

便當

別讓細菌與你爭食

／蔡弘聰

②多攝取各類新鮮的食物，尤其注意五大類食物均衡的攝取，即第一、奶、蛋、豆、魚、肉類，第二、五穀根莖類，第三，油脂類，第四、蔬菜類，第五、水果類，而一般油脂類，因為可以直接由炒菜的油中攝取，所以只要多注意另外四類是否攝取均衡即可。多攝取新鮮食物，少食用加工食品，亦可減少食品添加物的攝取。

③多選用五穀根莖類的食物，因為該類含有豐富的碳水化合物，是最廉美的熱量來源，而且比純糖類食品（如糖果、可樂、汽水等）含有較多種類的必需營養素，所以應多食用。

④多食取高纖維的食物，像蔬菜、水果及全麥、糙米等食物都含有豐富的高纖維，多食用可預防便秘及減少罹患大腸癌或直腸癌的機率。

⑤儘量少喝酒，酒的熱量高、營養素低，如啤酒100cc就含有230卡的熱量，所以酗酒者容易食慾不振，並且會引起肝臟等疾病的發生，應特別小心。

⑥避免吃過鹹、調味料過重，或脂肪和膽固醇過高的食物，否則高血壓等慢性疾病也容易產生。一般來說，食鹽的攝取量為每人每日5~8公克之內，相當於一茶匙至一茶匙半。

⑦多喝鮮奶有助於鈣質的補充，減少罹患骨質疏鬆症的機率。

⑧儘量減少，應酬及宴客的次數，因為筵席裡的每一道菜，即使都只吃一點點，也容易過量，所以應儘量避免。

⑨不鼓勵食用蘆薈、花粉、蜂王乳等所謂的健康食品，因為其真正的營養素在一般的食物裡也都含有，無須花高價去購買，只要不偏食，營養應該都不會有問題。

⑩每天習慣數數自己有沒有攝取五大類的食物，並養成定食、定量的正常飲食習慣。此外，要多喝水以利身體的新陳代謝。

總之，掌握了以上這些原則，相信不論您是外食或者是在家用餐都可以有一個健康的身体。

今年（81年）上半年食品中毒案件，台灣地區共發生35件，患者人數為1,423人，幸無死亡個案，平均每件食品中毒案件約涉及40位患者。和歷年統計料相比，今年上半年雖然件數並無增加，但每件中毒案件病患人數則有增加的趨勢。可見案情擴大，且食品中毒案件之涉案食品，已由餐飲店、即食食品，轉向供應團體膳食的食品。

其中，最典型的即為便當，因製造完成時間與食用時間有差距，使微生物得以繁殖。再加上室內溫度大都在25°C以上，很適合微生物之增殖，而使便當之供應，易於造成人數眾多之集體食品中毒。

食品中毒事件如同任何一種意外事件，其發生之前，人們常無知覺，以致於常常令人感到措手不及。但意外絕非偶然。

防止食品中毒事件之發生，為食品衛生管理目的之一，而成功的調查與檢驗，是防治工作的基石。衛生單位於每一次食品中毒案件發生時，皆傾全力加以調查與檢驗，主要為查明原因，以作為防治工作的基礎，避免一再重複造成更多的危害。

我國食品中毒案件，病因物質判明率約佔50%左右，皆依照食品衛生管理法加以處辦。對於不能判明病因而之食品中毒，亦可依流行病學調查之結果，移送法辦，以達到警惕之效。並非原因查不出來，即可免除責任。

