

愛眼六大守則 保護孩子視力

開學了，家中孩童又要開始學校課業學習，有些甚至參加課後輔導，這些相對地增加近距離用眼的時間，根據研究結果指出「長時間近距離用眼」是造成學童視力快速惡化的高風險因子。國民健康署呼籲家長，避免安排孩子從事長時間近距離用眼的學習或才藝課程，適度限制孩子近距離用眼時間、增加戶外活動的安排，並趁著開學前帶孩子進行定期視力檢查，一旦發現異常，可及早進行矯治避免視力惡化。

家長是孩子視力的守門員

小咪現在小學2年級，在幼兒園中班時因為常常眯眼看東西、常揉眼睛，媽媽發現後帶小咪到眼科檢查視力時，發現已經近視300度，透過點藥控制並且調整作息與定期回診，目前度數得以控制。因為小咪視力問題，媽媽就特別注意小咪的妹妹小霏霏的用眼習慣，特別遵守用眼30分鐘休息10分鐘、放學後及假日也盡量多安排戶外活動及定期到眼科檢查視力，目前小霏霏即將進入小學，視力狀況保持良好，沒有近視情形。

根據國民健康署106年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園小班近視盛行率為6.9%、大班為9.0%，到小一達19.8%，到小二更達38.7%，依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明，國民健康署提醒近視防治要從幼兒教育開始建立兒童正確用眼行為，以免除惡視力的威脅。

近視不可逆 落實 eye 眼 6 原則

近視是疾病，由於學齡前期孩童的用眼習慣來自家長或照顧者（含保姆），為孩子建立近視防治的生活型態，從小即養成正確用眼的好習慣，國民健康署呼籲家長謹守 eye 眼 6 原則：

- 一、 每天戶外活動 120 分鐘以上
- 二、 2 歲以下避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時
- 三、 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘
- 四、 早睡早起充分休息
- 五、 均衡飲食，天天五蔬果
- 六、 每年定期 1~2 次檢查視力

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

台北兒童福利中心



營養與保健

第 137 期

109 年 10 月
保健組 製

豆魚蛋肉一掌心 環境永續同盡心

面對國人健康意識抬頭，國民健康署常接收到民眾詢問如何吃才健康、要吃多少才適當，尤其是蛋白質。蛋白質是構成我們的肌肉、器官的原料，可以修補、建造我們的身體組織，甚至參與許多免疫、代謝相關酵素的作用，是一種必須的營養素。

每餐豆魚蛋肉一掌心 滿足不同族群所需

蛋白質來源多樣，豆魚蛋肉類除了提供優質蛋白質外，還提供多元營養素，如黃豆、黑豆作成的豆製品，飽和脂肪酸含量低，也富含類大豆異黃酮，具有抗氧化活性；海鮮及魚是質軟、脂肪低、含有 ω -3（Omega-3）脂肪酸，能減少身體的發炎反應；雞蛋含豐富的維生素 A、B2、鐵、鋅等營養素，能促進皮膚及黏膜組織的增生及修復；而肉類中紅肉鐵質含量高，豬腰、豬肝等內臟類食物則富含鐵、維生素 A 及葉酸等，可適量補充。所以蛋白質不管是對生長發育的學童、孕產婦、長者，甚至素食者及健身運動者等各族群都非常重要，只要掌握「豆魚蛋肉一掌心」，份量達到自己手掌心的大小和厚度，就可以滿足一餐的建議量。若有腎臟病相關疾病，則要遵循醫師、營養師等專業人員的建議，注意蛋白質的攝取。

選擇當季在地食材 對環境永續盡心力

除了要有足夠的蛋白質外，也要均衡攝取其他類別的食物，增加食物多樣性，以獲得不同的營養素。此外，選擇當季在地食材，營養價值高，品質好，更可達到節能減碳的目的。

國民健康署王英偉署長貼心提醒民眾，靈活運用均衡飲食口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」吃足六大類食物，選擇當季在地食材，飲食多樣化，不但可吃出健康，也對環境永續盡一份心力。

（摘自：衛生福利部國民健康署）

香甜滋味裝罐裡 水果罐頭大解密

不論蛋糕上裝飾的水蜜桃，或是臺菜「鳳梨蝦球」裡的鳳梨片，都會用到罐頭水果，但是有許多民眾對罐頭的製作方式、食用安全性，以及如何挑選罐頭仍有誤解，對此，食藥署特地邀請國立臺灣海洋大學食品科學系蔡敏郎教授，為大家介紹罐頭水果的安全性與挑選原則。

水果罐頭存放久 與防腐劑無關！

許多民眾以為，罐頭食品可以長期保存是因為含有防腐劑，事實上在製作罐頭食品時，會利用商業滅菌，殺死造成疾病與腐敗的微生物，達到可以於室溫下長期保存的結果。

哪種包裝材質才安全？

金屬罐、玻璃罐、殺菌軟袋包裝都屬於罐頭食品，不同材質是否安全性不同？蔡敏郎教授說明，在食用安全性方面，不同材質的罐頭食品都具安全性，都能夠安心食用。

常見的金屬罐有鍍錫馬口鐵罐和鋁罐，常應用在腐蝕性強的食品，且罐內多會使用環氧樹脂等塗層做為保護，將食品與金屬罐身隔開，因此，不必擔心吃罐頭食品的同時也吃下重金屬。

挑水果罐頭這樣選最安心！

蔡敏郎教授提醒，購買水果罐頭時，務必檢查外觀，選擇外觀完整良好的罐頭，若有膨罐、生鏽、變形或腐蝕的情形，表示罐內食品可能已變質或腐敗。消費者可透過敲擊罐身確認罐頭的內部情況，若內部變質而有產氣現象，敲擊聲會較為空洞；開罐後，可再觀察罐頭內的水果、湯汁是否有變色或不正常的沈澱現象？若有則不建議食用。

此外，食藥署提醒罐頭若受到撞擊，可能會破壞罐身內部塗層的完整性，造成罐身腐蝕等變質情形，購買後若不慎碰撞造成凹罐，也建議儘速食用完畢不要持續儲放。要注意的是，雖然罐頭的保存期限比較長，但絕對不是「萬年食品」，購買後最好儘早食用，以免不慎放到過期喔！

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

對抗異位性皮膚炎-保濕很重要

「我有異位性皮膚炎，但好想泡澡怎麼辦？」食藥署邀請親子診所院長陳俊仁醫師詳加說明，對此類患者而言，只要做好皮膚保濕，就可減少用藥又可適度泡澡喔！

陳俊仁醫師強調，有些異位性皮膚炎患者害怕泡澡，或者有「用淋浴方式洗澡愈快愈好」的錯誤觀念，其實只要避免用太熱的水洗澡（低於攝氏 40 度）即可，若泡澡反而可以讓皮膚吸飽水分，有助於保濕，只要用清水、含燕麥的沐浴乳，或敏感肌膚專用的產品洗澡，再少量沐浴乳清潔、避免搔抓即可。

在盥洗的水溫方面，介於攝氏 33-38 度，洗澡時間約 15 分鐘左右，洗好後千萬別用毛巾摩擦身體，只要把多餘的水分拍乾，不要全部擦乾，讓皮膚保有濕度，再塗上保濕產品即可，但若皮膚症狀嚴重，需要塗抹類固醇藥膏或是其他藥物時，需先塗抹藥物，間隔 15-30 分鐘後再塗上保濕劑。

陳俊仁醫師建議，選對保濕產品對異位性皮膚炎的照顧很重要，保濕劑可分成乳液（Lotion）、凝膠（Gels）、乳霜（Creams）、油膏（Ointments）。乳液是水跟乾粉混合而成，保濕性較差，凝膠則加了揮發性酒精，會造成皮膚乾燥，不太適合，至於乳霜跟油膏的基底是油，保濕性較好，缺點是有時會毛孔阻塞，造成毛囊發炎

在夏季時可塗抹乳液，到了冬天可以用乳霜或油膏等較保濕的產品，並按身體部位不同使用，如：身體較乾燥的部位使用油膏，輕症部位則塗乳液或乳霜，至於保濕劑的選擇方面，最好是無香精和添加劑的產品，而綿羊油、馬油等含動物性脂肪成分的產品，誘發過敏的機率比植物性脂肪高，仍要視每個人不同的膚質，選擇適合自己的產品。

食藥署提醒，治療異位性皮膚炎時，醫師常會使用口服或外用抗組織胺、類固醇、免疫抑制劑、生物製劑等，需長期服用，但有些家長會擔心藥物副作用不讓孩子吃，反而讓患童不停搔抓使病情惡化，只要做好保濕並配合醫師正確給藥，無需過度擔憂。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）