

## 『食』事求『識』談全方位健康自主管理

主講者：譚敦慈護理師

健康養生是全世界的風潮，健康食物有哪些？在超級食物被瘋狂追捧的今天，我們常忽略生活中一些常見食物的營養價值，隨著養生意識抬頭，愈來愈多人選擇用「堅果」替代糖果、餅乾，但當心吃多了還是會影響身體健康。

堅果適量就好，避免熱量超標

吃堅果有益健康，但根據美國心臟科醫學會推薦的堅果食用量其實非常少。例如：帶殼核桃只能吃兩顆。

### 挑選堅果三大原則

1.無調味堅果

2.外膜完整的堅果（無殼）

3.帶殼堅果：帶殼核桃、帶殼夏威夷豆、松子及榛果

選擇帶殼堅果是因為剝殼較花時間，就能夠拖延我們吃堅果的速度，也就比較不容易吃過量。

堅果保存法

買回家的堅果會分裝進密封罐（盒）內，並放入冰箱保存。若是買內容物包括堅果及果乾類型的包裝，更必須冷藏，因為果乾有水分，表面就有可能長黴菌。

買少量且分開保存，堅果建議一次不要買太大量，且各種類分開保存，味道比較不會相互汙染。

有油耗味別吃

如果堅果開始有油耗味，代表已經壞掉了，就不應再吃。

不要用手抓

「因為手可能會有濕氣及髒東西，直接抓就可能造成汙染。」譚敦慈老師建議，大家想吃多少就從密封罐（盒）中倒多少出來，或是用湯匙舀出來。

譚敦慈老師教你電鍋烤杏仁

步驟

準備一張烘焙紙，放入電鍋中。

加入堅果，平鋪。蓋上鍋蓋，開啟電鍋。

電鍋跳起來後，再按第二次，總共加熱三次即可。

保存期限大概一個星期。

切記要避免燒焦，才不會將致癌物吃下肚。

### 自家種菜竟吃到農藥中毒！買菜種菜2件事杜絕三重風險

菜市場買菜時，是不是常會看到一些阿嬤或老伯伯自己擺了一攤或推著車子賣菜，基於同情心往往會想去買？甚至有時候不在菜市場附近，路邊也會突然冒出一位

阿嬤在賣菜，或者是假日爬山時，路邊會有一些自產農產品的攤販。從食安的角度來看，這些農產品安全嗎？

農產品未經檢驗處處風險

一般超市或菜市場通路，農產品透過農產運銷公司處理，對於農產品採收期有一定規定，這是因為農藥在施藥後，要經過一定的時間，讓農藥殘留儘可能降到最低再採收，這樣比較安全，就是所謂安全採收期。從這個角度來看，路邊阿嬤自己種的菜，如果有灑農藥，採用哪些農藥或有沒有經過安全採收期，其實都不易判斷。以前述的農藥中毒案例來說，雖然農藥經過稀釋，但使用的方式不對，農藥就可能過量，就算有經過安全採收期，殘留量可能還是太高，因而中毒。

另一方面，種植用的土壤是否受到重金屬汙染，水源是否受到各種汙染，沒有經過檢驗其實都不清楚狀況。就此看來，風險相對較高。

### 自己種菜吃了安全？當心農藥中毒

此外，一般人經常會在家裡用院子或花盆等種青菜、蔥、香料植物等，其實也可能暗藏風險。翁正昊醫師指出，一般園藝栽培土因為性質是拿來種花或觀賞用植物，因此土壤成分沒有嚴格規定，會容許有重金屬存在，如果拿來種菜，有可能重金屬超標。

購買路邊蔬果，請了解攤販栽種的地點環境，最好能向有掛牌或固定攤販購買，以免發生問題時找不到來源。

如果真要自家種菜，要買有別於一般栽培土的「菜園用土」，因為這就是有經過重金屬檢驗合格的土壤。此外，很多人會用大型保麗龍代替花盆，如果在戶外高溫之下，有可能會釋出有毒物質被植物吸收，如此就不妥當了。

### 生雞肉別水洗？雞翅殘留生長激素？毒物專家 4 招處理安心吃

雞肉在世界各地有多種不同的烹調及食用方法，是最受歡迎的食材之一。想到這裡你可能就會記起前一陣子一則有關「雞隻屠宰過程用漂白水消毒」的新聞，心中頓時蒙上一層陰影。我們買回家的雞肉到底安不安全？雞肉直接用水沖洗就可以嗎？「雞肉用漂白水消毒」聽起來是很可怕，但真相為何？各國對於屠宰雞隻的規定不一，例如美國可使用含氯消毒液，但對最終殘留量有所限制；歐盟則禁止使用，但理由非基於影響人體健康，而是認為在養雞場就要訂好良好衛生規範，而不是最後階段才殺菌了事。而台灣方面，農委會對各類化合物殘留都有設定標準，因此不用擔心。而在烹煮雞肉的過程中，氯也會揮發掉，因此影響的程度會更低。

### 買回家的雞肉要不要洗？

至於買回家的雞到底要不要洗？其他國家的做法是什麼？

美國 CDC 建議民眾買回來的雞肉不用洗，直接下鍋就好，因為賣場業者在衛生標準下處理雞肉，是沒問題的。CDC 反而不希望回家清洗雞肉，原因不在雞肉

本身，而是在沖洗過程中，水花可能噴濺到水槽壁或流理台，連帶讓雞肉上的沙門氏桿菌、金黃色葡萄球菌等藉機孳生，對健康才有危害。

台灣的購物文化還是有些不同，如果到大賣場買雞肉可以不用洗，但如果是在傳統市場買雞肉，情況就跟美國不同了。

傳統市場買的溫體雞肉，回家後用燒開的水汆燙再料理。

如果真的必須要清洗，水流不要太大，以免水花四濺，讓雞肉上的微生物在廚房裡有存活機會

雞肉帶有的微生物仍然不可忽視。盛裝生雞肉的袋子，要封好後丟進垃圾桶，不要汙染到流理台等地方。接著雙手洗乾淨後，再開始處理各種食材，也就是「生熟分離」原則。

雞翅、雞皮殘留荷爾蒙嗎？

網路一直流傳為了雞隻快速長大，所以會施打生長荷爾蒙，因此雞肉吃多會出問題。其實雞的生長過程不需要打荷爾蒙，大家可以不用擔心。