



營養與保健

第 167 期

115 年 6 月
保健室 製

環保愛地球，用對容器好健康

作者：曾琬茹 護理師

隨著外食人口增加，一次性免洗餐具的使用量也隨之上升。科學研究指出，免洗餐具容易釋出有害化學物質，對正處於發育關鍵期的孩童而言，可能帶來不容忽視的健康風險。。

一、免洗竹木筷的化學殘留：阻礙孩童神經與體質發育

- ✧ **漂白劑（二氧化硫）**：竹筷常以二氧化硫燻蒸防霉。孩童呼吸道遠比成人敏感，殘留物易引發劇烈咳嗽、呼吸困難或腸胃不適，甚至成為誘發氣喘與過敏體質的隱形地雷。
- ✧ **化學防腐劑（聯苯）**：劣質免洗筷殘留的聯苯，會對正處於解毒關鍵期的孩童肝臟造成沉重負擔，並影響尚未發育完全的中樞神經系統。
- ✧ **重金屬與毒素危機**：劣質或過期竹筷易藏有過量重金屬（如鉛）與黃麴毒素。這些毒素會突破大腦防線，直接損傷智力發展、破壞造血功能，導致認知障礙或注意力缺陷。

二、塑膠與紙類淋膜：攪亂孩童內分泌與學習力

- ✧ **塑膠免洗餐具（如 PVC、PS）**：盛裝高溫熱湯時，易釋出塑化劑等環境荷爾蒙。這類偽荷爾蒙會攪亂孩童的內分泌系統，催化「性早熟」導致骨齡提早閉合、影響身高，並引發情緒焦躁與注意力不集中（過動傾向）。
- ✧ **紙類免洗餐具（含 PE 淋膜）**：紙碗杯內層的塑膠淋膜（PE）耐熱度低，遇熱或酸性食物易釋出化學毒素。更危險的是，外層鮮豔印花若含化學染料，一旦隨食物吃進體內，將嚴重干擾孩童的免疫系統與生長激素分泌。

拒絕外食毒素，守護孩童健康，從自備餐具開始！可選擇 304/316 不鏽鋼餐具，或選用天然無毒的植物纖維餐具。主動遠離免洗餐具的危害。

只需兩步驟，輕鬆選對健康油！

作者：曾琬茹 護理師

走進賣場的油品區，看著架上琳琅滿目的橄欖油、葵花油、玄米油，甚至是酪梨油，你是不是也常站在原地發愣，不知該如何下手？其實，挑選好油並沒有想像中那麼複雜。只要搞懂每瓶油的「隱藏個性」，並對照家中的烹調習慣，就能輕鬆挑出最適合自己的那瓶命定好油。

第一步：拆解油品陣營，認識食用油分類

- ✧ **植物油**：富含「不飽和脂肪酸」，如芥花油、橄欖油、苦茶油、葵花油及大豆油。
- ✧ **動物油**：富含「飽和脂肪酸」，如牛油、豬油等。
- ✧ **固態植物油**：透過技術使植物油呈現固態或半固態，如人造奶油、植物奶油、酥油或乳瑪琳。
- ✧ **加工精煉油**：為了特定烹調目的，將兩種或兩種以上的油脂混合調配而成。

第二步：聰明選油三方法

- ✧ **看清「發煙點」，決定烹調法**
 1. 低溫涼拌：冷壓初榨橄欖油、麻油、苦茶油因發煙點較低，適合沙拉料理。
 2. 煎炒油炸：經「精煉」油品發煙點大幅提升，適合日常的高溫煎、炒、炸。
- ✧ **搞懂「脂肪酸」，左右穩定度**
 1. 低溫/短時間加熱：不飽和脂肪酸較高的油脂（如葵花油、橄欖油），適合低溫或快速拌炒。
 2. 中高溫/長時間烹調：飽和脂肪酸較高的油脂（如椰子油、棕櫚油、豬牛油），高溫下結構最穩固、不易質變。
- ✧ **讀懂「包裝標示」，拆解調合油**

選購調合油時，請參考外包裝標示。法規規定成分必須依「含量由高到低」依序排列，看清種類與排序，才能依料理需求挑對油。

廚房裡的這瓶油，決定了全家人的健康。只要用對溫度、挑對油品，就能讓全家人吃得美味又安心！

鼠鼠不要來！

掌握防鼠關鍵，全面遠離漢他病毒

作者：曾琬茹 護理師

看見家裡有老鼠，不只是驚嚇，更要小心高致死率的隱形殺手「漢他病毒」！

漢他病毒主要透過老鼠的糞便、尿液或唾液傳播。當排泄物乾燥後，病毒會隨微粒懸浮於空氣中。人體一旦吸入、傷口接觸受污染源或被咬傷，就可能感染，出現發燒、頭痛、肌肉痛等類流感症狀，嚴重恐引發急性腎衰竭或呼吸衰竭。

◇ 居家防鼠「三不政策」

1. **不讓鼠來(封鎖漏洞)**：修補家中的紗窗、紗門，並用金屬網阻斷大於 0.6 公分的牆角、排水孔縫隙。
2. **不讓鼠吃(斷絕糧源)**：斷絕老鼠的深夜食堂！食物、寵物飼料務必加蓋封存，廚餘垃圾天天清理不過夜。
3. **不讓鼠住(清除棲地)**：定期整理倉庫與櫥櫃深處，清除廢棄紙箱、破布等雜物，不給老鼠築巢的機會。

◇ 發現老鼠屎尿，千萬別直接用掃把掃！

如果大掃除時驚見老鼠的排泄物，直接用掃把或吸塵器清理，會讓病毒微粒飛揚在空氣中，反而大幅增加吸入感染的風險。

◇ 正確清消 4 步驟：

1. **防護**：戴上口罩與橡膠手套。
2. **消毒**：噴灑稀釋漂白水（1 份漂白水：99 份清水）。
3. **靜置**：耐心等待 15 至 20 分鐘落實殺菌。
4. **清理**：用濕紙巾或抹布小心由外往內擦拭，最後密封丟棄。

維持一個沒有鼠患的家，是守護家人與孩子健康的第一步。下次在廚房或倉庫看到老鼠的蹤跡時，先別慌張，記得戴上口罩、拿起漂白水，依照正確步驟冷靜清消。讓我們一起揮別鼠患陰影，拒絕與鼠共處，把安心與健康留給最愛的家人！

異膚寶寶夏日大作戰

告別癢癢抓抓樂

作者：曾琬茹 護理師

夏天是氣喘與過敏性鼻炎的緩解期，但是異位性皮膚炎病童最難熬的季節。隨著氣溫飆高，人體不可避免地大量流汗，汗水會直接刺激皮膚，加重紅疹、發炎與劇烈搔癢。嬰幼兒期（兩歲前）的異膚病灶多集中在頭頸、臉頰及四肢關節皺褶處；兒童期（二至十二歲）則好發於手肘窩、膝後窩與腳踝前側。孩童常因悶熱搔抓不停，一旦抓破皮且雙手不乾淨，極易合併細菌感染導致皮膚化膿，嚴重時甚至引發蜂窩性組織炎、發燒或敗血症。因此，夏日的皮膚保養與防護工作至關重要。

◇ 夏日抗敏照護三防線

1. **抗汗與護理**：居家預防首重清潔。洗沐用品必須避免鹼性，應嚴選弱酸性、無過敏原的成分。若皮膚已出現發炎紅疹，建議使用燕麥成分的清潔劑清洗以減少刺激，洗後立即塗抹具保濕與細胞修護功效的保養品，若症狀持續惡化則須盡快就醫。
2. **安全玩水**：戲水是夏日必備活動，異膚孩童同樣能享受玩水樂趣。下水前記得先擦油性保濕品、再擦防曬乳（可選擇親水性產品）。核心關鍵是每玩 15 分鐘就上岸用清水沖洗皮膚，並重新補擦保濕品後再下水，此舉能有效減少皮膚刺激。
3. **精準防曬**：每天上午 10 點至下午 4 點紫外線強烈，而下午 2 點至 6 點更是紫外線最強的巔峰時段，應盡量避免戶外活動。若必須出門，大人小孩都要做好防曬。

雖然夏天的汗水與烈日考驗著異膚家庭，但過敏體質不該成為剝奪孩子快樂童年的枷鎖。只要我們在出門前做好防護，回家後落實清潔與保養，異膚寶寶同樣能在陽光下盡情奔跑、享受清涼的戲水時光。爸媽們別太擔心，用正確的照護方法，讓我們陪孩子一起健康、快樂地度過這個充滿歡笑的夏天！