**附件1**

温馨提示

一是通过正规渠道购买速冻食品（汤圆），并留存购物凭证，应选购存放于低温冷柜中、保质期内、包装完整、冷冻坚硬、形状正常的食品。

二是速冻食品（汤圆）要随买随吃，避免存放时间过长。购买后要尽快将速冻食品放入冰箱冷冻室；不同食物要分区存放，避免不同食物因存放在同一空间出现细菌传播，引起食物变质；开封或包装破损的速冻食品要尽快食用，避免反复解冻。

三是速冻食品（汤圆）属于富含淀粉的粮食类食品，建议食用时相应减少其它主食的摄入量。黏软的糯米冷却后质地变硬，口感变差，因此节令美食最好趁热享用，味道才更香糯。汤圆中糖分和油脂的含量相对较高，不易消化，一次食用过多，可能引起胃部不适。糯米属于高血糖指数食品，对于糖尿病人和高血脂患者，即便是无糖汤圆，也建议尽量少吃。另外，食用汤圆前可先吃些蔬菜或富含蛋白质的食物，有利于降低餐后的血糖反应。

日