

您家的年货办齐了没？

营养专家发布“健康年货指南”

每年春节的序幕，都要从“置办年货”拉开。这不仅是食物的采买，更是国人特有的年味仪式。然而，面对琳琅满目的糖果、坚果、饮料等传统年货，如何挑选才能兼顾年味和健康？

记者邀请专家，为您梳理一份“健康年货指南”。



商户在安顺西秀区年货市场制作当地特色食品“口袋肉”。 新华社发



购年货、逛集市、各地年味渐浓。



顾客在年货市场选购新春饰品。

蔬果：新鲜

大家可依口味自选，但建议种类越多越好，绿叶菜、根茎类、果实类等都要有，每周蔬果的种类应在10种以上。

选购蔬果的关键词是“新鲜”，不同蔬菜有着不同的评判方法，比如，叶菜要看硬挺程度、颜色，少有蔫叶等；果实类的西红柿要看硬度，黄瓜要顶花带刺，茄子要表面有光泽、根蒂不发干等。

挑选水果时，可以综合考虑色泽、形状、软硬度等因素，表面有光泽、软硬适中、外形匀称不畸形、气味果香浓厚的水果，通常新鲜度不错、成熟度较高、味道也较好。

《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每天摄入300~500克蔬菜，200~350克水果。

多数蔬果不宜长期存放，否则会出现营养流失、腐烂变质等问题。若过年期间周围超市、菜市场仍营业，建议每次少量购买，大致计算蔬果购买量，留意存放时间：

叶菜最多准备2~3天的量，瓜果根茎类虽然可低温存放更长时间，但也最好随吃随买；

草莓、葡萄等水果室温下只能存放1~2天，放入冰箱也不宜过久；

香蕉、芒果等热带水果室温保存，可放3~5天；

苹果、柑橘类等可存储一周以上，购买时可分门别类适量购买，不建议囤太多。

坚果：原味

不知从什么时候起，花生瓜子已经不能满足人们对坚果“多

元化”的要求了，松子、榛子、核桃、开心果、巴旦木、大杏仁、夏威夷果、腰果等，均被列入年货的预购清单。

从营养上看，大多数坚果都富含单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、蛋白质和膳食纤维，维生素和矿物质的含量也不低，是很好的一种零食。

但不同种类的坚果，营养成分含量略有不同。比如，花生在蛋白质含量上有优势，开心果和榛子对补充维生素B1更有帮助。

具体购买哪一种坚果，可依照个人喜好而定，种类多些更好。但在购买时，尽可能选择预包装的，同时遵循一个原则：加工工序越少越好，原味坚果最佳。

肉类：低脂

购买生鲜肉时，应考虑“低脂”问题，做到红肉与白肉的合理搭配，最好后者多于前者。

猪肉：红肉中，猪肉是绝大多数家庭的节日必备，不管是北方的饺子馅，还是南方的扣肉等传统菜肴，都少不了它的参与。

牛羊肉：虽同为红肉，牛羊肉的蛋白质含量相对更高、脂肪含量更低，可考虑在备餐时替代一部分猪肉，以降低肉类的脂肪摄入总量。

禽肉：鸡鸭都是较好选择，鱼肉及其他海鲜，也可按照各地传统及个人喜好购买。无论哪种肉，一定要注意按需购买，特别是海鲜，久放不仅影响口感，也更易变质。

从健康角度出发，建议少买或不买加工肉，如香肠、午餐肉等，这类产品在制作时会大量使用调味料，不利于基础病患者的

身体健康。

如果当地确实有食用习俗，可考虑购买生鲜肉自制，控制调料用量；需要购买成品的，建议仔细阅读食品配料表，尽量选择肉含量高、盐含量低、添加剂使用种类少的产品。吃加工肉要控制量，最好不超过所有肉类摄入的10%。

糖果：合口

糖果象征甜蜜，正合了过年喜庆美满之意。即便人们对糖果的喜好已经远不如过往，年货单上，它仍占据固定一席。

常见糖果可分为奶糖、酥糖、水果糖、巧克力糖等，相对来说，巧克力糖含有一定量的维生素和矿物质；

坚果类酥糖，如传统的芝麻糖、花生糖等，因含有坚果，营养价值略高于水果糖、奶糖等。

但整体来看，所有糖都称不上“营养”二字，必须少吃。如果一天只吃一两块，购买时只需考虑是否“合口味”即可。

饮品：低糖

酒水饮料是过年餐桌上的标配。每年此时，各大饮料品牌就会争相生产春节特款，且销量不俗。饮料的品类很多，且差别较大。

“常驻”餐桌的碳酸饮料最“解渴”；

果汁类饮料，若为100%鲜榨，维生素含量较高；

茶饮料因含有茶叶的萃取液等，具有茶的风味；

核桃露、椰子汁等含有一定量的植物蛋白。

这些饮料大多有着同一问题，即为了提高口感，糖含量较

高，对健康不利。因此，购买饮料时，一定要注意其含糖量，最好选择低糖款。建议在家自制饮品，如鲜榨果蔬汁、山楂鲜橘皮桂花水等，健康且味美。

成年人过年喝点酒，有利于烘托气氛，但必须控制饮用量，国际医学期刊《柳叶刀》曾指出：安全的饮酒量为0。近年来的研究发现，即便少量饮酒也有损健康。而过年又不得不备点，那就在选择上花点心思：

白酒一定要选择纯粮食固体酿造的，对身体的伤害相对更低；能喝红酒的，就少买或不买酒精含量更高的白酒；

若年夜饭要准备海鲜，不建议搭配啤酒。

糕点：简单

谈到特色糕点，各地都能寻到不少老店，用油纸和牛皮绳一捆，盖上一张红色的纸头，顿时就有了浓浓的年味。

糕点的种类繁多，有绵软的，有酥甜的，有咸鲜的，也有略带黏腻的……虽然口感较好，但缺点也较为明显，热量较高、营养价值较差。

总体来说，传统糕点的缺点是油多、糖多，西式糕点则可能添加了人工色素，或含有反式脂肪酸等，这些都不利于健康。

因此，买糕点优选做法简单的：有酥皮的不如无酥皮的，加植物奶油的不如没奶油的，颜色鲜艳的不如颜色寡淡的。

另外，传统糕点最好去专卖店买，超市的预包装糕点则要仔细查看食品配料表，成分表越短越好。

据《生命时报》报道