食品安全 从我做起

安家中心小学 四7班 管豫

星期三下午，我们来到多媒体教室。大家入座后，用最热烈的掌声迎来了食品卫生局叔叔阿姨一行。

卫生局的叔叔先介绍了第一种垃圾食品，那就是腌制食品。它在我们生活中很受欢迎，怎么成了垃圾食品？许多同学疑惑不解，叔叔笑着解释：因为腌制食品需要大量食盐，这会导致这些食物钠盐含量超标，加重经常吃腌制食品的人肾脏的负担，从而引发高血压的风险。

第二种垃圾食品就是油炸类食品。比如在学校附近的小摊都会有这些食品。油炸食品热量非常高，而且含有较高的油脂和氧化物质，经常吃容易导致肥胖，从而引发冠心病等疾病。

十大垃圾食品远不止这两种，还有方便面、加工的肉类食品、动物内脏、奶油制品、蜜饯食品、烧烤类等等。听了这些食品我内心是崩溃的，因为好多都是我的最爱。可是听了今天讲座，我认识到为了自己的身体健康，看来我以后只能和这些垃圾食品说拜拜了。

怎样才能保证健康饮食呢？其实我们只需远离垃圾食品，多吃新鲜蔬菜和水果，同时保证充足的睡眠，不要熬夜，这样我们才能拥有健康的体魄。