



核災食品的影響 有沒有食物可減輕傷害?

以福島核災已發生5年的時間來看，碘-131的影響已經不大，而半衰期較長的鈉-137、銻-90才是比較需要留意的部分。不過，如果確實把關，確定日本食品輻射殘留量符合標準、檢驗合格，那麼民眾或許不必太過擔心。真正需要注意的，是檢驗不合格的食品，若長期接觸輻射濃度超標的食品，可能提升部分癌症的風險。

如果還是很害怕「輻射食品」會傷害健康，顏宗海醫師強調，所謂「預防勝於治療」，盡量避免接觸「輻射食品」是讓自己安心的最好方法。若已經把「輻射食品」吃下肚，不妨參考以下建議，幫助減少輻射的影響：

1. 蔬果確實清洗乾淨

以常見的蔬果來說，輻射物有可能存在食物表面或是內部，建議民眾在烹調之前，以流動的清水確實沖洗10~15分鐘，可幫助減少蔬果表面的殘留輻射物。洗淨之後還可去皮，降低接觸輻射物的機會。



2. 適量補充高鈣食物

由於過量的銻-90容易沉積在骨骼之中，若適量攝取高鈣食物補充鈣質，有助於減少銻-90在骨骼內的沉積，幫助降低輻射物的傷害。富含鈣質或鈣質吸收率較高的食物有：奶類、乳製品、黑芝麻、小魚乾、蝦米、牡蠣、文蛤、蝦仁、小方豆腐、凍豆腐、紅苜蓿菜、芥藍菜、九層塔、小白菜、地瓜葉等，民眾可以在均衡飲食的前提下適量補充，而鈣片也是方便的选择之一。

3. 攝取充足新鮮蔬果

新鮮的蔬菜和水果含有豐富的維生素、植化素、抗氧化物等，能幫助人體對抗氧化傷害、促進整體健康。

出處：華人健康網 記者：林正揚

沿線撕下

動動腦



學校：_____ 班級：_____ 年_____ 班 座號：_____ 姓名：_____

是非題：對的打(○) 錯的打(×)

- () 1. 吸入有害物質細懸浮微粒PM 2.5之後，並不會到達肺部誘導局部和全身發炎反應，也不會影響心血管功能和呼吸功能。
- () 2. 參加完聚會將吃不完的菜餚打包回家，需注意適當的冷藏，否則一不留意就可能造成食品中毒或急性腸胃炎。
- () 3. 「綠色飲食」環保之觀念也非常重要，就是「吃多少、煮多少」、上餐廳「吃多少、點多少」，不浪費食物，減少廚餘產生。
- () 4. 新鮮的蔬菜和水果含有豐富的維生素、植化素、抗氧化物等，能幫助人體對抗氧化傷害、促進整體健康。



發行：怡馨美食股份有限公司
 發行人：洪順全
 指導單位：臺中市衛生局-食品藥物管理科
 編輯：賴齡雅、吳純怡、陳素慧、王俊儀
 湯子萱、陳樹海、詹佳卉
 地址：台中市工業區10路11-1號
 電話：(04)2359-3799
 傳真：(04)2359-9766

PM2.5

PM2.5 紫爆像紫地瓜? 必吃B群、葉酸顧肺!



PM2.5造成「紫爆」，呈現嚴重空氣汙染，全台PM2.5空污地圖，就如同半顆「紫地瓜」！如果未做好防護，恐吸入大量有害物質，對肺部健康直接造成威脅。

吸入PM2.5 恐帶來心肺相關疾病



根據一項由荷蘭帝斯曼生命科學中心的研發發現，吸入有害物質細懸浮微粒PM 2.5之後，會到達肺部誘導局部和全身發炎反應，也會影響心血管功能和呼吸功能。事實上，PM2.5易附著戴奧辛、多環芳烴以及重金屬等有毒物質，長期暴露在此環境中的民眾，輕則引起過敏、氣喘，重則誘發肺氣腫、肺癌，以及當這些有害物質深入血液的循環系統之後，就可能造成心血管疾病，甚至引發肝癌、乳癌等致癌風險，更令人擔心的是增加致命機率。

一旦不慎吸入過多的PM2.5，該怎麼辦?



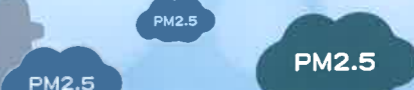
在這一份刊登在2015年《營養期刊》，來自荷蘭帝斯曼生命科學中心的研發建議，適度補充以下營養素可以改善。

1. 維生素B群：

維生素B群的食料來源包括酵母粉、全麥製品，例如麥片和全麥麵包。葉酸又稱為維生素B9，主要食物來源為深綠色蔬菜，例如：菠菜、綠花椰菜、芥蘭菜、青江菜等，都是很好的選擇。

2. 維生素C、維生素D、維生素E：

這一些維生素具有抗氧化劑，以及長鏈多元不飽和脂肪酸。建議多吃富含維生素C水果（例如：木瓜、鳳梨、草莓、奇異果）、蔬菜，以及omega3深海魚。此外，要限制鹽份、精製糖與油炸食物的攝取，以及避免攝取過多飽和與反式脂肪。而維生素E食物來源包括：黃豆、黑豆、豆漿、小麥胚芽、堅果、南瓜、秋刀魚、鮭魚、沙丁魚等。



資料來源：華人健康網 撰文者：黃曼瑩