

民以食為天，人類一出生就懂得尋覓食物以求生存；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

【食用油守則】

- 少用油、常換油、用對油
不調和 不氫化 不精製
- 要多品牌 要小包裝 要多種油
- 放陰涼處保存，避光、避高溫
- 冷鍋冷油、半煮半炒
- 多吃深綠色蔬菜及高纖維食物，可加速油脂代謝

【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。

食食刻刻 時時把關

【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

- (1)少喝塑膠杯裝的飲料，儘量自己攜帶不銹鋼杯或馬克杯。
- (2)少用塑膠袋、塑膠容器、塑膠膜盛裝熱食或微波加熱。
- (3)少用保鮮膜進行微波或蒸煮，也不要用以包裝油性食物。
- (4)少讓兒童在塑膠巧拼地板上吃東西、玩耍、睡覺。
- (5)不給兒童未標示「不含塑化劑」的塑膠玩具、奶嘴。

■**少香味：**減少使用含香料的化妝品、保養品、個人衛生用品等，例如香水，香味較強的口紅、乳霜、指甲油、妊娠霜、洗髮精、香皂、洗衣劑、廚房衛浴之清潔用品等。

■少吃不必要的保健食品或藥品

■**少吃加工食品**，加工的果汁、果凍、零食、各種含人工餡料的蛋糕、點心、餅乾等。

■少吃動物脂肪、油脂類、內臟

■**多洗手**，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。

■**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。

【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

