



# 食在安心～保健康

## 【聰明吃 健康十撇步】

食安影響國人健康甚鉅，隨著國人經濟能力提升，飲食、生活型態及消費習慣改變，使國人健康問題與疾病型態逐漸改變，再者，國內食物供應環境及食品廣告行銷，使得飲食供應系統有依循高熱量、高油、高糖、高鹽及過度精緻化的趨勢，因此增加了國人肥胖及慢性病的風險，因此預防保健已經成為廿一世紀衛生政策推動的重點，我們希望國人以「聰明吃」健康飲食的方式來達到身體健康的效果。

### 【健康的飲食】

以衛生為前提，達到奶類、五穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、及油脂類**六大類食物均衡攝取**，且其攝取量是符合個人一日之營養需求。四少一多，健康多多一少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果國人營養不均衡，飲食中吃入過多的脂肪，而忽略了纖維的攝取，所以如果在日常飲食習慣中注意到少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果，就可以達到增加纖維減少脂肪攝取的目的了。正確的體重控制方法為飲食控制及增加身體活動量，千萬不要聽信不正確的減肥方法或不實產品廣告，以免花錢又傷身。上班外食族請選購健康盒餐健康盒餐提供足夠熱量及營養素，吃得健康保安康，午餐多吃蔬果，健康多。

### ★降低油脂攝取

◎減少肉類攝食，降低動物性油脂◎增加蔬菜、水果的攝取

### ★均衡飲食

- ◎六大類食物均衡攝食
- ◎少油、少鹽、少糖的飲食原則
- ◎增加纖維攝取，每天三份蔬菜、兩份水果。

### 【預防食品中毒 5 要原則】

- 要洗手：**調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 要新鮮：**食材來源要新鮮，用水要衛生。
- 要生熟食分開：**生熟食器具應分開，避免交互汙染。
- 要徹底加熱：**食品中心溫度應超過大於 70 度 C。
- 要注意保存溫度：**保存低於 7 度 C，室溫不宜久。

### 【食品聰明選購很簡單四大原則食安心】

#### 原則一 來源清楚檢視外觀

1. 優先選購完整包裝食品，散裝食品要挑選乾爽、清潔才合宜。
2. 產品來源要清楚，知曉有效日期及退貨條件。
3. 腌漬、乾貨、水產品，應選擇接近食物原色食品，不宜挑選色澤鮮豔或太潔白。

#### 原則二 聰明閱讀產品標示

1. 選購包裝食品時，要注意包裝上的品名、內容物名稱、有效日期、廠商資訊等標示資訊，可提供您最前線的飲食保障。
2. 具公司或商業登記之食品販售業者所販售之食品，注意品名及原產地標示資訊。
3. 挑選有認證標章會更好，如真空包裝食品標章。



#### 原則三 注意環境人員衛生

1. 人員操作及處理食物，避免交叉汙染。
2. 食物來源有把關，先進先出適當保鮮。
3. 作業販售環境乾淨，不見病媒好整潔。
4. 設備用具清洗消毒，避免汙染食品。
5. 優先選擇具衛生優良標章的用餐環境。

#### 原則四 食品特性正確保存

1. 依照產品包裝建議的保存方式，或依食物本身特性選擇適當保存溫度及方式。
2. 豆製品及生麵製品等應購買有經冷藏或冷凍保存販售的產品。
3. 常溫保存應置陰涼處，避免陽光直射；冷藏食品中心溫度應於凍結點以上至 7°C 以下；冷凍食品中心溫度應為 -18°C 以下。
4. 真空包裝黃豆製品，食用前應先煮沸（100°C 加熱 10 分鐘以上）。



### 【反式脂肪少吃為妙】

動植物合成的脂肪酸都是順式，只有兩種情況會產生反式脂肪酸：一是在化學作用下，如食品加工將液體油變成固體的時候，可延長保鮮期，便於塗抹。另一個來源是微生物，如牛羊反芻時胃中的微生物，會把牧草發酵合成脂肪酸，其中含有反式脂肪酸。

研究發現，攝取反式脂肪酸高的人，血液中壞的膽固醇（LDL-C）會上升，使好的膽固醇（HDL-C）下降，將來發生冠心疾病與糖尿病的危險性增高，與心律不整及心臟病猝死也有關。

★減少攝取含氫化油加工食品：反式脂肪經加工氫化而成，可重複高溫油炸，讓食物更酥脆、不易變黑，所以廣為食品業者採用。如薯條、甜甜圈、洋芋片、人工奶油等油炸或烘焙食品，以及標示有酥油、植物奶油、氫化植物油、氫化魚油脂食品，都可能含有反式脂肪。

★牛羊肉不吃過量：牛羊肉與其油脂中都含反式脂肪酸，注意不要吃過量。

### 【為免疫力加分的超級食物】

想提升免疫力，建議多吃蔬菜水果，多攝取蛋白質，如豆魚肉蛋類食物以及瘦肉等；素食者可多吃燕麥及糙米等穀類，藉以提供鐵、硒、鋅等必須微量元素。經由動物實驗、流行病學的相關研究，陸續鑑定出數百種具有防癌功能的物質，幸運的是，這些物質存在於我們日常的食物中，例如蔬菜和水果，其中又以全穀類、十字花科蔬菜、番茄、蔥、大蒜等都受到矚目。

參考資料：衛生福利部食品藥物署、台北市衛生局、財團法人董氏基金會

