



隨著生活型態的轉變，外食族群越來越多，飲食內容偏向高熱量、高油脂、高糖，造成兒童、青少年及成年人肥胖的人口與日俱增，慢性病罹患率也持續成長。因此預防保健已經成為廿一世紀衛生政策推動的重點。健康就是財富，追求健康必須從日常飲食生活做起，所以應該怎麼吃才能更健康是非常重要的課題。

【健康飲食 4 原則】

- **減少食品添加物的使用。**食物製造、包裝、運送、貯存等過程中，為了著色、調味、防腐、增加香味、安定品質、防止氧化用途的添加物，除了滿足消費者的視覺、嗅覺及味覺外，對健康並無益處。
- **減少醃漬、加工食品，選擇天然食材。**簡單料理及從天然食物中獲得營養才是重要的關鍵。
- **少油、少鹽、少糖的烹調。**生理機能隨著年齡的增加而衰退，重口味常會有過量鹽分的攝取，引起血壓上升與加重腎臟的負擔；許多人注重口感殊不知應選擇低脂、低飽和脂肪酸及低膽固醇食物，以降低心血管疾病的發生。而飲食中精緻的甜食很容易導致肥胖，致使胰島素耐受不良，長久下來容易罹患糖尿病。
- **食不過量，是維持理想體重的方法。**「保養身體健康最重要的就是多喝水和活動。」水是身體細胞維持正常生理作用的要素之一。為了身體健康，人們每天要喝至少 2000 ~ 3000C. C. 的水並活動筋骨半小時，這麼做，不僅能促進身體新陳代謝，亦可排除體內的廢棄物。

【均衡飲食】

- **以全穀類食物作基礎。**以醣類作為每日熱量的主要來源，並以全穀類食品為主食，並建議每天至少一餐吃全穀或糙米，補充國人飲食中缺乏的維生素 B 群，增加纖維質攝取量。
- **攝取足夠的蔬菜及水果。**蔬果中含豐富的維生素、礦物質和膳食纖維，亦有研究顯示高纖維飲食可降低罹患癌症的機率。五蔬果指的是每日三份蔬菜和兩份水果。蔬菜一份為可食用部份 100 克，水果一份則相當於一個拳頭大小。
- **鼓勵攝取含脂肪量低的食物。**如豆製品、魚、家禽，以及限量的肉、蛋類食物。
- **適量的乳製品。**選用低脂乳品以改善國人少鈣及維生素 B2 攝取不足的情形，並降低飽和脂肪攝取。
- **油脂類應包含一份堅果與種子類。**以取代精製油類，補充國人普遍對維生素 E 攝取不足。

【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° C。
- ◆ **要注意保存溫度：**保存低於 7° C，室溫不宜久置。



時時刻刻 食在安心

【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，最好自備環保餐具，場所提供紙餐巾，團體用餐供應公筷母匙。
- 進食場所光線明亮，空氣流通。
- 廚房通往供餐場所之通路，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。



【免疫力加分的 五類超強食物】

✦ 生薑、辣椒、大蒜

辛香料大多都能促進身體新陳代謝，像辣椒中的辣椒素，會使人體分泌神經傳導物質腦內啡，而腦內啡具有提高免疫力的作用；而生薑所含有的姜酮醇有促進血液循環、提升免疫力功效，因此在快感冒時煮薑湯來喝，就能祛寒、避免感冒。

✦ 蕈類食物

蕈類的多醣體可促進身體的抗病菌細胞增生，因此能調節提升免疫力，金針菇含有的特殊蛋白，可以刺激身體產生更多能幫助抑制過敏反應的細胞激素，因此對哮喘、鼻炎、濕疹等過敏症都有預防能力。

✦ 優酪乳、優格

優酪乳主要功能可調整並改善胃腸道健康，過去研究也發現優格中的乳酸菌可以增加由 T 細胞釋出的 γ 干擾素 (gamma interferon)，進一步增加抗體生成，增加身體免疫力。每天只要喝 3 盎司 (約 180 毫升) 的優酪乳，就可能預防感冒及腹瀉。也可以選擇在早上空腹喝 1 瓶優酪乳，刺激腸子蠕動使排便順暢。

✦ 地瓜、地瓜葉

地瓜中的穀胱甘肽因為有抗氧化效果而能提升免疫力，內含黏蛋白還可保護心血管避免動脈硬化，並能抗老、防便秘。地瓜葉更是營養價值很高的蔬菜，每天只要吃 300 公克的鮮綠地瓜葉，就能滿足人們 1 天的維生素 A、C、E 和鐵之需求。

✦ 綠茶

綠茶所含有的兒茶素是很強的抗氧化劑，也有殺菌、抗癌的效果，可以抑制腸胃道的壞菌孳生，可以提升免疫力，除了直接飲用外，也可以將綠茶粉灑在食物上，或是加入其他食物中食用。