

原則 2、全穀雜糧吃適量：

我的餐盤口訣中提到—「飯跟蔬菜一樣多」，每餐的飯量建議比您的 1 個拳頭再多一點，但吃火鍋時不一定會搭配白飯，而是經常搭配各式各樣的全穀雜糧類食物，像是：南瓜、芋頭等根莖類及雜糧類食物，以及麵、冬粉及米粉等。相較於飯類，這些常用的食材因具有體積較大或煮熟後吸水體積膨脹程度較高之特性，故建議每餐總計可以吃到約為您的 2 個拳頭大。

原則 3、肉類選低脂不過量：

建議所吃的豆魚蛋肉類食物份量之總和，其大小及厚度大約為您的一個掌心大，並且選擇的優先順序以豆類及其製品為先，其次為魚類、海鮮類及蛋類，最後才選擇肉類。若選擇肉類時，建議以白肉（例如雞肉、鴨肉）取代紅肉（例如牛肉、豬肉），並且選擇脂肪含量較低的部位（例如以里肌肉片取代五花肉片）。

原則 4、以水果取代甜點：

吃火鍋時經常選擇冰淇淋作為飯後的甜點，使得已過量攝取的熱量雪上加霜，建議依照我的餐盤口訣—「每餐水果拳頭大」，以 1 個拳頭大小的水果取代甜點。

原則 5、少油調味選天然：

選擇火鍋湯頭時，建議以昆布湯取代高熱量、高脂肪及高鈉含量的麻辣湯；選擇配料時，建議減少使用高熱量、高脂肪含量及高鈉含量的調味料，如：沙茶醬、豆瓣醬、胡麻醬等，可多選擇選擇蔥、薑、蒜及香菜等新鮮食材提味，並可以依照我的餐盤口訣，搭配 1 茶匙的堅果種子，如：花生粉或芝麻粉。

原則 6、少糖飲選乳品：

含糖飲料中含大量添加糖及熱量，過量攝取可能造成肥胖及代謝症候群等疾病發生，建議飲用白開水或無糖茶水取代含糖飲料，若欲進一步增添風味建議可以搭配乳品。

若用餐時不小心吃過量，建議您其他餐次須減量攝取或是增加運動量。除了以上的原則外，用餐後多花點時間與親朋好友逛街散步，搭乘交通工具回家時可以提早幾站下車多走路，增加身體活動的機會，平時更是要保有多運動的好習慣，讓您在享用大餐的同時仍保有好身材。

（摘自：衛生福利部國民健康署網站）

台北兒童福利中心



營養與保健

第 126 期

107 年 12 月
保健組 製

冬天到！健康吃火鍋，把握六大原則

天氣逐漸轉涼，與親朋好友一同圍爐享用火鍋暖胃又暖心，但相較於一般飯菜搭配的傳統飲食，吃火鍋容易在歡愉的聚餐氛圍下，不自覺的攝取過多熱量。而火鍋經常使用的食材、配料及飲料亦處處隱含著陷阱，例如：五花肉片、加工火鍋料及沙茶醬，且吃火鍋時也常搭配含糖飲料及各式甜點，整體來看，以去吃到飽可能吃到的份量估算來說，一餐可能會攝取到近 2800 大卡，約相當於 10 碗白飯的熱量，遠超過成年人中餐或晚餐的建議熱量 600~800 大卡，甚至超過一整天的熱量需求（60 公斤的正常體重靜態工作者，每天建議熱量攝取約為 1800 大卡），吃一頓約需跑 83 圈操場，才能將 1 餐多餘的熱量消耗。為了不要經歷一個冬天就讓身材走樣，民眾可善用「我的餐盤」口訣，透過控制飲食份量及選擇食材，讓自己吃得更健康。

均衡飲食有訣竅 活用「我的餐盤」口訣吃火鍋

為了讓民眾更容易了解均衡飲食的意涵，國民健康署已於今年公布我的餐盤的圖像及口訣，建議民眾運用「我的餐盤」圖像比例及口訣：「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」，均衡攝取 6 大類食物。像是吃火鍋時，可以依據口訣中所提到的比例及份量換算概念，並運用「拳頭」及「掌心」來估計食物攝取量，國民健康署署長王英偉提供 6 原則教民眾活用「我的餐盤」口訣，讓您安心吃鍋也可以少負擔：

原則 1、蔬菜要多吃：

依照我的餐盤口訣，每餐的蔬菜量建議比您的 1 個拳頭再多一點，由於蔬菜類相較於其他火鍋食材具有低熱量、高營養價值的特性，建議吃火鍋時可以比平常吃更多蔬菜以增加飽足感。多攝取當季新鮮蔬菜及各式菇類，其富含的纖維素亦可幫助排便及維持腸道的健康。

秋冬季節易空氣品質狀況不佳， 做好空污自我防護「3招6式」

依行政院環保署 11 月 7 日空氣品質預報，臺灣地區偏東風，西半部位於背風面風速偏弱，擴散條件稍差，易有細懸浮微粒(PM2.5)濃度偏高情形。國民健康署提醒民眾若有眼痛、咳嗽或喉嚨痛等不適症狀，應避免戶外活動；特別是敏感性族群，如孩童、老年人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人，更應以室內活動為主；有氣喘的人要多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。

為降低空污對身體的危害，民眾可隨時注意環保署空氣品質監測網訊息(<https://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/AqiMap.aspx>)，國民健康署針對空氣品質不良情形，提供民眾以下 3 招自我保護策略：

一、建議外出可戴口罩，由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔，並適當關閉門窗，以減少細懸浮微粒(PM2.5)之暴露（口罩應儘可能與臉部密合）。

二、應減少在戶外活動時間，或改變運動型態避開交通高峰時段及路段，尤其是老人及兒童，或慢性呼吸道疾病患者。

三、生活作息規律，多運用大眾運輸工具、自行車及步行，適當運動，維持身體健康狀態。

國健署也建議可從日常生活中儘量減少耗能行為以降低 PM2.5 排放，並從日常生活中的食、衣、住、行、育、樂等 6 式做起：

- **食：**多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可以減少 PM_{2.5} 暴露，烹煮時應開啟抽油煙機；少吃燒烤食物。
- **衣：**多選擇天然纖維材料或環保衣物；少穿石化原料製成之化學合成纖維衣物。
- **住：**多綠化環境、節約用電；少吸菸。
- **行：**多搭乘公共運輸工具或騎腳踏車、健走；少汽機車廢氣排放及消耗能源。
- **育：**多瞭解空氣污染及自我防護知識；少紙張浪費，可使用再生紙或電子。
- **樂：**多參與環保活動、宣導環保祭拜方式；少焚香、燒紙錢，可減量、集中焚燒並使用環保炮竹。

（摘自：衛生福利部國民健康署網站）

聽力篩檢請把握出生 3 個月內黃金期

國民健康署推行的新生兒聽力篩檢至今已邁入第 7 年囉！在各醫療機構的努力下，106 年接受篩檢的新生兒人數高達 19 萬 1,119 人，篩檢率達到 98%，在篩檢未通過的 2,058 人之中，完成進一步確診者為 1,747 人，其中確診出 798 位聽損兒。雖然幾乎每個寶寶都能完成篩檢，但仍有少數新生兒未接受進一步確診，國健署呼籲所有的爸爸媽媽們，應把握黃金發展時期帶寶貝去做進一步檢查，以免耽誤後續治療時期，影響寶貝的學習成長！

早期發現早期療育，讓孩子不要輸在起跑點

聽力是語言發展的開端，先天性聽損孩子如果能在出生 3 個月內診斷，6 個月大前就開始配戴聽覺輔具與接受聽語療育，將來就可以達到接近正常之語言和身心發展。由於輕、中度聽障的孩子不容易被發現，加上孩子自己不會表達，又無明顯語言溝通的障礙，故經常被忽略，因此，利用新生兒聽力篩檢以早期發現早期療育更為重要。

聽損之高危險群包括有聽障家族史、母親懷孕期的前 3 個月內有無感染過像德國麻疹或其他病毒性的疾病、服用或注射耳毒性藥物、出生體重小於 1500 克早產兒、出生時缺氧、出生後曾住加護病房、出生後細菌性腦膜炎、頭頸部先天畸形(如小耳症)等。國健署提醒家長，出生後 3 天內接受聽力篩檢未通過者，請家長儘快帶寶寶至醫院進行做診斷性的檢查，確認是否有聽損、聽障情形及其嚴重程度，並遵從醫師依據寶寶個別情況之建議，儘早進行聽語治療及復健等療育或配戴助聽器、人工電子耳等輔具，增加幼童透過聽覺學習語言的機會。

家長莫忘記 孩子 3-4 歲再做一次聽力篩檢

提醒家長，孩子除接受新生兒聽力篩檢外，孩子 3-4 歲時一定要讓孩子再次接受聽力篩檢，因輕、中度感音神經性聽障及中耳炎所致的聽障症狀不明顯，加上幼童自己不會表達及無明顯語言溝通障礙，常被家長忽略，透過 3-4 歲時再次聽力篩檢，可以幫助發現可能在新生兒篩檢檢測不出的聽力障礙兒童，並趕在上小學前完成改善聽力的治療及復健，讓孩子可擁有與一般人一樣的人生起跑點。只有早期發現幼童的聽力障礙，予以適當的治療和復健，才能降低聽力障礙對幼童的負面影響。

此外，家長另可利用國健署提供之「兒童健康手冊」中適用 2 歲以下孩子之「聽力簡易居家行為量表」進行評估，檢視及觀察嬰幼兒的聽力情形，若勾選「否」的答案多於 3 項以上者，應立即帶孩子接受聽力篩檢，確保兒童健康。目前全國有 309 家醫療院所提供新生兒聽力篩檢、56 家醫療院所提供新生兒聽力確診服務，如需相關訊息可上網查詢(<https://reurl.cc/MdjdX>)。

（摘自：衛生福利部國民健康署網站）