

现代人越来越注重食品的营养和安全,那么,如何对市场上琳琅满目的食品进行选购呢?遵循以下“四少”的购买原则,有利于你买到营养安全的食品。

**运输少** 在同样的情况下,建议优先选择购买本地农产品,因为本地农产品从田野到餐桌的时间较短,避免了长途运输过程中的营养损失;其次,本地农产品不需要用保鲜剂处理,品质更好,同时节省了运输、包装、冷藏等费用,性价比更高;第三,当地的果蔬一般会在最佳成熟度时采收,味道更好。另外,外地食物运输路途长,受污染几率也会相应增加。

**加工少** 加工环节越多,食品的营养损失就越多,安全风险也会随之加大。因此,大家购买食品时应养成读标签的习惯,尽量挑选加工程度低的食品。比如完整的蔬果被做成果蔬汁后,营养素与氧化酶、氧气充分混合,维生素C、多酚类等营养素损失较大。同时,果蔬汁在过滤中也会流失很多膳食纤维,降低了营养价值。谷类主食加工精度越高,维生素B<sub>1</sub>、多种矿物质、膳食纤维等营养素损失也就越大。未经过精磨的红豆、绿豆、芸豆

## 选购食品遵循“四少”原则

等杂粮,富含更多的膳食纤维、维生素和抗氧化物质,更值得购买。

**添加少** 一些加工食品为了追求口味,过量添加油、盐,给健康带来隐患。虽然标准范围内使用防腐剂、着色剂等食品添加剂不会给身体造成损害,但添加剂较多的食品往往营养价值会受到一定影响。新鲜的、未经深加工的食物更有利于健康,所以,消费者在选购食品时要权衡利弊,尽可能买新鲜、天然的。

**包装少** 合理的包装对于延长食品保质期,防止微生物、致病菌交叉污染发挥了重要作用,但有些生产厂家为了让产品更“高大上”,总是过度包装。这会带来很多危害:一是增加污染源,各种五颜六色的包装材料如果质量不合格,所含的有毒有害成分会污染食品;二是增加成本,这会转嫁到消费者身上,降低了产品的性价比;三是很多包装材料都较难降解,增加了环境负担。因此,选择简易包装的食品即可,不但性价比高,安全风险小,还有利于保护环境。(赵玉琪)