

天然蔬果 抗疫給力 吃出五彩人生

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素：

一、綠色

- (一) 代表蔬果：綠花椰菜、地瓜葉、奇異果等
- (二) 常見植化素：多酚類、吲哚類(INDOLE ALKALOID)
- (三) 功效：抗氧化、降低罹癌風險

二、黃/橘色

- (一) 代表蔬果：胡蘿蔔、鳳梨、木瓜等
- (二) 常見植化素：類胡蘿蔔素、玉米黃素
- (三) 功效：抗氧化、強化免疫功能

三、紅色

- (一) 代表蔬果：紅甜椒、西瓜、番茄等
- (二) 常見植化素：茄紅素、花青素
- (三) 功效：抗氧化、降低罹癌風險

四、藍/紫色

- (一) 代表蔬果：葡萄、茄子、紫甘藍等
- (二) 常見植化素：類黃酮素、花青素
- (三) 功效：抗氧化、抗發炎

五、白色

- (一) 代表蔬果：白蘿蔔、洋蔥、香蕉等
- (二) 常見植化素：蒜素、含硫化合物
- (三) 功效：抗氧化、降低罹癌風險

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。

(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 142 期

110 年 10 月
保健組 製

孩子看手機才會近視，畫畫就不會嗎？

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，無論是閱讀或是畫畫都是近距離用眼。提醒家長注意孩子閱讀或畫畫時的光線必須充足、選擇合適高度的書桌椅，保持 30~45 公分的用眼距離、用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘，還要避免趴著或躺著，除了上述的方法外，每日戶外活動 120 分鐘以上，不僅可以放鬆全身及眼部肌肉，戶外陽光也可刺激眼睛分泌多巴胺，可以預防或減緩近視。

(摘自：衛生福利部國民健康署)

鮮乳和保久乳的營養價值差很大？

鮮乳係指以生乳為原料，經高溫短時間或超高溫短時間殺菌方式，因無法達到完全無菌的狀態，保存期限較短且需冷藏供飲用；保久乳係指以生乳或鮮乳經高壓滅菌或高溫滅菌，且包材也需經無菌處理，並採無菌充填模式，方可較長時間保存。二者的來源都一樣，只是差在包裝及殺菌的方式不同，產生保存期限的差異。

鮮乳的營養成份包括了蛋白質、脂肪、碳水化合物(乳糖)、礦物質及維生素，高溫殺菌的保久乳只會被破壞少許對熱敏感的營養素如維生素 C，大部分的營養成份都能保留，因此鮮乳跟保久乳的營養成份大部分是相同的，都是補充鈣質與蛋白質的良好來源。

(摘自：衛生福利部國民健康署)

減少代謝症候群風險

正常腰圍健康有保底

疫情期間民眾大多數宅在家，長時間久坐不動，若飲食攝取上又偏向高油、高糖、高鹽，累積的不良的生活習慣容易產生血壓、腰圍及體重等生理數值超標的健康問題，導致罹患代謝症候群的風險提高，慢性疾病也可能悄悄找上門。

根據 109 年國人死因統計結果顯示，國人十大死因過半是慢性疾病，特別是心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎腎病症候群及腎病變的共同危險因子都與代謝症候群有關，包括五項危險因子：腰圍過粗、血壓、飯前血糖偏高、血脂異常與高密度脂蛋白膽固醇偏低，其中腰圍是判定代謝症候群最簡易的指標，也是民眾最容易超標的項目，成年男性腰圍大於等於 90 公分，女性腰圍大於等於 80 公分，即代表腰圍過粗，表示腹部肥胖、內臟脂肪多，堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液中三酸甘油脂濃度及血糖升高，因此造成罹患心血管疾病和糖尿病的風險增加，國民健康署提醒 40 歲以上民眾應注意健康檢查報告紅字，並了解自我血壓、體重、腰圍數值，及早進行健康管理，避免慢性疾病上身。

自我健康管理四絕招 遠離代謝症候群

國民健康署呼籲，代謝症候群是三高、糖尿病、心臟病及腦中風等慢性疾病的前兆，透過預防代謝症候群的自我健康管理四大絕招，希望防疫期間也可做好個人健康管理，落實下列四大絕招就能平安保健康：

1. **晨起 10 分鐘量血壓、腰圍及體重：**提醒民眾自我健康管理需要落實日常生活中，每天利用早晨起床後的 10 分鐘進行量測血壓、腰圍及體重以即時掌握個人健康狀況，並及早追蹤管理及治療，降低代謝症候群的威脅。
2. **健康飲食：**透過我的餐盤適量攝取六大類食物，自炊及外食均應掌握每天早晚一杯奶、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、堅果種子一茶匙的原則，以達各項營養素需求。
3. **少坐多動 30 分：**減少久坐，養成每周至少運動 5 次，每次達 30 分鐘的習慣，居家運動可參考本署健康九九網站的「我家也是健身房」<https://youtu.be/jblfbHLwc40> 多媒體影音，一起動一動以維持健康體態。
4. **拒絕菸酒不熬夜：**落實不抽菸、少喝酒、維持正常作息等良好生活型態，以遠離代謝症候群。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

兒童防曬劑怎麼選？

建立清楚的「紅綠燈」概念！

三歲以上的孩子，如果需要長時間待在戶外，許多家長會用兒童防曬劑做進一步的保護，此時，該如何選擇呢？邱足滿醫師用紅綠燈的概念來為民眾說明。

綠燈四項安心選

1. 產品有完整的中文標示
包括品名、用法、保存方法、使用注意事項、產品保存期限及廠商資訊等。
2. 成分表的品項越少越好
孩童皮膚比較敏感，成分越多，導致過敏的風險越高。
3. 物理性防曬成分較適合
建議選擇二氧化鈦、氧化鋅這兩種物理性防曬成分，是透過反射、折射及散射紫外線來防曬，較不必擔心造成肌膚過敏問題。
4. 寬譜（Broad spectrum）
防曬劑經常以 SPF 及 PA 來標示產品的防曬效果，這是為了防止來自紫外線中的 UVB 和 UVA 所設計。其中 UVB 會導致曬傷，建議至少 SPF15 以上，目前 SPF 標示最高為 SPF50；UVA 則會造成光老化，產生色素斑及皺紋，一般以「PA+」表示，+號越多防曬效果越佳。食藥署建議：兒童防曬劑選購時，以可同時防護 UVB 及 UVA，或是直接標示「Broad spectrum」（寬譜）的產品為佳。

紅燈四項要避免

1. 不建議的成分：果酸、水楊酸類、薄荷及樟腦等成分，都不建議給兒童使用。此外，更應避免香料、香精及色素，以降低過敏風險。
2. 奈米化防曬成分：奈米化防曬成分對人體有何影響目前仍未確知，而兒童皮膚比成人更易穿透，故不建議使用。
3. 噴霧劑型：噴霧劑型容易傷及眼睛、鼻子及口腔黏膜，甚至吸入肺部，且不易定量。邱醫師建議兒童使用乳液劑型的防曬劑，除了較安全，也較好定量，才能確保防曬劑使用量足夠，可達成良好防曬效果。
4. 具防水抗汗效果：具防水抗汗效果的防曬劑使用後需卸粧，且清洗不淨就容易殘留。針對兒童用產品，建議選擇一般防曬劑即可，洗澡時用香皂或沐浴乳正常清洗，無須卸粧。

邱醫師也提醒民眾，使用防曬劑一定要「足量塗抹」，也可用塗兩層的方法，以免塗太少效果差。此外，若是流汗量大或玩水等，記得要「勤補擦」，可每 1 至 2 小時補擦一次。

食藥署也提醒家長：兒童皮膚特別敏感，可先在手臂內側塗抹幾天，無不良反應後，再大面積塗抹。選購防曬劑時應依循綠燈、避免紅燈，並注意使用量與頻率，但比起防曬劑使用，躲陽光和遮蔽皮膚更加重要！

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）