## 关于端午节粽子的消费提示

端午佳节将至，粽子作为传统节令食品，已经大量上市。山东省市场监督管理局提醒广大消费者在选购、贮存、烹煮和食用粽子时勿忘“安全”。

一、正规渠道，质量保障

消费者在选购粽子时，应选择储藏条件较好、符合卫生要求的正规商场、超市和市场。

选购预包装粽子时注意标签信息是否齐全，如食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等，购买后应保存购物凭证。

若通过网络渠道购买粽子，应选择具有正规运营资质、信用评价高的网站和店铺，警惕网络骗局。

二、感官辨别，安全卫生

端午时间气温较高，各类致病菌极易生长繁殖，导致粽子变质、酸败。建议每次少量购买、及时食用，未食用完的粽子应及时放置在冰箱中冷藏或冻藏。

选购散装的新鲜粽子时，选择出厂时间较近的产品，还应鼻闻粽子是否有霉味或其它异味；选购预包装的速冻粽子或真空包装粽子（常温粽子）时，应注意查看粽子是否按照产品包装上注明的储存条件存放，另外要检查外包装是否完整或真空包装是否漏气涨袋，粽子的尖角容易刺破软包装材料，若破损，易造成细菌侵入从而引起粽子变质。

另外，购买时勿过度追求粽叶颜色，正常粽叶在制作过程中经过高温蒸煮，颜色会发黄发暗。

三、科学食用，营养健康

粽子需要蒸煮较长的时间才能煮熟煮透，尤其是含有杂粮或杂豆的粽子。另外，速冻粽子因淀粉返生、脂肪凝固等原因，不宜直接食用，应当煮熟煮透后方可食用；冷藏或冻藏过的粽子，食用前也要彻底加热。

粽子大多属于高碳水化合物（糖、淀粉等）、高能量的食物，如甜粽、肉粽等，因此不易消化，不宜多吃。老年人消化系统机能减弱，为减轻胃肠负担，更应要少吃，对于糖尿病、三高、肝胆等疾病患者，在食用时应尤为慎重。另外，食用时最好搭配蔬菜、汤羹等，以均衡营养，更易消化。

注：部分内容摘自国家市场监管总局网站