

# 小朋友怎樣注意吃的衛生

衛生署食品衛生處科長 蔡弘聰



**面** 對這個五花八門的“吃”的時代，特別是我們中國人尤其講究吃的藝術，更應該重視食品衛生。以下介紹幾種小朋友應該注意的“吃”的衛生問題。

## 常見的兒童食品

1. 蜜餞：蜜餞是梅子、李子、橄欖、芒果、桃子……等水果經過加工糖漬處理後，使延長保存期限，增強外觀，色澤美麗的一種食品，但含水份在25%以下的蜜餞，允許使用糖精（含量每公斤2公克）和甜精（含量每公斤1公克以下）做為人工甘味劑，雖然對人產生的壞處沒有很明顯的證明，但因其甜度非常的甜，小朋友吃了可能就吃不下飯，所以應該少吃。

2. 糖果類：糖對人體有好處，但怕的是甜的東西吃多了，對牙齒不好，產生蛀牙齲齒，減少胃口，使得吃不下飯，因此小朋友應該少吃糖果。

3. 冰水、冷飲：人體需要很多水份，冷飲如果是合法工廠製造的，就比較沒問題，市面上出售的冰水，大多是加

了糖水，更有些冰塊，其使用的水，並非加熱處理煮沸後再製成冰水。特別是路邊攤出售的冰水應該少喝，如果口渴應該多喝開水。

4. 抽獎的兒童食品：很多小攤販專門出售抽獎的兒童食品，他們將速食麵碎片、豆干片、豆干絲、涼果、糖枝、甜棒，或者含有鮮艷顏色的不良色素製品裝成小包，讓大家去抽，這些東西吃多了，對身體沒有好處，應避免去購買。

5. 飲食攤販少光顧：很多路邊攤沒有防塵設備，人車經過塵土飛揚，販賣的食品又缺乏冷藏設備，沒有足夠的洗滌用水，有時還招徠很多蒼蠅等病媒昆蟲，實在很不衛生。

## 怎樣選擇吃的東西

1. 注意食品的標示，完整的包裝食品應注意其標示，包括以下各項：

(1)品名。(2)內容物重量或容量。(3)食品添加物之名稱及含量。(4)製造廠商名稱地址。(5)製造日期及保存期限或保存條件。

2. 牛乳、麵包營養好、最實際。



### 3. 少吃零食。

4. 吃便當注意製造時間，通常製造後最好2小時內要吃完，否則一定要冷藏。

5. 注意將食品予以冷藏或冷凍，因為溫度與時間的因素最影響食品的新鮮度。

6. 食品做出來後，越早吃完越好，貯存的過程越少污染，愈少人的手碰到愈好。

7. 不要吃太甜、太鮮艷顏色的東西盡量吃天然顏色及天然的食物。

8. 有關色素問題，目前除了天然色素外，可以使用的人工合成色素只有食用藍色1、2號，綠色3號，黃色4、5號，紅色6、7號及40號，很多染料用的色素，像“紅花米”過去常被用在染紅湯圓、紅蛋、紅龜粿等食品之用，經發現有致癌性，已經禁止使用，如果需要染色，應該選用食用紅色6、7或40號色素。

## 食品衛生小秘方

1. 不要吃得太油膩，尤其少吃動物性脂肪，可預防高血壓、心臟血管的毛病。

2. 多吃天然的食物，少吃精緻、細膩的加工食品。

3. 多吃蔬菜、水果，增加體內纖維量，促進消化道的排泄。

4. 不要吃得太鹹、太辣、太甜，食鹽要少用。很多含鹽分多的食物如醬油、醬菜、塩漬食品，味精等含鹽分很多應該注意適度就好，不要常常吃得太鹹，不然對腎臟、血壓有不良影響。

5. 吃的菜要常變換：不要每天吃同樣的菜、同樣的魚、同樣的肉，避免營養不均衡及營養缺乏的情形發生。同時也能以防止萬一該種食物有不良物質時，產生積蓄作用，改變成有害物質。

6. 不要聽信具有治病、醫療效能的



選購有完整包裝的食品(阿丰攝)

食品廣告，有病要看醫生，以免受騙又害了健康。

7. 要節儉、不要浪費：告訴媽媽要節儉，不要一次煮太多的菜，以免吃不完造成浪費又倒掉，增加廢棄物處理的困難；同時隔餐的食物，在營養、衛生方面均不好。

8. 吃飯要放鬆心情，不要緊張，飯後不要做劇烈運動。

以上幾點，小朋友可以回到家中向媽媽、奶奶、爸爸和祖父建議，他們聽了以後一定會很高興的。 ■