

饮食文化是健康素质、信仰、情感、习惯等的重要体现。讲究卫生、公筷公勺和分餐、尊重食物、拒绝食用“野味”，既是健康素养的体现，也是文明礼仪的一种象征，对于公共卫生建设和疫情防控具有重大意义。选择当地、当季食物，能最大限度保障食物的新鲜度和营养；为了生态平衡和生命健康安全，拒绝食用“野味”。食物合理储存，避免交叉污染，能够有效防止病从口入。

勤俭节约是中华民族和家庭文化的取向，尊重劳动、珍惜食物、避免浪费是每个人应遵守的原则。珍惜食物从每个人做起，按需购买食物、按需备餐、不铺张浪费。

一个民族的饮食状况不仅承载了营养，也反映了文化传承和生活状态。在家吃饭、尊老爱幼是中华民族的优良传统。在家烹饪，有助于食物多样选择、提高平衡膳食的可及性；在家吃饭有利于在享受营养美味食物的同时，享受愉悦进餐的氛围和亲情。

【实践应用】

（一）选择新鲜食物，注意饮食卫生

新鲜食物是指近期生产或加工、存放时间短的食物，例如收获不久的粮食、蔬菜和水果，新近宰杀的畜、禽肉或刚烹调好的饭菜等。选择新鲜食物是从源头上注意饮食卫生的第一关，学会辨别和采购新鲜、卫生的食物，是保证饮食卫生的关键。

1. 首选当地当季食物

选择本地种植生产的当季食物能最大限度保障食物的新鲜度和营养。食物从生产地或加工点到销售点，需要经过一段运输距离，路途中会增加贮藏时间。如果储运距离远，耗时长，会导致食物中水分丢失，还增加食物自身的代谢时间，同时腐败性微生物会大量生长繁殖，造成食物中营养物质被降解或分解，食物新鲜度减低，感官品质变差，严重时腐败性微生物的发酵还可导致食物腐败变质。因此，选择本地、当季食物，保证新鲜卫生，也是节能、低碳、环保的重要措施。

2. 学会辨别食物的新鲜程度

预包装食品可以通过看食品标签上的生产日期了解食物的新鲜程度；当无法获得生产日期等信息时，食物是否新鲜，可以用看、触、闻等手段通过食物的外观、色泽、气味等感官指标加以辨别。不同食物，新鲜程度不同，其感官性状不同，辨别方法也不相同。蔬菜水果等植物性食物比较容易识别，动物性食物新鲜程度的辨别方法如下：

（1）畜肉类：

鲜肉的肌肉有光泽、红色均匀、脂肪白色（牛肉、羊肉或为淡黄色），外表微干或微湿润、不黏手，指压肌肉后的凹陷立即恢复，具有畜肉应有的正常气味。有筋腱的肉，筋腱富有弹性、坚韧。在自然光下观察肉的外部状态、色泽和有无干膜，注意有无血块、霉菌和蝇蛆的污染，并确定肉深层组织的状态和发黏的程度。

不新鲜肉的肌肉无光泽，脂肪灰绿，外表极度干燥或黏手，指压后的凹陷不能复原，留有明显痕迹，可能有臭味，见图 1-45。