

“味”，品味是一种享受，根据地域性的差异和人们的习惯，因此产生了不同菜系风味特点。

(4) 勤俭节约：勤俭节约是中华民族的美德，珍惜食物、尊重劳动、节约资源、爱家持家都体现了对食物资源的爱护和珍惜。唐代李绅诗“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”不但意义深远，而且成为人们恪守的美德。目前虽然经济发展了，但是节约不浪费仍是可持续发展的需要，依旧具有现实意义和时代光彩。某些地方饮食习俗中的摆筵席、喝大酒、铺张浪费等应该改变。另外烹饪中的盐、油用量过大，过多一次性餐具也是一种浪费，应该避免。

家庭教育是整个国家教育事业的重要组成部分，“饭桌”是传承饮食文化和食育的最佳时机，全家人吃饭，尊老爱幼，营造愉快轻松的家庭就餐环境。家庭是良好饮食文化传统传承的最佳场所。一项调查结果显示，在家吃一顿美味大餐是生活快乐的主要来源之一。芬兰赫尔辛基大学心理系教授进行的一项研究表明，开心进餐者患饮食紊乱较少。经常在家吃晚饭的9~14岁孩子，可以摄入更多的蔬菜水果、更少的油炸食品，这样的饮食更健康。研究表明，经常在家吃饭的孩子不容易心情低落或饮食紊乱。如果父母有规律地和孩子一起吃饭，就会更早发现问题、改善不良情绪。国内研究表明，相对家庭烹制食物，在外就餐往往摄入更多的盐和脂肪。此外，研究发现在外就餐与目前肥胖的流行有关。Naska等完成的一项研究，纳入了来自11个欧洲国家、35~64岁的8849名男性和14277名女性的数据，采用24小时膳食回顾法或食物日志，分析在外就餐与在家就餐者食物摄入量的不同。结果发现，在外就餐者较在家就餐者摄入更多的饮料、糖、甜品和面包，无论男性或女性都是如此。

一些国家的膳食指南中特别提到要回家吃饭和愉悦进餐（take your time and enjoy eating），对发展、练习、分享和欣赏准备食物和烹饪膳食给予特别推荐，强调了家庭对实现心情愉悦、健康饮食习惯培养的影响力；强调老年人与家人、朋友一起就餐，对健康影响的重要性。

传承健康文明，树饮食新风，既是保障粮食安全的迫切需要，也是弘扬中华民族勤俭节约传统美德、加快推进资源节约型、环境友好型社会建设的重要举措。

【知识链接】

1. 食源性疾病

食源性疾病是食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病，包括食物中毒。食源性疾病的常见致病因素有致病性微生物、天然毒素、寄生虫和有毒有害化学物质等，其中最主要的原因之一是致病性微生物。常见的引起食源性疾病的微生物主要有沙门菌、副溶血性弧菌、致病性大肠埃希菌、单增李斯特菌和金黄色葡萄球菌等。其中沙门菌既可感染动物也可感染人类，极易引起人类食物中毒。家禽、家畜、肉类食品和蛋类等是沙门菌病的主要传播媒介。我国估计每年有900万余人因感染沙