冬季饮食安全小常识

冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统，那么冬季如何保持饮食安全呢?一起来看冬季饮食安全小常识，希望有所帮助!

**1.食物要足量，能量应平衡。**

我们室内是没有集中供暖设施的，室内室外温度一个样，甚至室内还比室外冷，人体对能量的需要增加，需要注意能量的充足供应。保证足够量的主食，建议每天吃半斤一八两的谷类食物，除了馒头、米饭等，可以“软硬兼施”，经常喝粥。动物性食物不仅含蛋白质丰富，还含有一定量的脂肪，可增强身体免疫力，提高抗寒防病能力。每天应该有3两一半斤的.动物性食物，可以包括瘦肉、蛋、禽、鱼或奶等，经常变换种类。

**2.少食生冷，多喝粥汤。**

冬季食用生冷食物，容易刺激肠胃，造成腹痛、腹泻等。因此，注意选择适宜的烹调方式也很重要。建议在加工冬季食物时尽量多采用炖、煮、蒸、烩等烹调方式，这样更易保存食物营养，有利健康。

**3.多吃蔬果，强体抗病。**

冬季干燥，如果吃肉较多，就容易出现大便干燥。蔬菜水果中含有丰富的维生素和矿物质，还有丰富的膳食纤维，能增强机体免疫力，提高人体对寒冷的适应能力，并对血管具有良好的保护作用，还可以促进胃肠蠕动，防止便秘。因此，应注意蔬菜水果的菜、土豆、山药、莲藕、菠菜、油菜、芹菜、香菇、冬笋、娃娃菜等，水果可选择苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、柑橘等。

**4.适量补充，点到为止。**

冬季寒冷，日照时间缩短，人们的户外活动减少，很容易出现维生素D缺乏。注意经常吃富含钙和维生素D的食物，如奶类、豆制品、海产品、动物肝脏等。冬季可供选择的新鲜蔬菜和水果不如夏秋季节丰富，容易出现一些维生素和矿物质的摄入不足。因此可以选择营养素补充剂，补充膳食中的不为营养素的主要来源，原则是适量、不过量!