

盛夏食安消暑新主張 均衡繽紛樂活吃！



「大暑」是24節氣中第12個節氣，是一年之中最熱節氣。台灣夏季氣溫高溫潮濕，容易造成病媒細菌的繁殖，因此在盛夏建議謹守食安消暑新主張：均衡繽紛樂活吃！

掌握5關鍵原則

1、選擇安全食品：

食物應選購新鮮、乾淨有包裝註明保存期限的產品。販賣過程中肉類或海鮮類食物不應離開冷藏過久，儘可能選擇電宰冷凍肉品，或有國家品質認證標章如CAS或GMP等的產品。

2、料理食物注意清潔：

食物及餐具用自來水清洗乾淨，料理食物時更要把雙手洗乾淨，若手部有化膿傷口時，千萬不要碰觸食物。調味料注意保存是否變質，而處理生食及熟食的刀具、砧板、器皿應該要分開，避免交叉汙染。

3、食物應煮熟：

大部分細菌在加熱到70°C以上都會被殺死，食物能完全煮熟，才能確保避免食物中毒的可能性。料理涼拌生菜時，洗淨後最好放入冷開水中沖一下較衛生。

4、保存食物應冷藏：

低溫環境下細菌的生長繁殖會受到抑制，當冰箱冷藏溫度在7°C以下可抑制細菌生長，而冷凍溫度在-18°C以下細菌就不容易繁殖。一般食物不要放置在室溫下超過2小時，未吃完食物時應放入冰箱，以避免在高溫下食物變質腐敗。而購買

回來的肉類、海產或豆製品類食品，若不馬上料理時應先放進冰箱冷藏或冷凍保存。

5、食物採一次用的份量分裝好再儲存。

先進先出為原則，食物存放在冰箱中其容量擺放約八分滿。外食更應注意冷、熱食分開，注意食物的新鮮，千萬不要讓病菌找上門（食物中毒）影響身體健康。

酷熱夏季，均衡繽紛樂活吃

1、均衡攝取六大類食物

夏日胃口、食慾差，如何選擇調整一天飲食，不致造成營養不均衡，除了每日攝取六大類食物均衡分配三餐。增加蔬果富含維生素B群，為新陳代謝所需的原料。

吃足五蔬果，鮮甜多纖，選擇繽紛（紅、橙、黃、綠、紫）的蔬果食材、富含豐富維生素、礦物質、纖維素及抗氧化劑（其特色提升免疫、抗氧化植物營養素，例：茄紅素、類黃酮素、類苦味素、異黃酮素等）。購買當季，在地、新鮮苦瓜、小黃瓜、牛蕃茄、紅蘿蔔、芒果、百香果、鳳梨、奇異果等。調製的蔬果汁，不但鮮甜、多纖、不添加任何人工甘味劑，更重要的是天然原味。

植化素並不是維生素，它是植物所含的天然化學成分，蔬果的皮、根、莖、籽含量最多，研究已證實五顏六色的植化素不但可以抗氧化、消除自由基，增強免疫力，調節荷爾蒙，是不折不扣的「健康彩繪師」。

2、補充水分

無論碳酸飲料、果茶或奶茶類都含有大量糖分，為空熱量食物，肥胖、糖尿病或高

三酸甘油酯血症者，不宜攝取過多。建議選擇白開水作為保溼劑有助新陳代謝。

3、適當補充鹽分

建議補充1000CC的水，添加半匙鹽（約2.5克），可改善運動或流汗流失的鹽分。市售運動飲料含較高電解質亦含糖分，酌量不過量。

4、別忽略「鉀」的補充

鉀會隨著汗而有所流失，補充蔬果是鉀的很好來源。

5、少燥熱、辛辣、高鹽份食物。

避免辣椒、醃製食品。熱性的水果榴槤、釋迦、芒果避免過量，建議選用偏寒性水果如香瓜、水梨，以中和燥熱屬性。

6、少碰冰品

盛夏市售全糖冰品中，每100cc就含有10公克的糖，相當於攝取2-3粒方糖，等同攝取40-60大卡的熱量，人工果糖（採用高果糖玉米糖漿（HFCS）所調製，價格低廉，甜度為一般糖的400倍）飲料，使人體重、血脂肪與日俱增，極易成為三高（高血糖、高血壓、高血脂）候選人。

7、別過量攝取高熱量拌醬，選擇檸檬、百香果、黑白醋調味。

盛夏消暑聖品紛紛出爐，稍不留神就攝取過多，只要懂得均衡選擇攝取各大類食物，製作天然鮮甜多纖來滿足口慾，一樣能夠在盛夏食安消暑新主張：均衡繽紛樂活吃！■