



健康大臺中

6

104.06

<GPN>4810002219

發行人：徐永年 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎益盛數位行銷有限公司



呷粽不加醬，端午更健康

每逢端午佳節，總少不了吃點粽子應景，但您知道嗎？除了粽子之外，醬料的熱量也不容忽視！市售甜辣醬，每大匙約17大卡，要走路5分鐘才能消耗；蒜蓉醬熱量更高達42大卡，多加一匙，需多走20分鐘才能消耗！此外，醬料中的鈉含量也須注意，辣椒醬每大匙約含鈉761毫克，3匙就逼近每日建議攝取量(2,400毫克)上限，鈉攝取過多會有水腫、高血壓，也可能增加心臟病、中風風險。

想要健康吃粽子，衛生局教您五大撇步

1	粽是正餐非點心	傳統粽1顆熱量約500大卡，佔每日建議攝取量的三分之一，因此，將粽子當成正餐，才不會攝取過多熱量形成脂肪。
2	不用沾醬或減半	甜辣醬等多半高油糖鹽，最好少吃或乾脆別沾。
3	搭配蔬果去油膩	建議搭配蔬菜及水果一起食用，營養較均衡，也可增加飽足感。
4	少吃高熱量餡料	肥豬肉、鹹蛋黃、栗子等常見內餡，其實也是粽子高熱量的原因，建議淺嚐即止。
5	有氧運動耗熱量	規律運動可提高基礎代謝，讓您偶爾吃多也不發胖，建議每次運動都要有點喘(可說話但無法唱歌)，並持續30分鐘效果更好喔！

衛生局局長徐永年也提醒大家，細嚼慢嚥、不暴飲暴食，才不會造成腸胃負擔，健康吃，快樂動，維持健康腰圍(男性35吋以下，女性31吋以下)，更有助健康喔！

鹹沾醬			甜沾醬			※每大匙為15公克，約等於白色塑膠免洗湯匙1平匙。 ※鈉含量每人每日建議攝取2,400毫克以內。 ※走路時間以體重60公斤成人，每小時4公里的行走速度所消耗之熱量推估。
熱量 (大卡/大匙)	鈉含量 (毫克/大匙)	走路 (分鐘)	熱量 (大卡/大匙)	走路 (分鐘)		
辣椒醬	14	761	5	楓糖	39	13
醬油膏	16	608	5	果糖	45	15
甜辣醬	17	295	6	蜂蜜	48	15
豆瓣醬	27	756	9	砂糖	60	19
蒜蓉醬	42	123	20	冰糖	60	19

健康新時事-鹼粽添加物：

鹼粽-端午佳節常見應景食品，某些業者在製作時會於煮水中添加少量硼砂以增加彈性與脆度，但硼砂進入人體後經胃酸作用轉變成硼酸，連續攝食會積存體內，引起食慾減退、消化不良、營養素吸收不良等危害，目前我國已禁止使用。提醒您，自製健康美味的鹼粽時，可用衛福部公告之食品添加物「三偏磷酸鈉(普美能)」取代，功能相似而安全性更高，且一般食品原料行可購買到。



預防食品中毒！



夏天炎熱潮溼，各種食物保存，不論是冷藏、冷凍或熱藏（註一），都格外重要！一旦脫離其適溫條件，微生物便急速繁殖，造成食物變質腐壞。民眾如未妥適保存食物或充分加熱，食用之後很可能導致腹瀉或造成食品中毒。

「食品中毒」簡單來說就是「因食用相同的食品導致二人或二人以上產生相似症狀，並由可疑檢體或環境檢體檢測出相同類型的致病菌。」但因攝食肉毒桿菌或急性化學性物質中毒，即使只有一人也成立食品中毒。

如何判斷是否為食物中毒呢？當您有身體不適的症狀時，記得先行就醫，由專業醫生判斷病症。經確認為食品中毒時，醫院也會同時通報衛生局，由衛生局進行後續調查。

為避免發生身體不適或食物中毒等情況，提醒您平時需多注意：

- 1、烹煮前除確實洗手外，將生熟食分開、盛放熟食品的容器或用具使用前先洗淨消毒。
- 2、烹煮時應充分加熱，特別是加工肉類、禽類及水產品等動物性食品必須熟透，才能徹底滅菌。
- 3、煮熟的食物最好是現做現吃，置於室溫中應儘速於4小時內食用完畢，以免變質。

另外，夏天在外購買食品時，需注意販賣者環境衛生，盡量選購完整包裝，也要注意食品本身的保存條件（如冰品本身開始融化，是否為冷藏溫度不足）。吃東西前、如廁後記得洗手，才不會把病毒細菌都吃下肚喔！

註一：熱藏即指食品溫度維持在攝氏六十度以上。

預防食品中毒「五要」原則



調理時手部要清潔，傷口要包紮



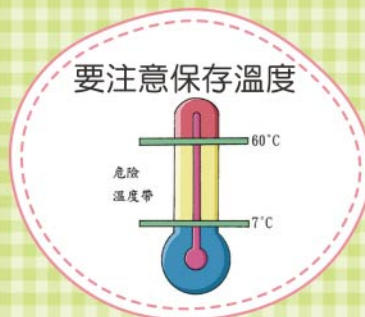
食材要新鮮，用水要衛生



生熟食砧板要分開，避免交互感染



食品中心溫度要超過70°C



依保存條件適當保存



勿進「生」食

預防腸道傳染病

◎ 腸道傳染病主要是直接或間接攝食被病人或帶菌者之糞便、嘔吐物污染之物品而傳染，依感染的病菌或病毒的種類、毒性、數量不同，症狀亦有所差異，冬季常見有諾羅及輪狀病毒，引起腹瀉、嘔吐症狀，傳染力強，稍一不慎也容易有群聚感染發生，夏季則要注意細菌性的腸道傳染病，常見的有霍亂、傷寒或副傷寒、桿菌性痢疾、阿米巴痢疾等。

預防之道

- 一、食物充份煮熟，避免吃入病菌污染的食物。
- 二、生水藏許多細菌，徹底煮沸飲用才安全。
- 三、勤洗手，免於病從口入。
- 四、注意居家環境衛生，垃圾筒請加蓋，積極防制病媒。
- 五、排泄物妥善處理，以防污染水源。

生病了該怎麼辦？

- 一、儘速就醫，遵醫囑隔離治療或服藥
- 二、請假在家休息，勿上班、上課
- 三、配合衛生單位的訪視調查及消毒，並提供相關資訊
- 四、接觸者配合採檢送驗

一分鐘 認識 MERS !

一分鐘認識MERS-CoV 中東呼吸症候群冠狀病毒感染症

流行地區

主要集中於中東地區以沙烏地阿拉伯病例最多

傳染途徑

駱駝傳人(接觸傳染)



人傳人(飛沫傳染)



症狀

發燒



咳嗽



呼吸急促及困難



預防方法

勤洗手



有呼吸道或發燒症狀戴口罩



避免在流行地區騎乘、接觸駱駝或生飲駱駝等動物奶



有任何疑慮請打防疫專線

1992

24小時·免付費



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

疫情通報及關懷專線：1922
<http://www.cdc.gov.tw>

廣告

淺談考試壓力

減壓FUN鬆小秘方

夏季到來，也代表著考季將至，各類考試陸續登場，不但是驗收考生對所學的熟練度，同時，也在考驗考生面對壓力時該如何去調適，大多數學生面對考試，或多或少都會體驗到焦慮和緊張的情緒感受，但是若心理反應過度，是會引發生理上的不適，無形中過度的壓力，將影響個人最終的表現。

衛生局提醒考生考前充分準備是必備的！當考前的準備充足，面臨考試壓力時，壓力就可減輕一部分，以下提供「SMILE」法則具體調整身心，希望幫助考生達到紓壓效果，SMILE英文原意是「微笑」，將單字拆開來，則是：

S代表sleep睡得好：養成良好的作息才能有效減輕疲備感，精神充足。

M代表mobile常動動：只要能讓壓力釋放的健康活動：放鬆、按摩、打坐、唱歌、藝文活動都值得嘗試，重要的是起而行，可多運動增加血清素的濃度，不但能使心情愉悅也能轉移注意力，讓身心更為放鬆自得。

I代表interact愛開講：找朋友聊一聊傾吐心聲，不但能讓我們心靈上獲得紓壓的效果，朋友也能提供良好的建議與幫助，讓我們更能勇敢面對壓力及各種情況。

L代表love / laugh愛滿滿、開心笑：接受自己能力、時間有限的事實，凡事但求盡力而為，正向的態度與信念，可以幫助我們通過崎嶇逆境。

E代表eat吃得健康：多吃有助於放鬆身心的食物，也能降低焦慮感。舉凡：富含鈣質的豆腐、杏仁，含有鎂的香蕉、菠菜、葡萄乾，其他如維生素B 群、燕麥片、五穀雜糧麵包、紅茶、黑巧克力等也有助於紓壓。另外，平日少碰會升高壓力的食物，像是含糖食品（如：果汁、餅乾、蛋糕）、刺激性食物，以及油膩的食物（如：炸雞、薯條、漢堡）。

常常使用「SMILE」法則，也就是將睡得好、多運動、多互動、多給愛、多大笑、好好吃飯等落實在生活中，就是心理健康的最佳法則。若心情調適上有任何問題，也可隨時撥打免費安心專線：0800-788-995（請幫幫救救我），專人為您提供諮詢服務。相關心理健康資源亦可搜尋本市心理健康網：<http://mh.hbtc.gov.tw/ehealth/>。

快樂.smile「熊好」一起來

S M I L E

Sleep
～睡

Mobile
～活動

Interact
～抬槓

love/Laugh
～開心/笑

Eat
～吃

免費心理諮詢 安心專線
0800-788-995

臺中市政府衛生局 關心您