



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

(Tradução)

Comunicado dos Serviços de Saúde, datado de 18 de Janeiro de 2012.

Alimentos saudáveis nas festividades do Ano Novo Chinês

Com a aproximação do Ano Novo Chinês, os Serviços de Saúde apelam aos cidadãos para prestarem atenção à higiene e segurança alimentar e à permanência de uma alimentação equilibrada e de uma prática desportiva adequada, para poderem passar, com boa saúde e em ambiente de alegria com a família e os amigos, a festa da Primavera da China, ou seja do Ano Novo Chinês do Dragão.

No intuito de garantir a saúde dos consumidores, os Serviços de Saúde em conjunto com o Conselho de Consumidores recolheram 130 amostras aleatórias de géneros alimentares próprios dos festejos do Ano Novo Chinês e vendidos no mercado local, nos quais se incluem os rebuçados chineses e ocidentais, as pevides e os bolos tradicionais chineses, a fim de serem realizadas análises bacteriológicas e químicas. De acordo com o resultado das análises laboratoriais, uma amostra do coco desfiado cristalizado teve quantidade excessiva de dióxido de enxofre, superior aos valores limites de parâmetros que podem causar risco à saúde, razão pela qual a autoridade sanitária exigiu imediatamente aos retalhistas e fornecedores a recolha dos produtos em questão dos escaparates e informou os serviços competentes para efeitos de acompanhamento necessário.

O dióxido de enxofre é utilizado como agente branqueador e conservador de produtos alimentares, razão pela qual é frequentemente aplicado como aditivo nos produtos alimentares como frutas cristalizadas e frutas secas. De um modo geral, a pequena quantidade de dióxido de enxofre remanescente encontrada nos produtos alimentares poucos efeitos prejudiciais tem sobre a saúde, contudo, nalgumas pessoas com problemas alérgicos podem provocar sintomas de má disposição, nomeadamente, dispneia ou asma, e noutras, podem originar reacções do tracto gastroenterológico, tais como, dores de cabeça, náuseas e vómitos. Assim, as pessoas com problemas alérgicos devem cuidadosamente escolher os alimentos.



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

(Tradução)

Os Serviços de Saúde recomendam que os cidadãos durante as festividades da Primavera da China cumpram os princípios da dieta “3 menos e 1 mais”(ou seja, devem ser consumidos produtos com menos gordura, menos açúcar e menos sal e ricos em fibra), evitem a ingestão excessiva de alimentos próprios da festa da Primavera da China, tais como, alimentos fritos, bolos de sabor doce, carne e salsichas, doces e chocolates, e procurem tomar regularmente as refeições diárias. Por outro lado, os idosos e os doentes com doenças crónicas, tais como, hipertensão e diabetes *mellitus*, também devem prestar atenção ao problema de saúde, especialmente evitando a ingestão ou a acumulação de gorduras.

A par disso, podem ser escolhidos vegetais e legumes para a preparação de alimentos próprios deste evento mais importante da China; na caixa chinesa dos doces na festa, podem ser considerados os produtos ricos em fibra e menos açúcar, nomeadamente, pipocas de arroz, nozes torradas sem sal, frutas secas naturais, doces feitos com farinha de glucomanano (o glucomanano é uma fibra solúvel, que se liga melhor a uma quantidade de água do que qualquer outra fibra tradicional, que deriva das raízes tuberosas da planta asiática “*Amorphophallus konjac*” (família Araceae)). Por outro lado, podem ser adquiridos grãos integrais ou frutas frescas para servir de presente aos amigos e parentes, significando que não nos esquecemos das necessidades da saúde deles nesta grande festa tradicional.

Os Serviços de Saúde e o Conselho de Consumidores formulam votos de um Ano Novo Chinês muito feliz e com muita saúde a todos os cidadãos da RAEM.