

對於食品的流行，錯誤的資訊甚或是欺騙等與飲食習慣相關的事，我們的反應會如何呢？健康專家做些什麼？又他們應該做些什麼呢？

一、評估你自己的態度和習慣：

除非我們已先審查自己的情況，否則，我們不能諮詢或教導別人，教導是基於個人的堅定信念、執行和熱心而完成的理念，遠比僅說：「做我所說，而非做我所做」的說教的方式來得有效。

二、利用可信賴的資源：

利用可信賴的資源有兩個重要的背景知識：

(一) 對產品和隱藏其後的人物知識。

(二) 對於人類身體的營養知識和解決問題以科學方法的知識。

三、人類需求的認知：

觀察你自己和其他人的需要，並了解那些心理和文化因素會影響飲食習慣。並考慮到情感的需要，以藉著食物作為象徵性的發抒情感。所以尊重個人的需要，贊同那些積極的力量，食物和吃的儀式是滿足擁有的需要，甚至於有理由相信，食物是人們用以當作調節感情的支柱，這樣的調節價值是必須考慮的。明智的專家曾以「我們必須避免『拆毀其情感支柱』而不提出具改變性的支持」，將需求處理得很好。

四、留心社區的機會：

找機會收集任何聽起來是有益健康的資訊，正式或非正式的提供給個人或團體。學習、利用社區的有利資源，並發展溝通技巧。

突破流行的迷思 流行健康食品

五、科學性的思考：

我們教導孩童利用每天處理問題一以解答的方式，如孩童天生好奇。孩童永遠喜歡問“為什麼？”他們也經常尋找證據來支持其論點，我們需教他們和我們自己提出3個重要問題的價值：

(一) 你的意思是什麼？

(二) 你怎麼知道？

(三) 你的證據是什麼？

六、認知權威的責任所在：

美國的FDA對於市售食品和藥物的品質與安全有管制的責任。但消費者需有警覺心以協助其實踐如此龐大的課題。此外，政府、專家和私人機構也應提供對消費者的教育。

我國衛生署為了鼓勵民眾關心市售食品衛生，於87年12月11日公告，「檢舉違反食品衛生案件獎勵辦法」，民眾於市場上只要發現食品，或食品業者違反食

品衛生管理法規定，或有誇大不實的廣告情形，均可向當地的衛生局檢舉，查獲屬實後，可領取罰款5%的獎金，最高可獲獎金6000元。民眾檢舉時，必須詳實記載檢舉人姓名、性別、年齡及住址，將違法食品或食品業者的商號、地址、負責人姓名、電話、商品名稱、製造時間、舉發時間、地點及違法情形。檢舉的範圍可包括食品、食品添加物、食品容器、包裝、食品用洗潔劑、標示、宣傳、廣告或食品業者等等。如果不清楚負責人姓名或商號，可以不必記載。當檢舉人如因檢舉案件而受到威脅、恐嚇時，則可向衛生局反應，由衛生局陳請警察機關依法處理。

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

● 豐年社代售新書 ●

園藝概論

— 國立台灣大學園藝系 —
康有德 馬溯軒 洪立方 祖達
黃涵 鄭燮 凌德麟 李咩
鄭正勇 張喜寧 許圳塗 王自在

◎ 合著……定價700元
農業政策之原理與實務

— 國立中興大學 —

◎ 劉健哲著…定價630元

各位老闆、頭家們！

您煩惱新產品沒人知道嗎？
您煩惱沒業務員幫您找客戶嗎？

：鄉間小路



讓您免操煩，
廣告刊登效果好、
經濟實惠、
財源滾滾來！

廣告服務專線： 豐年社業務部

專業量產 塑膠 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL: (06)6362530 • 6328329 FAX: (06)6362139 行動：0932835646

助聽器 46年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務
完善專門店 助聽器傳家 25413525
台企行 25512525
集世界名品 原台灣華僑企業行 25637392
台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)