罩罩住鼻子、嘴巴和下巴，让口罩与面部紧密贴合。一旦口罩潮湿或损坏应及时更换。保持良好的个人卫生习惯：在公众场所不随地吐痰，不用手触摸嘴巴、眼睛、

鼻子等。咳嗽或打喷嚏时尽量避开人群，用纸巾或手肘掩住口鼻。保持社交距离：在车站、机场、商超、酒店等公共场所活动时，与他人尽量保持1米社交距离，避免面对面直接接触。接种流感疫苗：接种流感疫苗仍是预防流感最经济、有效的措施，建议没有接种禁忌症的人们积极接种。

诺如病毒性胃肠炎主要通过接触感染的病人以及食用被病毒污染的水、食物等传播。

做好诺如病毒性胃肠炎防控，应注意保持良好饮食习惯：食物一定要煮熟煮透，特别是海蛎子等海鲜水产类、瓜

果蔬菜类的食物要清洗干净。不吃隔夜的冷饭、冷菜，不喝生水，饭前、便后以及加工食物之前要彻底清洗双手。加强锻炼：提高机体免疫力，保持规律作息，增强身体对病毒的抵抗能力。及时就医：一旦出现呕吐、腹泻等可疑症状时要做好自我隔离，避免与他人密切接触。当吐泻症状严重时要及时就诊排查，避免延误病情。注意清洁消毒：被呕吐物污染的物品和场所要及时用含有效氯1000毫克/升的消毒液进行消毒，在消毒时要戴好口罩，消毒半小时后开窗通风。

