

# 吃

## 全穀，孩子聰明不養胖！

出處：董氏基金會

### 董氏基金會建議主食改吃全穀類 不但健康不養胖，還能提升孩子的學習力

董氏基金會營養組引述美國塔夫斯大學 2013 年研究，記錄 792 名國小 3~6 年級學童的飲食狀況，發現每天吃不到 1 份全穀類的孩童，肥胖機率會比每天吃足 1.5 份的孩童高四成；研究中舉例，兩位身高同樣為 136 公分的 10 歲男孩，吃不到 1 份全穀的，體重會比吃 1.5 份的多 1.2 公斤。

此研究定義一份全穀為：一碗 100% 全穀早餐穀物脆片、半碗熟燕麥片、一片 100% 全穀麵包，相當於台灣的半碗糙米飯。

現代孩子飲食過於精製，習慣吃軟不吃硬，剛接觸全穀時確實常覺得吃起來「乾乾的、較硬、難咬」等，但家長千萬不要完全停止供應，因為飲食口味與喜好可從小養成，董氏基金會透過「雀巢健康兒童全球飲食教育」計畫，與營養午餐的介入，培養學童的習慣，持續三年後進行學童調查，僅剩 8.5% 學童依舊表示自己不吃全穀，而天天吃蔬菜、水果的學童比例分別為 51%、48%，整體過重及肥胖人數也少了 11%。

全穀類富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素等，有助於增加及延長飽足感、維持與控制體重、降低心血管疾病及腸道癌症發生率、預防第二型糖尿病等。但董氏基金會於 2010 年調查近 5000 名國小一、二年級學童家長發現，近五成學童平日飲食中完全沒有全穀類，近七成家長很少或沒有在家供應全穀類，其中約六成是因為覺得孩子不喜歡吃而不供應；另外也僅有 35% 學童天天吃蔬菜、24% 天天吃水果。

因此，家長不妨從少量開始慢慢增加全穀比率，讓孩子漸漸習慣全穀較有嚼勁的口感，而且多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升孩子的學習力；學齡前的咀嚼還會影響口腔齒顎發展、舌頭與嘴唇等口腔器官靈活度，影響未來說話能力的發展。

董氏基金會建議，改吃糙米飯最好，簡單又無油無糖，也可將紫米、全小米、全燕麥等入飯；點心可選擇紫米紅豆湯、糙薏仁湯等，而全麥、全穀麵包則要注意其全穀比例及油糖含量。

# 蔬果殘留農藥，用水洗不掉，用精鹽可去除，是真的嗎？

出處：FDA

## 解答：

農作物採收後，都要經過一連串的食前處理，才會食用。這些處理包括清洗、去皮、烹煮，或是食品加工。它們對於減少農作物中的農藥殘留都有很大的幫助。只要按照下面的 4 步驟處理蔬果，就能大幅減低農藥殘留的危險，達到吃得安全、吃得健康。

### 1 去皮

包括穀物去殼、果實剝皮、蔬菜撥除外葉等。因為農藥大部份都殘留在表面上，去皮可以去除表面殘留的農藥是去毒的第一步。

### 2 水洗

在水龍頭下利用水的衝力就能沖掉部份的農藥，對表面光滑、蠟質少的蔬果特別有效。番茄和小黃瓜等有皮的蔬果，還可以用軟毛刷清洗。千萬別以為加入清潔劑能洗得更乾淨。清潔劑裡面通常含有漂白作用的螢光劑或其它化學品，如果沒有把清潔劑沖乾淨反增加危害。

### 3 烹煮

1. 加熱分解，農藥經過加熱烹煮大多數都會被分解而減少毒性。
2. 將殘留在蔬果內的農藥溶入水中。
3. 經過加熱，會隨著水蒸氣蒸發掉。所以炒青菜的秘訣：大火快炒、不加蓋，是減少農藥殘留的好方法。

### 4 食品加工

包括清洗、去皮、去菁、殺菌、蒸餾、醃漬或脫水乾燥等。每一個步驟都會去除部份的農藥殘留。只要是製作良好的蔬果罐頭，皆可安心食用。

## 綜結上述

加鹽清洗蔬菜以去除農藥並不是正確方法，在此建議您「選購當令果菜」，使用農藥栽種的比例也會降低。若選購非當令蔬果，會因為在不適合生長的季節，需要使用較多的農藥保護以確保農產品順利採收，所以建議民眾還是選購當令的蔬果較好喔。

# 一分鐘教你 避開化工海帶 !!

資料來源：海洋大學副校長蔡國珍、林口長庚護理師譚敦慈、董氏基金會營養組主任許惠玉聯合新聞網整理

近來又傳黑心海帶事件，不肖業者用工業級軟化劑發泡海帶，不過，海洋大學副校長蔡國珍說，業者通常在發海帶時，也會用小蘇打碳酸氫鈉，以及明礬或是含鋁的膨鬆劑，延長食物保存時間，看起來也更有彈性，但卻常有鋁超標的問題。林口長庚護理師譚敦慈表示，要辨別海帶是否添加膨鬆劑，外觀可略知一二，坊間泡過的海帶彈性會比較好也富有水分，用手捏皮就會輕易散掉；另外，若使用膨鬆劑浸泡的海帶，顏色會比較翠綠，使用水浸泡的海帶，顏色就相對暗沉。

## 市售泡好的海帶

### 加了什麼?

**非法黑心海帶**  
工業用「**鉍明礬**」  
(硫酸鉍)  
泡至變硬、變厚  
+  
工業級「**碳酸氫鈉**」  
變軟

**合格海帶**  
明礬  
(或含鋁的膨鬆劑)  
變厚  
+  
小蘇打碳酸氫鈉  
變軟

如果不要吃海帶哪些食材可以取代？海帶富含碘及膳食纖維，民衆若擔心吃到化工海帶可用以下富含碘的食物取代其營養成分

- ①紫菜②乾海菜③魚肉④海產⑤海蜇皮⑥海帶芽

自己煮最安心! 美食家教你如何泡發海帶

乾海帶用水清洗後，依長度浸泡10-30分鐘



## 3招 判斷化工海帶

### 第1招 看顏色



### 第2招 判厚度



### 第3招 聞氣味



# 興農股份有限公司

發行單位: 興農股份有限公司 發行人: 陳慶芳、廖來堂

## 玉美研究股份有限公司簡介

楊董事長文彬有感於台灣農業與食品安全之關聯性日趨強烈，為提升精緻農業價值，創造農民收益，遂成立了玉美研究股份有限公司。我們運用科學栽培與專家指導合作腳踏實地的耕作，研發無添加加工技術，提供消費者安全、健康、優質之台灣農藝品。

創新農作物生產模式，以科學的耕作方向，運用台灣休耕農地及農業設施結合對農業有興趣之青年，生產安全、健康、保健之農產品並建構產銷體系，建立公司新事業暨新品牌。集結公司及政府資源，成為以現代化管理之全國農企業經營之領導者，用科學的耕作方式，使公司及農友皆能獲利，創造雙贏，對消費者提供實體及提案之飲食方式，讓健康深植消費者，以科學之分析成為提供消費者安全保健之食品。透過建立食安品牌，訴求健康、完整的產銷供應鏈，發揚台灣農業新價值。



玉美研主力產品

【TGAP、JGAP、有機認證】



## 產地到消費者



## 安全農場