

經濟繁榮，應酬增多，生活水準提高，日常吃喝往往過量。也有許多人平時省吃儉用，拜拜過節時却大魚大肉，一頓吃去三頓的份量，這些都會造成營養失調。飲食過量，非但營養上沒有好處，吃下去多餘的食物，身體無法吸收，暴殄天物，

造成浪費，還容易引起消化不良，體重過重，罹患種種疾病如血管硬化、心臟病、高血壓等，所以飲食攝取須講求均衡，不偏食，也不過量。

(iv)食物生吃，危險性大：食物生吃容易引起的疾病有：

1.腸胃道傳染病：痢疾、傷寒、小兒麻痺。

2.食物中毒：腸炎弧菌食物中毒、肉毒梭菌食物中毒、旋毛虫、肝吸虫、廣東住血線虫病。

3.腸道寄生虫病：蛔虫、鞭虫等。(宋丹誠)

購買食品 注重廠牌信譽

宋丹誠

(i)購買食品、食品用洗潔劑、食物添加物，應以信譽良好廠商為主，不宜購買標示不全者，因這些食品或許就是不法廠商所產製的。

食品的標示應有：1.品名，2.內容物成份、重量或容量，3.食品添加物名稱，4.製造廠商名稱、地址（輸入者加註輸入廠商名稱、地址），5.製造日期（乳品應加註保存期限），6.食品添加物加註衛生署許可字號。

(ii)所謂「健康食品」或「保健食品」，如花粉、強壯藥、美容、治療疾病等，均以類似藥品的誇大廣告促銷，由於其效能未能證實，價格偏高，而被美、日的專家譏為「傻瓜的食品」，又消費者宜就其價格及廣告自行判斷，以免花錢又



炒雞肉加點九層塔風味真好 (郎)

被譏為傻瓜。

依據食品衛生管理法第十九條「食品、食品添加物之標示，不得

有虛偽、誇張或易使人誤認有醫藥之效能」。

同法第二十條食品、食品添加

翠綠色的果肉—

獼猴桃

Kiwi Fruit

高經濟果樹，富含維他命C，味美香甜，中海拔以上即可栽培，現貨供應一、二年生優良苗木，歡迎蒞臨台北門市部參觀選購。



新的果樹—

鳳石榴

Feijoa

水分含量高，具有草莓及鳳梨的獨特風味，土壤適應性廣，栽培容易，現貨供應。



■進口經驗豐富，值得信賴。 ※備有栽培手冊，函索煩附工本費20元。

玫瑰花推廣中心

台北市士林區中正路104巷1弄2號 (02)831-3086 員林鎮崙雅里崙雅巷105號 (048)320930
郵政劃撥：0113090-3玫瑰花推廣中心台北分園