

民以食為天，近年來，飲食安全衛生及營養的問題，廣受大家關注，國人十大死因中多數又和飲食有關，因此追求健康就需建立正確飲食觀念，**健康的吃，是愛惜自己的第一步。**

【建立正確飲食觀念-均衡飲食】

以衛生為前提，平均攝取**全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、及油脂與堅果種子類**等六大類食物。

- 一、選擇全穀根莖類
- 二、多吃顏色鮮豔的蔬菜水果
- 三、少油、少鹽、少糖的飲食原則
- 四、多攝取鈣質豐富的食物
- 五、多喝白開水
- 六、選擇低脂乳、紅肉改白肉
- 七、多吃堅果、用好油

【食品聰明選購四大原則】

- 一、產品來源清楚，包裝完整
- 二、詳細閱讀產品標示
- 三、食物製作環境及人員的衛生
- 四、依食品特性正確保存

【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。

【聰明吃 健康十撇步】



【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。

【拒絕塑化劑】

- 少塑膠 ■少香味 ■少吃不必要的保健食品或藥品 ■少吃加工食品 ■少吃動物脂肪、油脂類、內臟 ■多洗手 ■多喝白開水，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。
- 多吃天然新鮮蔬果 (已知可以加速塑化劑排出)。
- 多運動，例如健走、跑步，加速新陳代謝。

【外出飲食場所的選擇】

- ◆工作人員穿戴整潔淺色工作服及帽子，手部沒有傷口，並無抽煙、嚼檳榔等不良習慣。
- ◆四週環境清潔乾淨，無牲畜徘徊及蚊蠅飛舞。
- ◆餐具潔淨無裂縫，碗盤沒有食物斑點及油漬，杯子沒有殘留口紅印，並應衛生筷子及紙餐巾，團體用餐供應公筷母匙。
- ◆進食場所光線明亮空氣流通。
- ◆廚房通往供餐場所的通路，不可有油膩不潔的現象。
- ◆洗手間水源充足，並備洗手清潔劑、烘手器或乾手用紙巾。
- ◆廚房乾淨整潔，無不良氣味
- ◆選擇溫度足夠的熱食，以及有蒸氣保溫設備的自助餐熱食。沒有適當保冷設備、置於室溫超過兩小時以上的冷食，請勿食用。
- ◆地板要清潔，通往廚房的通道沒有斑點及油漬沾在上面。



【預防食物中毒】

- 要洗手 ■要新鮮 ■生熟食要分開 ■要徹底加熱 ■要低溫保存

資料來源：衛生福利部食品藥物署、台北市衛生局、台南市衛生局、財團法人董氏基金會