

【佳音聽聽刊】

誰殺了健康？

食安界福爾摩斯 陳俊成 給你8大關鍵線索

食品安全問題日益嚴重，食用油有問題，麵粉也不單純，外食族常買的飲料茶葉農藥超標，就連便利商店賣的商品可能都暗藏玄機，危機四伏。政府商標都不能相信了，更別說是老王賣瓜的誇大廣告，到底消費者該如何自保，怎麼選擇，才能找出殺害我們健康的兇手呢？

日前《食安守門人-教你聰明擇食、安心飲食》一書作者，同時也是食安課程講師的陳俊成，接受佳音電台《哈囉！謝謝你》節目專訪，主持人廖偉凡開門見山的請教陳老師，在這樣混亂的食品市場，到底怎麼買，才能保住健康，食得安心？

陳俊成表示，食安問題的範圍不只是黑心食品的氾濫，其實也包含消費者烹調食物的方式是否正確安全。他提供了面對食安問題，保住健康的8大關鍵線索：

- 1. 減少外食：**經常外食的人，很難攝取均衡的營養。重油又重調味的外食，吃多了易對身體造成額外的負擔。
- 2. 減少加工食品：**吃食物比吃食品好。越原始、越沒有經過加工的食物才是安全的食物。
- 3. 看懂標示、廣告：**消費者要學會看食

物標示上的成分，內含物寫在愈前面的含量比例越高，越多看不懂的化學名稱，越值得商榷。

- 4. 清淡飲食：**改變飲食習慣，吃的愈清淡，愈不易增加身體負擔。
- 5. 選擇原色或淺色食物：**色澤重或鮮豔的食物常常是添加了食用色素以提高賣相，任何烹煮過的食物，顏色都是樸實黯淡的。
- 6. 使用健康的烹調方式：**健康的食物烹調方式其優劣順序為：汆燙>蒸>煮>炒>油炸>燒烤。食物在極高溫或直火燒烤的烹調方式下最易變質，不應當常食用。
- 7. 均衡飲食：**要留心每餐進食內容，均衡飲食，並留意酸鹼比例。
- 8. 勿相信偏方功效：**沒有一種食物有立即的果效，任何的食補，都是溫和且循序漸進的改變體質或滋養身心。

陳俊成強調：這是一個「禍從口入」的時代，但每個人都有權利選擇健康飲食。不一定要餐餐都吃海陸大餐、滿漢全席，吃得簡單、健康、飽足，才是面對食安問題的聰明人。■