

# 消费“六注意” 欢乐过大年 中消协发布春节消费提示



新春佳节将至，消费市场繁荣活跃。为引导广大消费者树立科学、理性、节约、绿色的消费理念，营造安全、放心、和谐的节日消费环境，中国消费者协会结合近期市场特点与消费者关注话题，特发布以下消费提示：

## 践行节约美德 反对食品浪费

春节期间亲友欢聚、餐饮消费集中，是弘扬勤俭节约传统美德的关键时期。消费者应根据实际需求合理规划餐饮购置与宴请安排，倡导“光盘行动”，做到按需点餐、适量取餐、剩菜打包。家庭烹饪注意食材管理，避免因储存不当或过量采购造成浪费。外出就餐可主动选择“小份菜”“半份菜”，拒绝铺张攀比。餐饮经营者应自觉履行反食品浪费法定义务，主动提示消费者适量点餐，提供打包服务，共同抵制“舌尖上的浪费”。

## 理性看待保健食品 切勿盲目跟风

保健食品属于特殊食品，不能替代药物治疗疾病。消费者选购保健食品，特别是作为节日礼品时，应谨记“保健”不等于“治病”。务必通过正规渠道购买，认准产品包装上的“蓝帽子”标志及批准文号，并仔细阅读标签、说明书，了解适宜人群、不适宜人群及功效成分。切勿轻信所谓“疗效”“速效”“包治百病”等夸大、虚假宣传，避免因盲目购买而损害自身权益或健康。老年人群体更应提高防范意识，避免在讲座、礼品赠送等营销活动中冲动消费。

## 关注青少年用眼健康 科学防控近视

寒假恰逢春节，青少年使用电子产品娱乐、学习的时间可能增多，家长需格外重视其视力保护。建议合理安排假期生

活，保证充足的日间户外活动时间，控制电子屏幕使用时长与距离。监督孩子遵循“20—20—20”护眼法则，即每近距离用眼20分钟，向20英尺外远眺至少20秒。保持正确的读写姿势，确保环境光线适宜。若需验光配镜，应前往正规医疗机构或信誉良好的眼镜店进行科学验光，选择合格产品，切忌贪图便宜或款式而忽视眼镜质量。鼓励培养有益身心的兴趣爱好，减少对电子产品的依赖。

## 选择课外辅导须合规 减轻孩子负担

寒假期间如需为孩子安排课外辅导或兴趣班，家长应选择证照齐全、师资合规、信誉良好的正规培训机构。密切关注国家关于规范校外培训的相关政策，自觉抵制任何形式的学科类隐形变异违规培训。签订合同时，仔细审阅培训内容、课时、费用、退费办法及违约责任等条款。积极响应国家“双减”政策要求，注重孩子综合素质培养，合理安排假期作息，保障休息时间，促进身心健康全面发展。

## 审慎对待大额预付充值 防范资金风险

节日期间，部分商家可能推出高额折

扣、重磅优惠吸引消费者办理预付卡或进行大额充值。消费者对此应保持理性，充分评估自身需求、消费频率及商家信誉，避免因优惠冲动进行超出实际需要的大额预付。确需办理时，尽量选择备案规范、信誉良好的商家，仔细阅读合同条款，明确退卡、转卡等权利义务，并索要凭证。注意充值金额不宜过高，缩短消费周期，以降低因商家经营不善或“跑路”带来的资金损失风险。

## 崇尚绿色简约消费 抵制过度包装

购买节日礼品、年货时，应树立绿色环保的消费观念，优先选择包装简约、环保的产品，自觉抵制过度包装商品。过度包装不仅造成资源浪费和环境污染，其成本最终往往转嫁给消费者。消费者可主动选择简易包装或散装商品，鼓励循环利用包装材料。在馈赠亲友时，更应注重礼品的内在品质与情感价值，而非外在包装的奢华程度，共同推动形成节约资源、保护环境的社会风尚。春临大地，福满家园。中国消费者协会呼吁广大经营者在节日期间，恪守商业道德，诚信守法经营，提供优质商品和服务，切实保障消费者合法权益。希望广大消费者科学消费、理性维权，共度一个欢乐、祥和、平安、节俭的新春佳节。

(中国消费者协会)

# 牛肉表面发灰是变质不能吃了？

选牛肉时，很多人会根据颜色判断是否新鲜，认为牛肉变成灰褐色就是变质不能吃了。这是一种常见误区。牛肉的颜色变化并不能用来判断牛肉是否发生了变质。牛肉内部呈现灰褐色，是因为缺乏氧气出现的正常生化反应，而非变质。但如果牛肉整体变灰，并伴有异味、黏腻感或质地改变，则不建议购买或食用。

## 牛肉颜色由什么决定？

要理解牛肉为什么会变色，大家首先要认识一个重要成分——肌红蛋白。

**肌红蛋白是导致颜色变化的关键。**很多人认为，牛肉之所以呈红色，是因为里面有“血水”，甚至在烹饪时看到流出的红色液体会感到害怕。其实，那并不是血。屠宰后的牛肉中，绝大部分血液已经流尽，剩下的红色主要来自肌肉组织中的肌红蛋白。

肌红蛋白的职责是在肌肉中储存氧气，而它的颜色会随着氧气含量的变化而发生三种形态的转化。

一是完全缺氧——深紫色或紫红色：当牛肉处于完全缺氧的状态时，肌红蛋白会脱氧，呈现出一种深紫色或紫红色（脱氧肌红蛋白）。比如，刚切开的深层肌肉，或者在真空包装袋中，经常会出现这种颜色。很多消费者在超市买真空包装的牛排，看到颜色发暗，以为不新鲜，其实这恰恰说明包装密封性好。

二是低氧状态——灰褐色：如果牛肉长时间暴露在氧气供应不足但并未完全隔绝氧气的环境中，肌红蛋白中的铁离子会被氧化，颜色就会逐渐转变为灰褐色或棕色（高铁肌红蛋白）。

三是氧气充足——樱桃红：当牛肉暴

露在空气中，肌红蛋白迅速与氧气结合，就会变成我们最熟悉的樱桃红色（氧合肌红蛋白）。这也是超市货架上最吸引消费者的颜色，因为它看起来“充满了活力”。

**氧化并不等于变质。**这里需要特别强调一个核心概念：氧化≠变质。

高铁肌红蛋白的形成是一个自然的化学过程。就像切开的苹果在空气中会变黄，切开的土豆会变黑一样，牛肉颜色的变化往往只是色素分子的结构改变，并不代表细菌已经大量繁殖。只要肉质本身没有异味、没有黏液，这种颜色的改变通常只影响视觉美感，而不影响食用安全性。从营养角度看，蛋白质和矿物质依然完好。

## 牛肉为什么会呈现灰褐色？

在实际生活中，大家看到的“灰褐色”牛肉有不同的情况，它们的原因也各不相同。

**内部灰色，周边红色：缺氧而已。**当买回一大块新鲜牛肉，发现表面是鲜红色的，而切开后中心部分是灰褐色的；或者你买的几块牛肉，分开后发现仅在粘连处呈现灰褐色，其他部位是红色的。无论是哪种情况，都是正常的。

根据美国农业部(USDA)的科普资料，这通常是因为肉块内部缺乏氧气。表层的肉接触氧气充足，形成了樱桃红色的氧合肌红蛋白；而内部的肉因为被挤压或覆盖，氧气无法渗透，肌红蛋白要么保持紫红色的脱氧状态，要么因为极微量的氧气诱发了向高铁肌红蛋白的转化，从而呈现灰褐色。

这种“内灰外红”的现象在超市散装肉馅中非常常见。只要把肉散开，让中心部分接触空气20~30分钟，就会发现它往往能“复红”，重新变回鲜艳的红色。

**整体灰色：需要警惕。**如果牛肉从里到外都呈现出暗淡的灰色或灰褐色，且没有任何红色的迹象，这通常意味着：

一是储存时间过长，肉类已经存放了较长时间，色素彻底氧化。虽然不一定已经腐败，但口感和风味已经开始下降。

二是冷链保存不当，温度波动加速了化学反应。如果超市的冷柜温度不够低，牛肉变色的速度会比正常快几倍。

三是冻烧，如果是在冷冻室里发现牛肉表面有灰白色、干枯状的斑块，那是由于包装不严导致水分流失和严重氧化，这在食品科学中被称为“冻烧”。虽然“冻烧”的部分在安全上没有大问题，但烹饪后会像木渣一样干硬，建议切除后再烹饪。

## 牛肉还会出现哪些“怪色”？

另外两种常见的牛肉颜色，它们经常引起不必要的恐慌。

**绿色的“金属光泽”：物理现象而非腐败。**有时候，你可能会在熟牛肉片或某些生牛肉切面上看到一种类似彩虹或绿色的金属光泽。香港食品安全中心曾专门对此进行过科普：这通常是一种物理衍射现象。牛肉纤维像一捆紧密的电缆，当切面非常平整时，光线照射在这些纤维结构上会产生衍射，形成彩虹色。这在牛腱、后腿肉等筋膜较多的部位尤为常见。只要这种绿色是金属质感的、随角度变化的，且没有异味，就是安全的。

**异常鲜红：警惕非法添加。**如果牛肉在空气中摆放了很久，依然保持着极其鲜艳、甚至有些“假”的红色，反而要提高警惕。

在一些不规范的摊位，个别商户为了掩盖肉类的不够新鲜，会非法添加二氧化硫。二氧化硫能强行抑制肌红蛋白的氧化，让肉类

长期保持诱人的红色。香港食品安全中心曾多次检出此类违规的抽检样品。在购买时，如果发现肉色红得不自然，且闻起来有淡淡的刺激性气味，就不要选择了。

## 如何科学识别牛肉新鲜度？

既然颜色会“骗人”，我们该如何判断牛肉是否还能吃呢？记住这四个维度的“评估法”：

**闻气味。**新鲜的牛肉有一种淡淡的血腥味或铁锈味，这是肌红蛋白中铁元素的味道。如果闻到酸味、氨味（类似尿骚味）或明显的腐臭味，无论颜色多红，都不建议购买。

**摸表面。**新鲜牛肉表面应该是微润或稍干的，摸起来有弹性。如果表面出现了黏液、拉丝，或者摸起来滑腻腻的，是变质的典型特征。

**按压。**用手指按压肉块，新鲜牛肉的凹陷会迅速复原。如果按压后肉质松散、无法回弹，说明肉内的蛋白质已经开始降解，结缔组织失去支撑力，新鲜度大打折扣。

**储存时间。**参考美国食品药品监督管理局(FDA)的建议，大家要严格遵守储存时限。

新鲜牛排、肉块：冷藏(4℃以下)可保存3~5天；冷冻可保存4~12个月。

牛肉馅(绞肉)：冷藏仅能保存1~2天；冷冻可保存3~4个月。

熟牛肉：冷藏3~4天；冷冻2~6个月。建议在买回大块牛肉后，按每餐用量切开，用保鲜膜紧贴肉表面包裹，尽量排出空气，再放入密封袋冷冻。这样可以有效防止“冻烧”和灰色斑块的产生。

(李纯 注册营养师、中国科普作家协会会员)