



營養與保健

第 159 期

114 年 2 月
保健組 製

認識寶寶為什麼哭哭！「5 問 2 要」遠離腦傷危害

面對寶寶哭不停，常使家長不知所措，新聞上也偶有照顧者因寶寶哭鬧而以握住手腳、肩膀或胸廓的方式劇烈搖晃，想藉以安撫寶寶，但卻因拋擲嬰幼兒而導致腦傷。國民健康署吳昭軍署長提醒「5 問」寶寶哭鬧可能原因，「2 要」冷靜適當安撫，讓寶寶不哭且遠離腦傷危害。

劇烈搖晃是 NG 行為

臺灣兒科醫學會指出「受虐性腦傷」常發生於未滿 3 歲兒童，尤其以 2 至 4 個月嬰兒最常見。因寶寶的頭頸部肌肉發育尚不成熟，若遭猛烈、非意外、重複、加減速或旋轉的頭頸部劇烈運動，就有可能出現嗜睡、急躁不安、抽筋、意識受損、嘔吐或呼吸異常等情形，嚴重時可能發生顱內出血、視網膜出血造成重大腦損傷或死亡。

寶寶哭鬧不再是難題！「5 問 2 要」搞懂原因和安撫技巧

哭泣是寶寶在發展語言能力前與外界的溝通方式，孩子哭鬧並不代表父母照顧不好，而是代表著寶寶有需求未被滿足。國民健康署提醒，面對哭鬧不止的寶寶，爸媽或照顧者若發現自己感到不耐煩時，可以和其他照顧者換手，並透過「5 問 2 要」的技巧，找出寶寶哭鬧可能的原因，千萬別劇烈搖晃寶寶或將其拋到床上。

5 問：

1. **肚子餓**：想一想，是否可能餓了，距離上一餐隔太久？
2. **尿布濕**：聞一聞，是否尿尿或便便了，覺得不舒服？
3. **好想睡**：看一看，是否醒來好一陣子或是玩累了，想要睡覺了？
4. **肚脹氣**：摸一摸，是否肚子鼓鼓的，可能因脹氣而不舒服？
5. **想撒嬌**：抱一抱，是否是希望有人陪伴或說說話？

2 要：

1. **要支撐**：抱起寶寶時，要用雙手支撐好寶寶的頭部和頸部。
2. **要耐心**：要有耐心、緩和寶寶和自己的情緒，如果當下無法承受，可以跟其他照顧者換手。

照顧嬰兒不容易，家長及照顧者應多尋求家人或朋友的協助，共同分擔照顧的責任，也可以參考兒童健康手冊中的「新生兒照顧錦囊」，以及爸爸孕產育兒衛教手冊，了解更多安撫寶寶的技巧。

（摘自：衛生福利部國民健康署 健康九九）

流感

什麼是流感？主要症狀是什麼？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有 A-D 型，只有 A 型及 B 型流感病毒可以引起季節性流行，包括 A 型的 H1N1 及 H3N2 兩種亞型，與 B 型流感病毒的 B/Victoria 及 B/Yamagata 兩種系。

感染流感後引起的症狀主要包括發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等。

流感與一般感冒有什麼不一樣？

感冒的致病原包含多達數百種不同的病毒，與流感是由感染流感病毒引起不同。一般而言，流感的症狀較一般感冒來得嚴重，容易出現明顯的全身無力、頭痛、發燒，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，需一個星期到幾個星期才能完全恢復，而且容易引起併發症(如肺炎、腦炎、心肌炎等)，甚至導致死亡。所以若出現「一燒(發燒)」、「二痛(頭痛、明顯肌肉酸痛)」、「三疲倦」就須警覺是流感。

流感與一般感冒的差別

項目	流感	一般感冒
致病原	流感病毒	其他許多病毒(鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等)
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀為主
發病速度	突發性	突發/漸進性
主要臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌肉酸痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞、流鼻水
發燒	高燒 3-4 天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重	較輕微
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
併發症	肺炎、心肌炎、腦炎及其他嚴重之繼發性感染或神經症狀等	少見(中耳炎或肺炎)
傳染性	高傳染性	傳染性不一

防範流感宣導語

- 一、預防流感 3 寶 - 肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩、接種流感疫苗！
- 二、預防流感 6 撇步 - 肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩、接種流感疫苗、保持室內空氣流通、定期環境清潔、生病請假在家休養。
- 三、預防流感 9 大補帖 - 肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩、接種流感疫苗、保持室內空氣流通、定期環境清潔、均衡健康飲食、運動增強抵抗力、警覺流感危險症狀，戴口罩速就醫、生病請假在家休養。

（摘自：北市衛生局）

全穀和精製穀類相比，營養差在哪？

在華人飲食習慣中，全穀雜糧是每餐中最重要的主食，早餐的饅頭、吐司、三明治，午晚餐的米飯、麵食都是全穀雜糧，幾乎餐餐都會碰到，而該吃多少量？如何挑選？是我們必須特別注意的飲食議題。根據國民健康署建議，每餐「飯跟蔬菜一樣多」，大約要吃比一個拳頭多一點的份量，且一整天當中建議至少有 1/3 為全穀及未精製雜糧，除了份量之外，是否精製也是影響飲食健康的重要關鍵！而兩者到底差在哪？就讓營養師從構造、營養成分來為你解析！

精製與未精製穀物差在哪？白米與糙米原來不只差了一層殼！

以稻米為例，相信大家都有看過金黃的稻穗，從稻田中採收下來的稻穀需要經過脫殼、碾米等加工步驟才能變成我們餐桌上的糙米、胚芽米、白米等食用米，而這些加工步驟的多寡、保留食物原型的程度，就是精製與未精製穀物的差異！

白米去除胚芽、糠層、穀殼，是僅剩下胚乳的精製穀物！

從稻穀構造來看，由內而外含有胚乳、胚芽、糠層、穀殼 4 層，我們飲食中常吃的白米就是最內層的胚乳，加工過程中會脫除穀殼、糠層、胚芽僅留下胚乳，因為較堅硬的外殼去除，不僅消化、吸收快，口感也更 Q 彈，所以受到民眾喜愛。

糙米保留胚芽、糠層，口感較硬但對血糖影響小，更健康！

糙米僅僅是脫除了最外層不能吃的穀殼，保留了其餘的成分，因此比白米多出了胚芽與糠層，糠層纖維多，吃起來口感較硬，但也因為糠層的阻隔，吃糙米時消化速度會比白米來的緩慢，醣類吸收也減緩，影響血糖程度就減少，所以平常飲食以糙米替換白米可以吃得 healthier！

不只是膳食纖維，全穀所含的維生素與礦物質也比精製穀物多！

大部分的全穀類外層都較粗糙，含有豐富的膳食纖維，像是糙米比白米多了約 6 倍膳食纖維！除此之外，全穀所含的維生素 B 群與礦物質通常含量也較高。

糙米維生素 E、菸鹼素、維生素 B6、葉酸、鎂皆高於白米

以白米、糙米為例，糙米的維生素 E 是白米的 7 倍，維生素 E 是重要的抗氧化營養素，可以抵抗自由基，減少發炎反應；菸鹼素為白米的 5 倍多，維生素 B6 超過近 2 倍，而葉酸則是比白米多了 30%，以上三項維生素 B 群都是幫助能量轉換、新陳代謝的營養素，攝取足夠會有更好的精神與活力！另外協助身體骨骼及牙齒發育的重要礦物質鎂，於糙米中的含量則是整整超過白米 5 倍多，因此，比起同樣份量的白米，糙米可以提供更豐富更多元的營養。

少一點精製，多一點全穀與未精製雜糧，營養更加均衡豐富！

除了上述營養好處外，將部分米飯以全穀及未精製雜糧取代還可增加飽足感，促進身體新陳代謝，有助於體重控制，所以飲食上可依據國民健康署建議，飯跟蔬菜一樣多，每餐大約比拳頭多一點的份量（成年男性約一碗，成年女性約半碗至 3/4 碗），我們可在白米中慢慢增加全穀及未精製雜糧的比例到至少 1/3 以上，以增加每餐攝取的營養，也提供自己更多豐富的餐點選擇！

（摘自：衛生福利部國民健康署 健康九九）

為什麼保久乳可以久存

牛奶是國人非常喜愛的飲品之一，但同樣是牛奶，為何鮮乳必須冷藏保存，且效期只有幾星期，而保久乳卻可以在室溫中放好幾個月呢？關於這個疑惑，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣大學動物科學技術學系陳明汝教授為大家解開保久乳的秘密！

乳品能「保久」，殺菌步驟是關鍵

陳明汝教授說明，鮮乳跟保久乳的原料同樣是乳牛分泌的生乳，但製作過程不同。鮮乳是使用「巴氏殺菌（巴斯德殺菌）」的方式將牛奶殺菌，此殺菌方法的加熱溫度較低，只可殺死讓人致病的壞菌，但其他微生物仍可存活，因此鮮乳需要冷藏且保存期限短。而保久乳在製作時，會將牛乳中的微生物與孢子全部殺滅，使微生物無法繼續生長，因此可以長期存放。

玻璃瓶裝保久乳是將巴氏殺菌後的鮮乳裝瓶，再以高溫高壓滅菌，過程中有較長時間的高溫，會讓牛奶產生「褐變反應」，使顏色變得較深、也會產生一些風味物質，這也是為什麼鮮乳與玻璃瓶裝保久乳喝起來的味道不一樣。鋁箔包裝的保久乳，則是直接將生乳以攝氏 135 度以上的高溫滅菌，並在無菌環境下充填包裝，這種方式殺菌加熱時間較短、褐變反應較輕微，因此喝起來的味道也和鮮乳較相似。

陳明汝教授提醒，保久乳可以存放長達半年以上，但光照、高溫都可能加速保久乳的變質，建議保久乳需儲存於陰涼處，避免陽光曝曬與高溫環境，才能保持穩定的質性，喝得更安心！

帶您認識市售保久乳產品

市售的保久乳與鮮奶保存期限不同，風味也不太一樣，那麼，它們的營養是一樣的嗎？陳明汝教授指出，牛乳中，最重要的營養物質就是蛋白質與鈣質，雖然部分蛋白質遇熱會變性，但依然能在腸胃道被分解消化，供人體吸收利用；而鈣質則不受到加熱的影響。因此，保久乳仍然是很好的蛋白質與鈣質來源。

至於維生素這些比較不耐熱的成分，保久乳中的含量可能會比鮮乳略低。不過，陳明汝教授說明，只要日常生活中保持均衡飲食，就無需過於擔心維生素不足的問題。只是保久調味乳通常含有比較多的糖、香料等額外添加成分，且乳含量比例不盡相同，建議優先選擇乳含量 100% 的保久乳。

不同保久乳之乳含量大不同

保久乳的種類非常多元，並非含有「保久乳」三字，就是相同的產品！以下簡單說明三種保久乳產品：

1. 保久乳：
指單純用生乳或鮮乳製作，其乳含量為 100% 的保久乳產品。
2. 保久調味乳：
使用生乳、鮮乳或保久乳經調味製作，乳含量達 50% 以上的產品。
3. 保久乳飲品：

使用還原乳製作，乳含量達 50 % 以上。或使用還原乳混合生乳、鮮乳或保久乳後，乳含量達 50 % 以上的產品。

陳明汝教授進一步說明，乳含量 100% 的保久乳，大多是以臺灣本地乳源製作，若是以還原乳製作的保久乳飲品，原料就是以進口乳粉或進口冰磚奶（冷凍濃縮乳）為主。

食藥署也提醒民眾，選購時可多加留意產品外包裝的標示，選擇符合自身需求的保久乳產品。保久乳開封後應儘速飲用完畢，飲用前也須留意產品是否仍在有效日期內，才能食得安心又健康。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）