

大家健康「鼠」來寶 新春「腸」樂過好年

新年到，數天的慶祝活動都與吃有密切關係，尾牙、春節團聚和春酒，若連續每天都放縱大吃，罹患大腸癌的風險恐怕會大幅上升。罹患大腸癌與個人缺乏運動、肥胖以及愛吃燒烤與紅肉有關，新春「多運動、聚餐多蔬果少紅肉、定期篩檢保健康，全民“腸”樂過好年！」

新春「多運動」減少腸癌樂過年

世界衛生組織指出，21%-25%的大腸癌可歸因於身體活動不足，建議新春假期闔家出遊或與親朋好友相約走春時，盡量多走路，若年假每天快走1小時（時速6公里），7天下來就能輕鬆消耗約2000大卡熱量，不僅能瘦身苗條、增加親友相聚時光還能降低大腸癌罹患風險，一舉數得。

聚餐選擇我做主健康飲食樂活趣

國民健康署建議，尾牙、春酒聚餐時，民眾最好多挑選當季新鮮、顏色豐富且富含纖維的蔬菜，少吃紅肉（豬、羊、牛）及加工肉品（煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工）等被證實會提高大腸癌發生率的食材，改以魚肉、雞肉代替紅肉，並選擇烹煮時盡量少油、少鹽、少糖，才能減少肥胖及罹患大腸癌風險。

定期篩檢降2成3死亡率「腸」命百歲迎新年

有鑑於88%大腸癌發生於50歲以上的民眾，國民健康署呼籲50歲以上至未滿75歲民眾，可多利用國健署所補助的每2年1次的定量免疫法糞便潛血檢查。國民健康署自民國99年全面推動大腸癌篩檢，透過資料分析有接受篩檢與沒接受篩檢的民眾，比較兩者死於大腸癌的風險，結果顯示：若篩檢率能達40%，在同樣的複篩率下，可降低23%的死亡率。

「腸」保健康保護腸腸4步驟

新年假期是親友團聚和犒賞自己的重要時刻，期間不免大魚大肉，宅在家裡看新春節目，國健署呼籲：大腸癌許多的危險因子多半和生活作息有關，包含肥胖、高脂肪食物、紅肉、低纖維飲食，把握以下4步驟，新春遠離大腸癌。

- **多運動**：肥胖的人罹患大腸癌的風險，比一般人高出1-2倍，而21-25%的大腸癌可歸因於身體活動不足，平時就要保持規律的運動習慣，餐後與親朋好友相約散步，聯繫情感也避免肥胖上身。
- **少紅肉**：國際癌症總署指出，每天攝取超過50克的加工肉品或100克的紅肉（豬、羊、牛）會增加17%罹患大腸癌的風險。
- **多蔬果**：每日建議食用3份蔬菜與2份水果，蔬菜1份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果1份相當於1個拳頭大小。挑選當季新鮮、顏色豐富且富含纖維的蔬菜，如：花椰菜、杏鮑菇、洋蔥、甜椒等。
- **要篩檢**：大腸癌好發於50歲以上的民眾，而研究已證實定期每2年接受1次糞便潛血檢查，可有效降低大腸癌死亡率2成至3成。（摘自：衛生福利部--健康久久網站）



營養與保健

第133期

109年2月
保健組製

零食當獎勵 小心影響孩子健康又降低學習力

不給糖就搗蛋？許多家長為了安撫孩子情緒，不讓孩子繼續「番」，選擇使用糖果、餅乾、含糖飲料等不健康的食物作為獎勵。但董氏基金會副主任陳醒荷提醒，這樣做不但增加孩子蛀牙、發胖，還會增加過動、未來罹患慢性病的風險，建議家長不要用食物做為獎勵手段。

陳醒荷表示，韓國首爾大學於2016年針對35萬9264名12至18歲的青少年進行飲食與學業表現的研究，結果發現良好的飲食習慣，包括：規律吃早餐、攝取水果、蔬菜以及牛奶者，有顯著的高學業表現。反之，攝取含糖飲料、泡麵、速食的頻率則與學習表現呈現負相關。

然而荷蘭曾於2009年針對135對父母的餵養方式進行研究，發現父母若以食物當作給孩子的獎勵、以食物解決孩子哭鬧行為，都會顯著增加孩子零食攝取量。因此若是以不健康的食物作為獎勵手段，會提升這類食物在孩子心中的地位，並容易讓孩子有「這些食物沒這麼不健康吧」的錯覺。

陳醒荷說，董氏基金會過去做過的調查則發現，當孩子家中有習慣放含糖飲料時，飲料攝取量是家中沒放者的兩倍；而同時有含糖飲料和白開水可以選擇時，僅有兩成孩子會選擇白開水。

陳醒荷建議，除了減少環境中出現不夠健康食物的機率，讓孩子看不到自然不想吃，而自然減少攝取量外；家長獎勵孩子時，也最好不要用食物作為工具，改以文具或是其他的方式給予孩子鼓勵。若要用食物作為獎勵的話，盡量選擇健康的食物，提升其在孩子中的地位而願意親近，以免因過度攝取不健康零食而影響孩子健康。

（摘自：聯合報--記者楊雅棠）

親子共學 多吃原型食物

該如何讓孩子吃得安全又健康，又能兼顧菜餚的色、香、味、美？家長是孩子最好的飲食教育老師；而家裡的廚房和餐桌，就是理想的教室，只要耐心帶著孩子一起採買食材，多認識並接觸天然、原型食物（Whole food），就有機會從小培養正確的飲食習慣。

食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）建議，家長們在逛市場時，可適時向孩子介紹當季、當地的食材；回家後可以一同洗菜、烹調、煮飯，讓孩子知道吃進肚子的食品是「從哪裡來、怎麼來」，並趁著親子共食的時光，逐一解說有關食材安全和吃法的知識。

當您闖家外出用餐時，也可趁機教孩子留意環境衛生是否乾淨（地板有沒有髒污積水、廚餘垃圾是否加蓋）、料理區域是否整齊（生熟食砧板是否混用、擦碗盤與桌面是否共用一條抹布）、工作人員衛生是否良好（是否穿戴工作衣帽、摸過錢的手是否直接接觸食材）、是否留意食材鍋具儲存（冷藏櫃溫度是否在攝氏 0—7 度間、食材鍋具是否直接放在地上），讓孩子建立判斷食品安全的能力。

為了保護孩童免於攝取過量含糖飲料及食品，食藥署也規定零食、飲料、糖果及冰品業者，禁止在下午 5 時至 9 時於兒童頻道播放廣告。從 104 年 7 月開始，包裝食品的營養標示，在原本的 7 項營養素外，增列強制標示糖含量；手搖飲料也得標示全糖的添加量及所含熱量，讓「糖」無所遁形。

除了家庭教育、政府把關之外，學校的營養午餐，也是孩子學習飲食教育的最佳場域，透過學校的潛移默化，讓飲食教育成為一個學生具備的「素養」。食藥署每年規劃「學校午餐稽查專案」，自 107 年起，就已稽查全台中小學自設廚房及供應學校午餐團膳的業者，涵蓋率達 100%，藉此維護校園食安品質。食藥署將持續從源頭到市場稽查，建構一個從幼童到夫人都「買得安心、吃得放心」的優質食品、安心消費環境。

（摘自：衛生福利部—食品藥物管理署）

流感疫苗知多少？家醫科醫師破解你的不安感

今（2019）年受到世界衛生組織（WHO）延遲公布北半球疫苗選株決定，我國的流感疫苗自以往 10 月起開打，延至今年 11 月 15 日，但仍有民眾對接種流感疫苗感到不安，食藥署特地邀請義大醫院家醫科醫師陳昱彰，解答大家對於流感疫苗的疑問！

(1) 流感疫苗到底安不安全？

流感疫苗因原料屬於生物來源，複雜度高，生產批次間具差異性，屬於高風險生物藥品，上市前需向衛生福利部申請查驗登記，經檢驗合格後才可取得許可證，上市後，食藥署亦嚴格把關每一批疫苗的品質和安全。疫苗進入市場前，必經溫度控管及逐批檢驗 2 道關卡，於儲存及運輸過程，保持在 4°C 左右，只要溫度超過設定範圍，整批疫苗就會被銷毀或退運，而且每批疫苗皆需通過 11 種檢驗項目，只要有一項不符合規定，整批疫苗亦會被銷毀，唯有通過層層把關，通通符合規定，才能提供給民眾使用。

對於檢驗合格放行的疫苗資訊，民眾可到食藥署網站首頁>業務專區>研究檢驗

（<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=42>）查詢。

(2) 擔心接種流感疫苗後的副作用

疫苗與其他任何藥品一樣有可能造成副作用，包括接種後可能會有注射部位疼痛及紅腫，少數的人則會有全身性的輕微反應，如：發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心及紅疹等，一般會在發生後 1-2 天內會自然恢復。如果出現未預期嚴重不良反應或是症狀遲遲未改善等，請及早就醫治療。

(3) 聽說接種流感疫苗後反而得流感？

「流感疫苗是不活化疫苗，絕不會讓接種疫苗的民眾因此得了流感。」陳昱彰醫師說明，接種流感疫苗除了降低流感罹患率，萬一還是被傳染得了流感，也能降低嚴重性。至於民眾覺得接種疫苗後反而易得流感，可能與醫療院所本來就是高傳染區域有關，所以民眾到醫院診所一定要記得戴口罩。

陳昱彰醫師提醒，接種流感疫苗雖可以降低罹患率，卻無法完全杜絕。當您施打疫苗後，周遭的人並未施打，萬一周邊的人都罹患流感時，您也難以倖免，唯有越多人接種疫苗，形成群體防護效應，才能提高流感疫苗保護功效。

（摘自：衛生福利部—食品藥物管理署）