



吃得健康又經濟

在學校福利社、販賣機中，能買到較健康的生鮮蔬菜、水果等健康食品…。這會是將來食品廠商面臨的一大商機，也是食品加工業者的一項挑戰。

選購天然素材的食物，健康有保障。

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

營養學者、營養師們常鼓勵人們多吃含有維生素、礦物質等營養素及纖維素較多的蔬菜、水果。但是人們多數的反應是吃蔬菜、水果不便宜，因為學校福利社賣的、販賣機賣的、便利商店有的大都是麵包、餅乾、糖果、罐裝飲料、瓶裝飲料，所以隨手可及的皆是便利的加工食品。而且在外食人口遽增下，市場取向也是以便宜、便利為主，尤其是職業婦女也很難為家中成員備足蔬菜、水果。無形中，整個飲食的環境充斥著較不健康的加工食品。

具有選購食物的智慧

市場的商品其實是以消費者為導向

的，多數的消費者能具有足夠選購食物的智慧，比如減少選用含有漂白劑的火鍋料，抵制市面上販售可能含有過多的過氧化氫及甲醛的冬粉、魚丸及各種餃類，或是色素含量過高的魚煉製品等食品。如何選用含有較少漂白劑的洋菇等生鮮食品呢？選購時，如顏色較白或添加人工色素的食品，尤其是具有異味的食品儘量不要購買。要以天然素材為最佳選擇的標的。

因為過氧化氫及甲醛常用在食品的漂白，但在食品衛生法規對這些添加物的使用與劑量有一定的限量規範，如果過量或長期食用易導致身體的不適，甚至可能誘發癌症等問題。因此多多吸收相關資訊，

並比較各種品牌的食品就能體會，何者食品為最佳之選擇，如之前台北縣衛生局就針對火鍋料進行抽驗，其檢驗項目包括過氧化氫及甲醛。

網站<http://www.nifd.gov.tw>查詢

衛生署藥物食品檢驗局歷年來，不管主動或被動的對於各種食品進行抽驗，不定時的將抽驗結果公布於藥物食品檢驗局之年報及其他相關之學術期刊上或網站上，一般民眾能到各學術機關之圖書室查閱其相關研究報告，或上網（其網站是

<http://www.nifd.gov.tw>）查詢近年來市售食品、藥品或化妝品之相關研究報告，尤其是比較性檢驗之研究報告，就是針對消費大眾選購食品、藥品或化妝品時重要之指標，相信這些抽驗報告能具體的告訴消費大眾，何者為上選。藥物食品檢驗局的職責之一，就是做好保護消費者健康之工作。

其實在選用市場上商品化的火鍋料

時，有智慧的消費者如能選購原始的原味素材的食物最好，比如選擇地瓜、芋頭、山藥取代冬粉，選擇豆腐、凍豆腐取代油豆腐、素雞等。選擇新鮮的魚肉、羊肉、牛肉、豬肉、蝦子、花枝、貝類等取代魚丸、貢丸、魚餃、燕餃或五顏六色的魚板、仿蟹肉等魚煉製品以減少添加物及其他調味料之加工食品的攝取，最好能多一點選用新鮮的蔬菜如金針菇、香菇、洋菇、茼蒿菜、番茄、蘿蔔、豌豆莢、玉米、山東白菜、大白菜及高麗菜等。

多取用新鮮的食物

吃燒烤或吃火鍋時，很容易不知不覺多吃了許多高熱量、高膽固醇、高鹽、高尿酸的食物，尤其對於有痛風、高血壓及膽固醇高的患者，更應節制的注意選擇食物，以減少肉類及魚煉製品的攝取量，而多一點取用新鮮的蔬菜。

消費大眾常受制於整個消費環境，也就是垂手可及的市場商品或餐廳、飲食店所提供的食品最易被選來食用。今後供應農產品、畜產品、水產品等食品業者，真是應該為消費大眾努力提供優

質的「食的環境」，足以讓消費大眾容易的選擇合適自己營養需求、既健康又經濟並能符合衛生安全的食品。

在每人每天的建議量至少是五蔬果的前題下，要求外食者達成真是不容易，對於在學的學童更難了。

在美國有些學校為了減少攝取過多的脂肪與熱能，能可減少開放學校福利社、

販賣機的時間以有效限制學童攝取過多的麵包、餅乾、糖果、罐裝飲料、瓶裝飲料等加工食品。

有家長及學者提議如何在學校福利社、販賣機中能買到較健康的生鮮蔬菜、水果。看來，「如何在學校福利社、販賣機中能買到較健康的生鮮蔬菜、水果等健康食品」——這會是將來食品廠商面臨的一大商機，也是食品加工業者的一項挑戰。

■

