

給自己一個健康年！

農曆過年是中國人幾千年來的
大節日，也是民間所有傳統
節慶中，最為隆重的節日，一到
農曆過年，商店歇業，辦公人員
休假，親友互相祝賀，離鄉背井
的遊子，也趕著回家「團圓」，
過個「年」。

由於現今生活水準普遍提升
，日常飲食已極豐富，若在加上
逢年過節的過度攝取，往往極易
造成腸胃疾病及營養不均衡的現
象。就食品衛生的立場而言，仍
然希望社會大眾在春節期間切勿
暴飲暴食及勿食路邊飲食攤店，
以免影響身體健康。

過年期間，飲食應注意事項
如下：

一、胃腸欠佳者，應避免辛
辣及煎炸食物。蔬菜不要為了悅
目或鮮嫩，而加小蘇打或鹼烹調
食物，烹調時間要短（大火快炒
）。

二、食物製備妥後，要儘快
吃完，對於剩餘食物，應用食品

級PE保鮮膜包好，置於冰箱中
保存。

三、飲酒淺飲即可，切勿過
量，以免傷身。

四、菜餚如有異味，應立即
丟棄，切不可抱有「棄之可惜」
的心態。

五、每次烹調的食物不要太
多，以免一次吃不完，重覆「加
熱冷藏」，不但營養價值破壞而
且易遭微生物感染。

六、最好準備兩套砧板、刀
具，分別供生食、熟食使用，以
避免食物交互污染，尤其是春節
期間，來往親朋較多，更應注意
衛生安全。

七、攤販由於無固定水源，
若是手部不潔，無處可洗，易造
成所販賣的食品遭微生物污染，
影響人體健康。

八、飲食攤店，在過年期間
，加大採購生鮮食品以應所需，
對於無良好貯存設備及防護設施
的原則下，對於食品衛生安全上
是值得顧慮。

以上種種，不勝枚舉，為期
使消費者有良好的飲食環境，確
保飲食安全，減少食物中毒的事
件發生，在過年期間更應重視飲
食衛生安全，千萬別因飲食不當
，破壞了這種難得相聚的溫馨時
刻。

