



## 【均衡飲食】

1. 以全穀類食物作基礎，以醣類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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 油脂類應包含一份堅果與種子類，以取代精製油類，以補充國人普遍對維生素E攝取不足。

## 【健康飲食4原則】

**健康飲食原則1：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，對健康無益處。

**健康飲食原則2：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。

**健康飲食原則3：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，引起血壓的上升與腎臟的負擔；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，長時間容易罹患糖尿病。

**健康飲食原則4：食不過量，是維持理想體重重要的方法。**「保養身體健康最重要的就是多喝水和活動。」水是一切生命過程正常進行的生理要素。為了保證身體健康，人每天都要喝至少2000～3000CC的水、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。

## 【食品選擇4原則】

### 原則一 來源清楚檢視外觀

1. 優先選購完整包裝食品，散裝食品要挑選乾爽、清潔才合宜。
2. 產品來源要清楚，知曉有效日期及退貨條件。
3. 醃漬、乾貨、水產品，應選擇接近食物原色食品，不宜挑選色澤鮮豔或太潔白。

### 原則二 聰明閱讀產品標示

1. 選購包裝食品時，要注意包裝上的品名、內容物名稱、有效日期、廠商資訊等標示資訊，可提供您最前線的飲食保障。
2. 具公司或商業登記之食品販售業者所販售之食品，注意品名及原產地標示資訊。
3. 挑選有認證標章會更好，如真空包裝食品標章。



### 原則三 注意環境人員衛生

1. 人員操作及處理食物，避免交叉污染。
2. 食物來源有把關，先進先出適當保鮮。
3. 作業販售環境乾淨，不見病媒好整潔。
4. 設備用具清洗消毒，避免污染食品。
5. 優先選擇具衛生優良標章的用餐環境。

### 原則四 食品特性正確保存

1. 依照產品包裝建議的保存方式，或依食物本身特性選擇適當保存溫度及方式。
2. 豆製品及生麵製品等應購買有經冷藏或冷凍保存販售的產品。
3. 常溫保存應置陰涼處，避免陽光直射；冷藏食品中心溫度應於凍結點以上至7°C以下；冷凍食品中心溫度應為-18°C以下。
4. 真空包裝黃豆製品，食用前應先煮沸（100°C加熱10分鐘以上）。

## 【外出進食場所選擇原則】

1. 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。
2. 四周環境清潔乾淨，無牲畜徘徊及蚊蠅飛舞，沒有蟑螂、螞蟻等不速之客。
3. 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，並供應衛生筷子及紙餐巾，團體用餐供應公筷母匙。
4. 進食場所光線明亮空氣流通，有良好的遮蔽設備，以避免病媒及灰塵污染。
5. 廚房乾淨整潔，無不良氣味，廚房通往供餐場所的通路，不可有油膩不潔的現象。
6. 有充足的水源供從業人員洗手及洗滌餐具，洗手間水源充足，並備洗手清潔劑、烘手器或擦手紙巾。
7. 有定期更換油炸用油，選擇溫度足夠的熱食，以及有蒸氣保溫設備的自助餐熱食。
8. 有良好的冷藏設施確保生鮮食物不易腐敗，若沒有適當保冷設備、置於室溫超過兩小時以上的冷食，請勿食用。
9. 地板要清潔，通往廚房的通道沒有斑點及油漬沾在上面。
10. 所提供的生菜沙拉或水果，應新鮮無異味。

## 【預防食品中毒】

**食品中毒定義：**二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，則稱為一件食品中毒案件。

**食品中毒原因：**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。

**食品中毒症狀：**腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，偶伴隨血便或膿便，但是不一定所有的症狀都會同時發生。依年齡、個人健康狀況、食品中毒致病原因種類及污染食品的攝取量等，均會影響中毒症狀及嚴重程度。症狀通常會持續1天或2天，有些會持續7天到10天。

**食品中毒處理：**應迅速就醫，並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。

## 預防食品中毒5要原則

- 1 要：要洗手：調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 2 要：要新鮮：食材來源要新鮮，用水要衛生。
- 3 要：要生熟食分開：生熟食器具應分開，避免交互汙染。
- 4 要：要徹底加熱：食品中心溫度應超過大於70°C。
- 5 要：要注意保存溫度：保存低於7°C，室溫不宜久置。

## 資料來源：

衛生福利部食品藥物管理署 <http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>

財團法人主婦聯盟環境保護基金會 <http://www.huf.org.tw/>

臺安醫院醫藥專欄

<http://www.tahsda.org.tw/newsletters/?p=2650#.Ue4dzNknCSk>

