消费提示

随着端午节临近，市市场监管局提醒广大消费者在购买粽子等节令食品时，应注意以下几个方面：

1.**注意购买渠道要正规**

优先选择资质证照（营业执照、食品经营许可证）齐全、管理规范的商家。网购时，应选择信誉好、资质全的网店。

2.**注意查看食品外观**

对于预包装食品，要查看产品是否存在包装不完整、真空包装漏气、涨袋等感官异常情况；查看产品标签是否存在无厂名、厂址、生产日期、保质期或超过保质期等情况。对于散装食品，要查看食品的色泽是否新鲜自然、是否存有异味、环境是否洁净、工作人员操作是否规范等。

3．**注意分类有序存放**

新鲜粽子每次要少量购买，即时食用，食用剩余的粽子应及时冷藏或冻藏，避免粽子变质；真空包装类和速冻类粽子，购买后应按照标签所示方式保存，如能在2-3 天内食用完，可放置在冰箱中冷藏；如要存放多日，宜放入冷冻格冻藏。

4.**注意科学适量食用**

冷藏或冷冻过的粽子，要彻底加热，不要食用馅料已发酸、发苦或口味不正的粽子。由于粽子大多属于高糖（高淀粉）、高能量的食物，食用时最好搭配一些蔬菜、汤羹等，既均衡营养，又有助消化。同时，一次也不宜过量食用，以免引起胃肠负担过重，造成消化不良。对于糖尿病、三高、肝胆等疾病患者一定要控制食用量。

**消费者如购买到或在市场上发现不合格食品情况请拨打12315进行投诉举报。**