



彰化基督教醫院

印刷品

活力營養

季刊

65

期

中華民國一百零四年八月十日

活力營養系講座~系列活動

癌症營養

活動日期 / 104/8/19 (三)

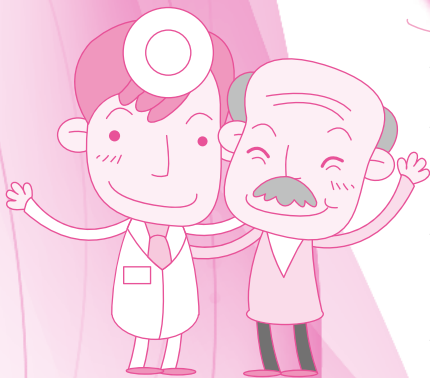
活動時間 / 上午 8:30~11:30

(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!!

(限量 150 份)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院 1 樓大廳 (服務台前)



發行人 | 郭守仁院長 總編 | 林佳青主任
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 柯淑貞 主編: 晏傳娥、倪曼婷
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)
E-mail: d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導

- 04 我吃了什麼？ 彰基體系醫院 總院營養師 倪曼婷
06 天然耶尚健康！ 彰基體系醫院 總院營養師 陳燕華

食話食說

- 08 天然果汁？濃縮果汁？傻傻分不清？ 彰基體系醫院 總院營養師 晏傳媿

營養師上菜

- 10 盛夏黃金飲品 彰基體系醫院 總院營養師 晏傳媿
11 綜合水果沙拉 彰基體系醫院 總院營養師 晏傳媿

食在最 IN

- 12 還我原色慎選真食物 彰基體系醫院 雲林基督教醫院營養師 林旻樺

營養你的生活

- 15 你吃的冰是加食物還是加食品？ 彰基體系醫院 佑民醫院營養師 廖美俞

活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部 — 104 年活力營養活動公告

編輯手札



近年來不時爆出的食品安全問題，對於現代的台灣投以一個震撼彈，一直以為是維繫生命的食物，反而成為加害我們身體健康導致各種慢性病甚至死亡的黑心食品，這還是一個可以忽視的議題嗎？您自己夠了解自己深陷的風暴嗎？亦或是您已在不知不覺中助長此風氣？

本期季刊主要針對食物與食品做介紹，希望各位讀者可以了解食物及食品的不同、食品添加物的認識及食物的選購，不僅如此，本期中也將指導您，讓自己也可以動手做出一道天然健康的果汁及沙拉，以避免在不知不覺中攝取過量有害的食品添加物。



我吃了什麼？

彰基體系醫院 總院營養師 倪曼婷

「肚子餓了，今天中午要吃什麼？」「六點了，晚上要吃什麼？」這幾句話常常環繞在我們的周圍，幾乎是每天都會講到的話，但是大家有仔細想過自己吃下肚的到底是什麼嗎？我吃的是食物？還是食品？講到這裡可能大家開始有疑惑，食物跟食品不一樣嗎？兩者有何差別？

食品及食物的認識

首先，先來和大家討論食物及食品的區別：

食物指的是含有維護健康所必須的營養素：碳水化合物、脂質（油和脂肪）、蛋白質、維生素、礦物質和水。而營養素在人體內有三種功能：

- (1) 提供建構和維護人體所需的原料。
- (2) 做為代謝反應的調節物質。
- (3) 參與代謝反應，產生能量以維持生命。

而根據我國食品安全衛生管理法中定義，食品指供人飲食或咀嚼之產品及其原料，即是指加工過後的食物及上述的食物原料。舉例來說，就如麵糰與泡麵、馬鈴薯與洋芋片。

食品之潛在危機

而為什麼會有加工食品的出現呢？現代人的飲食習慣，追求的是色、香、味俱全，當香料、色素亦或是漂白劑添加的不夠多時，口味及賣相相較於其他廠商便遜色許多，銷路也較差，在這樣的競爭環境下，為了增加銷售量，不肖廠商的產生也就越來越多。此外，因應現在的社會趨勢，人們追求方便、快速的時代，或者是雙薪家庭對於製備食物的不方便，即造就了一些半成品的產生，如：泡麵、微波食品…等；或者是因食物原料中富含的蛋白質及水份，容易導致細菌孳生及食物腐敗，當廠商希望可以增加食物的保存期限時，就會利用食品添加物來達到目的，例如常見的防腐劑。

食品添加物指的不僅是防腐劑，依據我國食品衛生管理法定義，食品添加物指為食品著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，加入、接觸於食品之單方或複方物質。複方食品添加物使用之添加物僅限由中央主管機關准用之食品添加物組成，前述准用之單方食品添加物皆應有中央主管機關之准用許可字號。而現今常出現的食品安全衛生問題，則是不肖廠商於食物當中，加入遠超出我國規範範圍內的添加量，亦或者是加入根本為我國所不允許的有害添加物。

安心吃

那，我們又該如何避免呢？

在選購食物的同時，會建議大家：

- 考慮是否添加過量食品添加物，如：過度漂白、加入過多色素、防腐劑過多…等。
- 避免購買非當季、不合時令的食材。
- 選擇信譽良好的商家，注意食品的品质與衛生。
- 建議多選用新鮮食材，減少加工食品的攝取。
- 食用前，建議使用大量流動清水清洗乾淨，避免過多添加物的殘留。

但最重要的，還是對自我的控制，往往並不是不知道加工食品帶來的壞處，只是面對那些誘人的美食時，常覺得難以控制，所以應有效的克制自己，向不良食品說不，當銷路減少時相信廠商也會隨之調整，建議利用自我的控制來達到嚇阻廠商的效果，以減少現今社會中黑心食品的氾濫。

除此之外，除了加工食品的減少攝取外，同時也需要注重飲食的均衡性，避免單一營養素的過量攝取，如外食時，建議同時搭配青菜及蛋白質食物（豆製品、魚、肉、蛋類），且要避免過量的油脂的攝取，少吃炸物，盡量選用滷、烤、清蒸、涼拌等低油的烹調方式，並可於餐間補充水果，採低油高纖的飲食。相信如此，您便可安心吃，也知道您吃了什麼。

參考資料

1. Gordon M. Wardlaw 等。透視營養學。2006。
2. 衛生福利部食品藥物管理署 - 食品安全衛生管理法。



天然耶

尚健康



彰基體系醫院 總院營養師 陳燕華

食物是一切生物的基本需求，走進超市或便利商店，琳瑯滿目的各式食品，現在的食物已不再天然也不被重視，取而代之的是經過加工、萃取、包裝的商品。從生鮮蔬果、冷凍魚蝦，到生菜沙拉、冷凍蝦仁炒飯、養生奶粉，帶給我們飲食很大的方便性，也改變了現代人的生活型態。在很多情況下，這些加工方法反而衍生出對食材不利的變化，例如加工的結果無法辨別食品新鮮度、無法得知是否添加不良化學物質、無法辨識食物本身的面貌與品質造成營養素的流失、不清楚其加工方式是否有害健康。

由豬肉加工後火腿、臘肉、培根、香腸、熱狗等這些含亞硝酸鹽處理過的食物，亞硝酸鈉（一種防腐劑）常在加工製造中被用來醃漬或保存肉類和魚類食物，並使食物呈現粉紅色，亞硝酸鹽在肉製品中容許的限量是 0.07g / kg 以下，過量時會與二級胺作用產生致癌性的亞硝胺；此外有些香腸是由劣質豬肉製成，這是肉眼無法辨識的；例如馬鈴薯及麵粉可以做製作成各類型食品，但是有些食品因為過度加工或加工製備過程中使用不好油脂而影響身體健康，如人們經常吃的餅乾、薄脆餅、油酥餅、巧克力、沙拉醬、炸薯條、炸麵包圈、奶油蛋糕、大薄煎餅、馬鈴薯片、美乃滋、Magarin(人造奶油)、烘培用酥油等食物中，均含有不等量的反式脂肪酸。

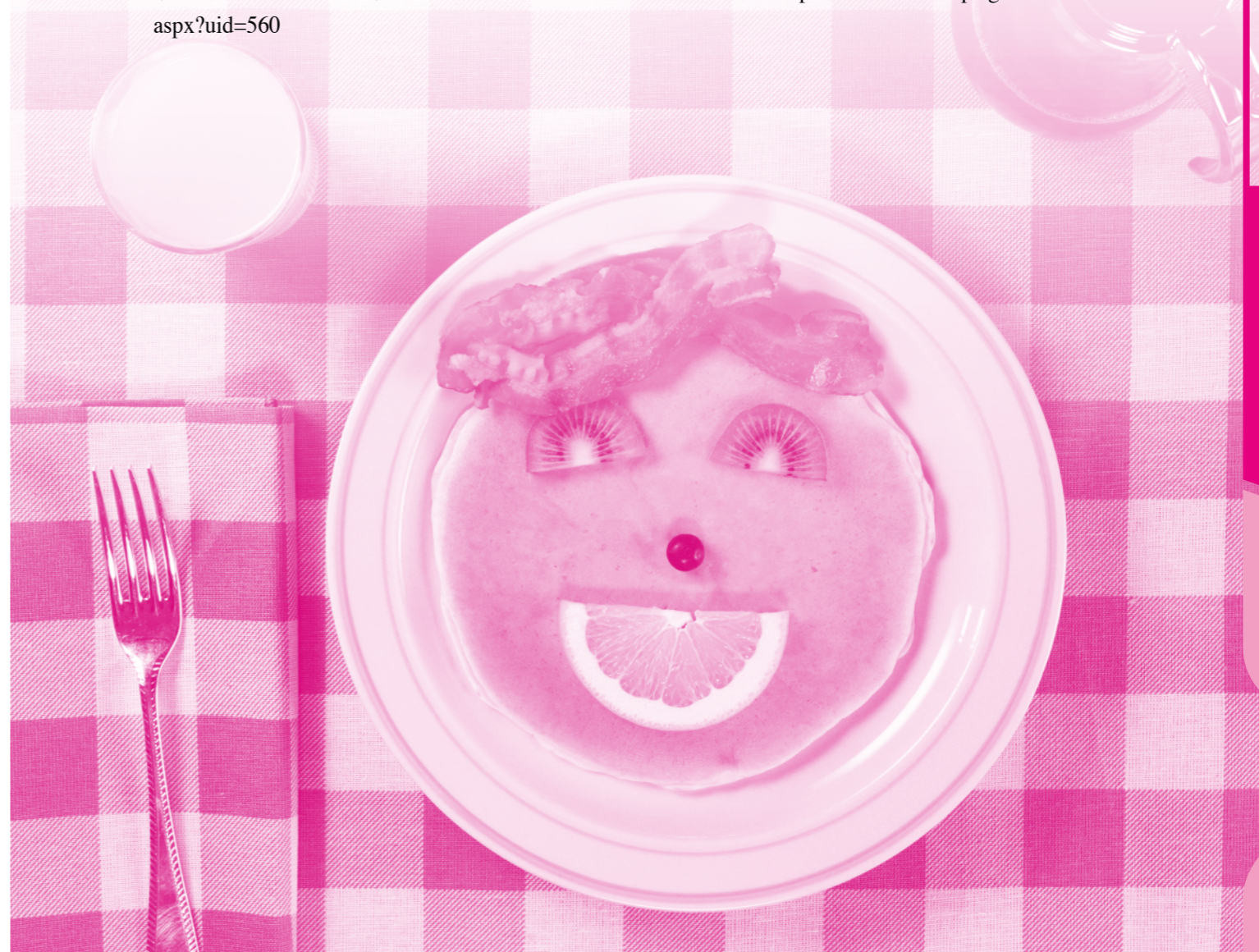
反式脂肪，是一種不飽和人造植物油脂，也就是是植物油經過人工氫化而成，可增加油脂穩定性、延長保存期限並增加口感，由於價格便宜、使用方便因而大量使用在食品，唯食用後將造成血液中低密度脂蛋白（LDL）增加，即使每天只攝取數公克，都有可能提高心血管疾病的風險，特別是洋芋片、餅乾這些「無法停嘴」的零食，消費者可能在毫不知情的情況下，不斷把反式脂肪吃下肚。台灣去年 7 月正式上路的「市售包裝食品營養標示規範」修正草案，每 100 公克食品反式脂肪若超過 0.3 公克，無論天然或人造都必須清楚標示含量，但同樣的，0.3 公克以下的商品可以不必加註標示。重視健康的消費者，購買西點、油炸或加工食品時，不能只讀營養標示，而是要在食品添加物中，尋找「氫化植物油」、「人工（造）奶油」、「人造植物奶油」、「反型脂肪」、「轉化脂肪」等關鍵字。

除此之外，曾發生在油麵中非法添加硼砂，硼砂可以增加麵條的彈性及咀嚼感，但是硼砂會對人體產生妨害消化和抑制營養素吸收的危害；溴酸鉀在二十幾年前是合法的麵粉改良劑，用在烘焙製品中可以增加麵筋的強度及彈性，但是動物研究發現，溴酸鉀有引發腎臟癌的風險；化學合成的抗氧化劑二丁基羥基甲苯在脫水馬鈴薯片允許的添加量是 0.05g / kg 以下，在一些實驗中發現它具有致突變性，過量可能對人體產生不良生理作用。一波一波食安風暴，黑布掀開了，大家才驚覺，擁有美食王國名號的台灣，原來可能連基本的「安全」需求都達不到。

英國名廚師傑米奧利佛：「英國學童蔬果雜糧不分，錯把番茄當馬鈴薯，這是一個失落新世代。我們的孩子不會煮飯、不曉得食物怎麼來的，更不知道如何吃得健康。」你我每天吃進肚裡的到底是食品還是食物，你的身體第一個知道！目前市售絕大多數的食品都過度加工，失去原有的營養成分，為了我們自己及下一代健康，選擇避免食用加工製品，以天然食材新鮮烹煮為我們健康把關。

參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署「包裝食品營養標示應遵行事項」。
2. 行政院農委會「歐盟蔬菜硝酸鹽限量新規範」。http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=7631
3. 食品工業研究所：食品安全評估之健康風險資料庫。http://www.health.ntpc.gov.tw/content.aspx?uid=560



天然果汁？濃縮果汁？ 傻傻分不清？

彰基體系醫院 總院營養師 晏傳媣

哇！一杯新鮮現榨柳橙汁，要 40-45 元？為什麼在便利商店買到類似這種新鮮現榨果汁，價格只要 1/3-1/2，難道這也是新鮮水果原汁嗎？

現在市售的果汁種類實在太多了，天然果汁、濃縮果汁、還原果汁，林林總總的名稱，真是傻傻分不清。現在讓我們來認識一下吧！

一般市售的果汁其實是有嚴格的命名標準的，根據國家標準 (CNS)2377 N2065 對於水果及蔬菜汁飲料有明確的定義，針對常見果汁定義敘述如下：

天然果汁：

由成熟果實直接榨出未經稀釋、發酵之純果汁。

濃縮果汁：

由天然果汁經濃縮為原來可溶性固形物之 1.5 倍以上，不供為直接飲用之果汁。

還原果汁：

1. 由濃縮果汁稀釋還原，其最低可溶性固形物達國家標準 (CNS)2377 N2065 表 1 標準者 (可至國家標準 (CNS) 網站上查詢)。
2. 營養強化還原果汁：由濃縮果汁稀釋還原，其最低可溶性固形物達表 1 標準，所添加之營養添加劑項目及用量應符合表 6 之規定 (可至國家標準 (CNS) 網站上查詢)。

果汁飲料：

含天然果汁或還原果汁 10% 以上，直接供飲用之果汁。

綜合果汁

綜合天然果汁：

由兩種以上天然果汁混合而成之果汁，其混合比例不予限制。

綜合還原果汁：

由一種以上還原果汁混合其他天然或還原果汁而成之果汁，其混合比例不予限制。

綜合果汁飲料：

含綜合天然果汁或綜合還原果汁 10% 以上，直接供飲用之果汁。

各種還原果汁之”最低可溶性固形物”含量應符合表 1 之規定 (可至國家標準 (CNS) 網站上查詢)。

因此，在便利商店買到大部分屬果汁飲料或綜合果汁飲料，以某牌柳橙汁，在瓶罐便很明確的標示「果汁 10%」，而在成份中有標明為柳橙濃縮汁，所以，與天然現榨的果汁是有明顯區分的。

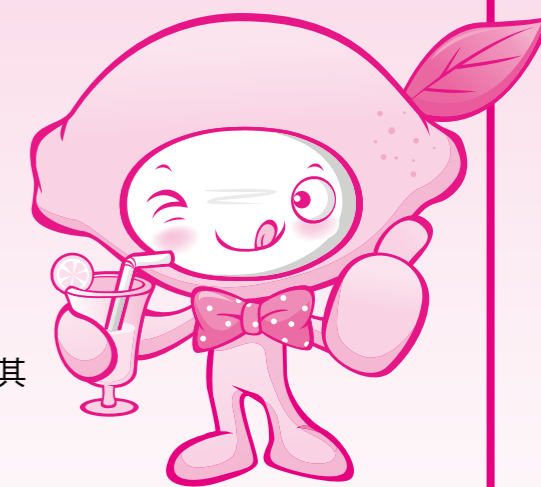
100% 果汁的迷思

在一般果汁飲料的包裝上，常會看到「100%天然果汁」的字樣，就國家標準 (CNS)2377 的定義「天然果汁」由成熟果實直接榨出未經稀釋、發酵之純果汁，在市售的果汁中，大部分都是以「濃縮果汁」加水還原，並添加酸味料、甜味料、增稠劑等添加物調製而成。

因此，不是宣稱 100% 原汁就沒問題，小心！您已經在不知不覺中，喝下許多有礙健康的化學成分了！當我們在購買時，應該多注意瓶身的成分標示，找找看，仍會發現「濃縮果汁還原」的字樣喔！

瞭解了天然果汁、濃縮果汁等的定義，您認識天然果汁為何了嗎？利用新鮮水果去攪打後，可直接飲用者，稱之。但為了本身的健康著想，現打的天然新鮮果汁，仍有飲用未節制或過濾後減少纖維量的問題，所以，建議攝取新鮮的水果為最好的選擇！

資料來源：
國家標準 (CNS)2377 N2065 經濟部標準檢驗局 103.8.14 修訂。



盛夏黃金飲品

彰基體系醫院 總院營養師 晏傳媿

黃金芒果冰沙

食材 (1 人份) :

- 金煌芒果.....200 公克
- 冰塊.....200 公克

目前市面上常見芒果有土芒果、愛文及金煌三種，屬橘黃色的蔬果。其內含維生素 A 與維生素 C、鉀與類胡蘿蔔，也包括 β-胡蘿蔔素 (當綠芒果成熟後，內含 β-胡蘿蔔素就會增加)。芒果是纖維很好的來源，可增加胃腸蠕動，加速結腸內糞便的排出，預防結腸癌的發生。



● 做法

1. 芒果洗淨、去皮、去核，切小塊，備用。
2. 將 1 料放入果汁機，再加入冰塊，攪打即可。
3. 攪打約 40-50 秒 (高速果汁機)。

● 營養成分分析

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鉀 (mg)
總計	131.2	2.2	0.8	28.8	2.2	180

資料來源：

1. 101 種超級食物類 (2009)。郭珍琪譯。晨星出版。
2. 台灣嚴選蔬果 108 味 (2009)。董淑芬著。腳丫文化出版事業有限公司。
3. 台灣地區食品營養成分資料庫。行政院衛生署 編印。

綜合水果沙拉

彰基體系醫院 總院營養師 晏傳媿

五彩沙拉

食材 (1 人份) :

- 胡蘿蔔.....90 公克
- 小蕃茄.....5 顆
- 鳳梨.....30 公克
- 火龍果.....30 公克
- 奇異果.....30 公克
- 葡萄.....5 顆
- 百香果.....1 顆

水果中含有豐富的植化素，如茄紅素、胡蘿蔔素、花青素等，有些水果也富含消化酵素。因此，在炎夏來點綜合水果沙拉，實為不錯的選擇。但在此提醒，勿用綜合水果罐頭，因殺菁的過程會造成營養流失，且保存的關係也需一定的糖度，所以還是建議使用新鮮的水果喔！



● 做法：

1. 將上述材料洗淨，鳳梨、火龍果、奇異果去皮，切小塊；小蕃茄，切半，備用。
2. 將上述 1-5 材料，裝入碗中，淋上百香果汁，即成為好吃五彩沙拉。
3. 若需有像吃冰品的感覺，可將上述材料放入冰庫中，稍許時間，冰品、沙拉一次享受。

● 營養成分分析：

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鉀 (mg)
總計	163.6	3.9	2.8	30.7	7.4	470

資料來源：

1. 101 種超級食物類 (2009)。郭珍琪譯。晨星出版。
2. 台灣嚴選蔬果 108 味 (2009)。董淑芬著。腳丫文化出版事業有限公司。
3. 台灣地區食品營養成分資料庫。行政院衛生署 編印。



還我原色 慎選真食物

彰基體系醫院 雲林基督教醫院營養師 林旻樺

喜歡美的事物是人的天性，然而「氧化」造成萬物的「老化」是自然的結果，例如去皮後的冬瓜、蘋果、香蕉因與空氣中的氧氣接觸後，會被氧化，使果肉的色澤變成黑色，食品製造業者為了增加賣相，以吸引消費者的青睞，便在食品中添加各種食品添加物，如，抗氧化劑、漂白劑等，防止食物產生褐變讓食品白晳鮮豔，以達到促進消費者購買慾望的目的。近年來黑心食品連環爆，民眾才開始驚覺食品的危機，如何選購安心食品，吃的安心倒成了困難的事。以下提供市售食品中常見的食品添加物供民眾認識，多一層瞭解與認識就能減少買到黑心食品的機會，避免吃進有害身體健康的食品添加物。

二氧化硫（又叫保險粉）

使用目的：

二氧化硫是非常有效的酵素抑制劑，常用於食品中作為保持食品顏色鮮豔的漂白劑，有些不肖商人為使蔬菜看起來潔白又能延長保存期限，蔬菜採收後會浸泡二氧化硫漂白，也常用添加於一般加工包裝食品如肉類、海鮮、蜜餞、農產品等防止食物變質及產生惡臭。

使用食品：

1. 蔬菜類：豆芽菜、酸菜、白蘆筍、白蘿蔔、竹筴、香菇、蘿蔔乾、高麗菜乾、秀珍菇、菜脯、木耳、幼茸。
2. 肉類：豬肉漿製品、魚漿製品。
3. 乾貨：小魚乾、蝦米、干貝、瓜子、榨菜、蜜餞、乾香菇、乾金針、白木耳、杞子、栗子、竹筴、竹籤、牙籤、粽葉、粽繩。

對生理影響：

經食物添加的二氧化硫進入人體後，一般都可隨尿液排出體外，食品中殘留少量的二氧化硫對健康的人影響不大。但對易有過敏體質的人士，可能會出現氣喘、頭痛、噁心、嘔吐、腹瀉、呼吸困難等，也可能會誘發氣喘、過敏性腸胃炎等。

營養師小提醒：

金針經浸泡處理後可去除大部份之二氧化硫殘留量，將金針乾製品浸於 45°C 溫水中 20 分鐘，或於 25°C 冷水中至少 60 分鐘，可去除 70% 之二氧化硫殘留量。

過氧化氫（俗稱雙氧水）

過氧化氫俗稱雙氧水，為家庭中常用的漂白劑及消毒劑。我國規定過氧化氫可用於食品（麵粉及其製品除外）作為殺菌用，依食品衛生標準，食品不得檢驗出過氧化氫殘留。

使用目的：

過氧化氫具有殺菌、防腐及漂白作用，在食品添加物中屬於殺菌劑的一種。製造商為防止產品於室溫久置色澤變暗，影響產品外觀及消費者購買意願，常使用過氧化氫以達到改善食品外觀顏色的目的。過氧化氫還經常用於器具洗滌上。

使用食品：

1. 魚肉煉製品：如魚丸、魚板、魚捲及魷魚絲、魚翅乾等。
2. 麵製品：烏龍麵、濕麵條、油麵及米苔目等。
3. 豆類製品：干絲、豆干及麵腸等。
4. 其它：新鮮蓮子及鹽水雞，免洗筷、竹籤及牙籤也有過氧化氫殘留的問題。

對生理影響：

若是製造時添加過量、原料加熱時間不足，或煮熟後才浸泡過氧化氫，常會使食品中仍殘留過氧化氫。食入食品有 3% 過氧化氫殘留，可能造成喉嚨不適、腹痛、嘔吐等急性腸胃炎的症狀，嚴重會導致胃出血，動物長期食用，容易得腸胃癌症。如果使用工業用的過氧化氫（濃度 >10%），嚴重可能產生腐蝕性傷害使腸胃燒灼、腐蝕、穿洞、大出血，且可能會發生氣泡、血管栓塞，導致死亡。

中毒症狀：

1. 若食用過多的過氧化氫可能會引起噁心、嘔吐、腹瀉或腹脹等腸胃道刺激症狀，甚至還會導致腸胃道潰瘍、出血、黏膜發炎等危險。
2. 高濃度的過氧化氫，中毒症狀則主要以腐蝕作用為主，可以產生咽喉、食道及腸胃道潰瘍、局部壞死、出血、腹脹、腹痛、穿孔等症狀；也較易造成血管或其他器官的氣體栓塞。

營養師小提醒：

1. 將食物放入開水烹煮並將鍋蓋打開揮發水蒸氣後再以多量水浸泡，並經常換水，就能將殘留之過氧化氫轉移至水中，達到去除過氧化氫的效果。
2. 應盡量少用免洗筷，如果要使用免洗筷時，避免使用太白的免洗筷，因為太白的免洗筷可能有過度漂白的風險存在。

還原性漂白劑

常見種類：

亞硫酸鉀、亞硫酸鈉、亞硫酸氫鈉、低亞硫酸鈉、偏亞硫酸氫鉀、亞硫酸氫鉀、偏亞硫酸氫鈉等。

使用目的：

將食品中具有色素或發色物質氧化脫色，成為淡色或無色或抑制食品褐變。也做為麵粉的品質改良劑。

使用食品：

乳清、乾酪之加工。

吊白塊（非法食品添加物）

使用目的：

吊白塊，全名為甲醛次硫酸氫鈉，又稱離白粉、離白粉 C，其係以福馬林結合亞硫酸氫鈉，再還原製得，從構造上可視為一種亞硫酸鹽，亦可視為甲醛的衍生物。因有亞硫酸的還原作用，可達漂白的目的。

使用食品：

米粉、白豆沙、冬瓜糖、金針、薯條、白瓜子、魷魚絲、筍子、花枝丸、牛蒡、蓮藕、芋頭、市售冰糖、潤餅皮。

對生理影響：

高濃度下會抑制呼吸道作用而窒息致死；低濃度下可刺激呼吸道及眼結膜，並對氣喘、舌水腫及喉痙攣的病人導致死亡。

螢光增白劑（非法食品添加物）

使用目的：

防腐效果極強，可抑制細菌繁殖體，真菌及病毒等之生長。

使用食品：

白蘿蔔乾、吻仔魚、小魚干、四破魚、洋菇等食品。

對生理影響：

對黏膜、眼、喉具有刺激性。

中毒症狀：

頭痛、腹痛、呼吸困難、嘔吐、無尿、中樞神經系統機能減退、昏迷等症狀。長期食用容易致癌，造成體重減輕、毛髮褪色、惡性腫瘤。

看完上述的介紹，您是否開始煩惱能買什麼食物？其實，只要我們改變以往對食材色澤的要求，不要一味地喜歡挑選潔白或組織較脆者的食品，讓所有的食材回歸自然、還它本來的「面貌」，例如不挑選白皙的筍片、瓜子及添加色素的蝦米、糖果等。雖然，沒有額外添加食品添加物的食品，在外觀、組織與色澤上可能較不討好，但是就內在是較安全營養的。久而久之，業者就不會在食品中「漂白」，這樣一來，消費者與業者才能達到彼此雙贏的局面。

參考資料：

1. 行政院衛生署暨台北榮民總醫院臨床毒藥物防治諮詢中心網頁。(http://www.pcc.vghtpe.gov.tw/old-docms/40515.htm)
2. 行政院衛生署食品藥物管理局常見問答食品專區網頁。(http://www.fda.gov.tw/faq_list.aspx?pages=3&keyword=&classifysn=129)
3. 蘇淑珠等(1999)，食品中過氧化氫之定量及其消退情形之探討，藥物食品分析期刊，7(2):142。



你吃的冰是加食物 還是食品？

彰基體系醫院 佑民醫院營養師 廖美俞



夏天是個無法拒絕吃剉冰的季節

尤其在炎炎酷暑的夏天來一碗草莓牛奶冰真是消暑又清涼

草莓牛奶冰加上酸酸甜甜的草莓醬 再淋上香香濃濃的煉乳

草莓牛奶冰不是真草莓？那什麼才是草莓？

草莓牛奶冰不是真牛奶？那什麼才是牛奶？

草莓醬主要是由草莓、砂糖、食用色素(紅色40號)、己二烯酸鉀(防腐劑)再放下大量糖去醃製，再長時間加熱所製成食品，而市售煉乳是將鮮乳加入16%之蔗糖，經加熱蒸發去除約68%水份，使其濃縮為原本容積之1/3，所以保存期限長，並為冰品店內大量使用的食品之一。

現今自然健康的飲食方式，千萬要記住且重要的觀念就是要多吃食物而非加工食品。聰明的您可在剉冰上放入新鮮的整顆草莓可攝取到果膠與膳食纖維，可幫助消化、促進排便，且一百公克草莓含69毫克維生素C，可改善皮膚黑斑皺紋、預防感冒及牙齦炎等，草莓果醬則無維生素C；而在控制體重的技巧上避免攝取到過多的熱量，因一百公克草莓熱量為39大卡，而草莓醬則含有270大卡；市售煉乳一百公克熱量為313大卡，醣類為55.3公克，舉例市售統一全脂鮮乳熱量為62大卡，醣類為4.4公克來取代冰品中的加糖煉乳，盡量選擇新鮮食物少用食品，就可降低熱量及促進身體的健康。

參考資料：

1. 衛福部食品營養成份資料庫。https://consumer.fda.gov.tw/Food/detail/TFNDD.aspx?f=0&pid=434
2. 三浦理代：市場食材圖鑑。台灣東販股份有限公司。
3. 江孟燦等。食物學原理。華格那。
4. 食品安全實用手冊。康鑑文化編輯部。源樺出版。

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部—104 年度活力營養系列活動

講座日期	主題
104.08.19 (三)	癌症營養
104.12.23 (三)	體重控制

活動地點 彰化基督教醫院一樓大廳 (服務台前)

活動時間 上午 08:30~11:30 (不需報名)

洽詢專線 04-7238595 轉 7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部—104 年度大廳團衛時間表 (主題：正確食物選擇)

日期	時間	次主題
104.08.26 (三)	上午 11:00~11:40	青菜？請裁呷！（隨便吃！）
104.10.21 (三)	上午 11:00~11:40	加工水果 OK 嗎？
104.12.24 (四)	上午 11:00~11:40	油理說不清！

活動地點 彰化基督教醫院一樓大廳 (藥局前)

洽詢專線 04-7238595 轉 7188 **活動免費！**

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部～十樓外賣窗口 開賣囉！

粥，是我國傳統飲食文化之一，最早在周書中就有記載『黃帝始烹穀為粥』，當時皇帝吃粥是為了養生。需要開胃、暖胃的時候，讓我們為您煮一碗熱粥吧！

一期 10F 外賣窗口 熱粥、清雞湯 熱賣中

- 鯛魚片粥
- 銀魚粥
- 皮蛋瘦肉粥
- 清雞湯
- 雞茸蛋花粥

營業時間：週一至週五 11:00 ~ 18:30
週六 11:00 ~ 13:00

預訂專線：04-7238595 分機 3951

