

## 膨化及油炸小食品的选购与食用

膨化及油炸小食品的选购 一要选购标识说明完整详细的产品。特别要注意是否有生产日期和保质期,并购买近期的产品。二是要选择可靠的商家和品牌。好的商家对商品的进货质量把关较严,所销售的商品质量较有保证。三要查看产品外包装。在购买膨化食品时,若发现包装漏气,消费者则不宜选购。四要避免购买促销玩具或卡片与食品直接混装的产品。在激烈的食品市场竞争中,为了吸引儿童消费群,食品商们纷纷搞起了夹带——在定型包装的食品中放置玩具或卡片。这种做法有隐患,一方面幼儿和低龄儿童容易把玩具当作食品吃下去,另一方面无论是金属还是塑料玩具和食品混装都是不卫生的。国家规定严禁在食品包装中混装直接接触食品的非食品物品。

膨化及油炸小食品的食用 食用休闲小食品能给人们带来轻松和愉悦,但小食品只宜作为休闲食品偶尔食用。摄入过多,会造成多余脂肪在体内蓄积,所以应适时适量地食用休闲小食品。