



### 【本期提要】

- 一、潤餅 DIY  
少油多菜真健康
- 二、定期檢查預防骨鬆
- 三、建立新興濫用藥物  
檢驗防火牆

## 一、潤餅 DIY 少油多菜真健康

大家對黑心食品深惡痛絕，日前發現業者在「潤餅皮」添加甲醛亞硫酸氫鈉(俗稱：吊白塊)事件後，食品藥物管理署(以下簡稱食藥署)已責成各縣市衛生局，針對潤餅等應節食品進行稽查與抽驗，已立即將相關違規產品下架回收。

潤餅的食材豐富多樣，吃起來又方便，是可在室溫下食用的寒食，如果想要自己在家動手 DIY 做潤餅，只要把握**高纖、川燙、少油、少糖、多蔬果**的原則，並**注意食材的保存條件**，就可以安心享用，還能輕鬆吃無負擔！在潤餅食材選擇、調理方式及保存條件方面，請參閱以下健康小撇步：

### 1 食材選擇

把握天天五蔬果的原則，多選擇當季新鮮且富含纖維素的蔬菜，肉類選擇油脂少的瘦豬肉或雞肉絲，並以水果的甜味取代糖粉

### 2 調理方式

盡量用水煮、川燙，少用油炸的方式製作，可減少熱量的攝取。

### 3 保存條件

潤餅為寒食，長時間存放室溫下細菌容易大量繁殖造成腐敗，可將預先準備好的食材先冷藏保存，以確保食品安全，防止發生食品中毒。



### 認識蔬菜份量

各種蔬菜的營養成分不同、種類特性不同，「一份」是多少，也不盡相同。但為方便換算，蔬菜一份大約是一碟100克(可食的部分)的各種生鮮蔬菜，煮熟後大約是半個飯碗的量，每天3份蔬菜，就大約要吃到1.5碗各式煮熟的蔬菜。

 白蘿蔔	 胡蘿蔔	 青江菜	 洋蔥	 莧菜	 青椒
 空心菜	 玉米筍	 蕃茄	 絲瓜	 海帶	 金針菇
 大白菜	 小白菜	 高麗菜	 青花菜	 香菇	 芹菜

(照片提供：財團法人董氏基金會)



行政院衛福部