



## 【食在好安全】

良好飲食習慣對於身體健康有著舉足輕重的影響，現代人生活忙碌，外食機會增加，因此更需要有正確的飲食觀念，把握**飲食均衡與衛生安全**的原則，才能輕鬆的吃出健康的人生。

## 【選購新鮮衛生食材】

食物新鮮很重要，大家都知道「病從口入」這個道理，因此由口進入的東西，必須特別注意它的衛生與安全，所以在食物的選擇上，首先必須**注意到食材是否新鮮，來源是否可靠，再來就是烹調的環境與過程是否合乎衛生安全**，這些都會影響到食物的安全性。選購食品時，應注意新鮮、包裝完整、標示清楚、公正機關推薦標誌等四大原則：

1. **品質新鮮**：蔬果應買當季產品，因為它的農藥使用量少，價格也合理。新鮮魚肉具彈性，若肉質軟化、失去光澤、氣味不佳則表示不新鮮了。
2. **包裝完整**：如選購瓶裝食品時，應注意它的蓋子是否完整，若有凸凹或包封不全的話就不要買。另外，最好選購有效日期是直接印在包裝上的食品，以防不肖廠商用標籤更改有效日期。此外，罐頭也應選購外觀完整，沒有凹凸的。
3. **標示清楚**：一般食品標示項目應包括：品名、內容物（重量、容量或數量）、原料名稱、食品添加物名稱、製造廠（商）或進口廠（商）或分裝廠（商）之名稱、電話號碼、地址及有效日期。
4. **公正機關推薦標誌**：特級良質米、無農藥殘留的蔬果、安全衛生的GMP食品工廠、優良肉品標誌、優良冷凍食品、純鮮乳標誌、優良國產果蔬汁標誌、優良蜜餞。

## 【健康飲食原則】

健康的飲食生活，建立在「安全、自然、均衡、適量」原則上。

1. **「安全」**：對食物的選購、儲存、清洗、烹調、和攝食，一定要遵守「安全」第一的原則。不要購買來路不明，沒有標纖、或標纖記載不實、過期的、不清潔的食物；不吃變質、變形、變味、被污染和腐敗的食物；不吃放置冰箱過久已經生霉或變質的食物；不吃半生不熟或生肉生魚及生海鮮而被細菌感染的食物，不吃路邊攤剖開的瓜果和暴露在污染空氣的滷味等食物。
2. **「自然」**：就是對食物選擇與攝食，要本著「自然」的原則，採用自然的食物營養又健康。也就是選擇沒有加工精製、添加化學防腐劑及色素，受農藥、廢水、廢氣污染，或是過度烹調加熱食物。
3. **「均衡」**：均衡飲食包含六大類食物（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），依實際需要適量攝取，以達營養均衡。
4. **「適量」**：就是要求飲食有節，不暴飲暴食，不過飽過飢、不過鹹過甜、不偏食、並能定時定量。健康安全飲食要能掌握到「適量最好」的原則。

## 【正確使用塑膠餐具】

時代改變，塑膠餐具取得方便且可快速微波加熱，越來越多人選擇使用塑膠餐具，因此在使用塑膠餐器具前應該了解如何正確使用，才能用得安心吃得健康。

美耐皿容器、餐具之選擇及使用：使用前先確認產品材質及特性，並購買有**清楚標示之產品**；**避免使用過度鮮豔、色彩豐富之餐器具**；如需微波加熱、電鍋蒸煮或烘烤時應使用塑膠以外之材質較為恰當；一般而言視產品特性耐熱度約110~130°C。

使用塑膠餐具注意事項：（1）**避免物理性破壞**-使用塑膠餐器具食，**不宜過度刷洗**，重複使用時發現有刮傷或磨損應**立即更換**。（2）**避免長時間接觸高溫**-**避免盛裝高溫或過酸的食品及飲料**，聚乳酸（PLA）為不耐熱的材質，不適合盛裝高溫食品。（3）**塑膠容器清洗注意事項**-**選擇中性洗潔劑清洗**，避免酸性或鹼性洗潔劑侵蝕塑膠；塑膠餐器具清洗完後，消毒殺菌時，**避免使用紫外線殺菌**，發現有材質龜裂或顏色異常的現象，應**立即停止使用**。

## 【食物中毒處理及預防】

**原因**-造成食物中毒的主因有**冷藏及加熱處理不足、食品調製後在室溫下放置過久、生食與熟食交互污染、烹調人員衛生習慣不良、調理食品的器具或設備未清洗乾淨及水源被污染等**。

**症狀**-常見的症狀包括**腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等**，有時候伴隨**血便或膿便**，但是**不一定所有的症狀都會同時發生**。患者年齡、個人健康狀況、引起食物中毒的致病原因種類以及吃了多少被污染的食品等因素，均會影響中毒症狀及其嚴重程度。抵抗力特別弱的人症狀會比較嚴重，甚至可能會因為食物中毒而死亡。一般食物中毒的症狀通常會持續1天或2天，有些會持續1週到10天。

**處理原則**-食品中毒之處理應把握下列：1.發生疑似食品中毒症狀時應**迅速就醫**。2.保留剩餘食品及患者之嘔吐或排泄物（密封並留存於低溫冷藏，不可冷凍），並儘速通知衛生單位。3.醫療院（所）發現食品中毒病患，應在24小時內通知衛生單位。

**反映及申訴**-如要申訴或陳情食品衛生相關案件，可提供詳確事證（包括時間、地點、違規情節如照片、文宣等舉證），逕向當地衛生局反映，各級衛生單位均派有專人受理。

**預防**-1.要洗手 2.要新鮮 3.要生熟食分開 4.要徹底加熱 5.要低溫保存

參考資料：

行政院衛生署食品藥物管理局 <http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>

食品藥物消費者知識服務 <http://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=107&pid=42>