捍衛健康報

食在安心--保健康

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增加，再者，國內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衛生政策推動的重點，我們希望以「聰明吃」健康飲食的原則來達到身體健康的效果。

【健康飲食原則】

- 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。
- 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。
- 維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動或是 75 分鐘的費力身體活動。
- 三餐應以全穀雜糧為主食。
- 多蔬食少紅肉，多粗食少精製。
- 飲食多樣化，選擇當季在地食材。
- 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。
- 盡量少吃油炸和高脂高糖食物，避免含糖飲料。
- 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
- 選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。
- 慎選用餐地點，以能供應新鮮健康食物的店為優先，不選擇吃到飽的餐廳。
- 喝白開水或無糖茶，每日至少攝取 1500 ml的白開水。

每日飲食指南

【購買健康盒餐】

- 選擇具有熱量標示之盒餐。
- 提供全穀類米飯(如五穀米、胚芽米)
- 減少使用油炸食品及加工食品
- 不送含糖飲料，建議提供水果。

【預防食品中毒五要原則】

- 要洗手：調理食品前後都需徹底洗淨，有傷口要先包紮。
- 要新鮮：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
- 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交叉污染。
- 要徹底加熱：食品中心溫度超過 70℃ 細菌才容易被消滅。
- 要注意保存溫度：低於 7℃ 才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。

【反式脂肪少吃為妙】

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，讓食物更酥脆且不易變黑，所以廣為食品業者採用。

研究發現，攝取反式脂肪多的人，反式脂肪長期滯留在血液中，容易在血管壁上沉積，導致血管窄化，且根據代謝研究發現，反式脂肪會增加血中低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）濃度，也會降低血中高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）濃度，會增加未來罹患冠心症等心血管疾病的風險及增加糖尿病的危險性，也可能與心律不整及心臟病猝死有關，因此建議盡量避免攝取。

資料來源：衛生福利部食品藥物署、國民健康署、台北市衛生局、行政院食品安全辦公室

學務處 衛生保健組 時時關心您