

食的更健康：聰明選擇食物

中醫常說「食藥同源」，同樣的道理，適合人體的食物就是良藥，因此我們在選擇食物時，也應該像服用藥一樣謹慎才行。

資料來源：衛生福利部附屬醫療及社會福利機構管理會

基本食物可分為五大類，根據這原則，讓我們腦中先有個營養學的基本觀念吧！

(一) 五穀及根莖類

豐富的碳水化合物(醣)是能量的主要來源。如：米飯、麵、麥、馬鈴薯、芋頭、小粟、菱角、蓮子、太白粉、冬粉等。

(二) 奶類

含有豐富的鈣質及蛋白質如鮮奶、保久乳、乳酪、酸酵乳等。

(三) 魚、肉、蛋、豆類

主要供應蛋白質，如魚貝類、牛、豬、雞、蛋類、黃豆、紅豆、綠豆、豆腐、豆乾、豆皮、鮮奶、保久乳、乳粉等。

(四) 蔬菜類

主要供應維生素 A、C、礦物質及纖維質。如：菠菜、胡蘿蔔、空心菜、小白菜、洋蔥、豆芽、碗豆、茄子等。

(五) 水果類

主要供應維生素 C 及纖維質。如：柑、橘、檸檬、柳橙、葡萄、鳳梨、西瓜、香蕉、芒果、楊桃、李子、梅子、荔枝、龍眼、蘋果、梨子、枇杷、



番石榴、木瓜等。

(六) 油脂類

主要供給脂肪產生高熱量。室溫下為液體狀態稱為油，如：黃豆油、沙拉油、花生油、紅花籽油。固體狀態稱為脂，如豬油、牛油。

如何選購新鮮食品？

有了基本食物五大類的觀念後，那麼我們要怎樣來辨別食物是否新鮮呢？答案很簡單，只要細心的注意它們的外觀是不是有腐爛、蟲咬、破



裂、變色或發霉等現象，大概就可知道了。

五穀及根莖類

選購米粒以質地光潔、粉屑少、顆粒完整、米粒飽滿較硬、量重、大小均勻、和沒有發霉臭味為佳。麵粉粉質乾爽無異味，色澤略帶淡黃色為佳。

魚類

新鮮魚眼睛呈水晶狀、透明、光亮飽滿，魚鱗整齊用手拉不易脫落，以手指按壓腹部有結實感，且富彈性，魚腮色鮮紅。

肉類

買豬肉時，要選設備清潔的肉舖，有冷藏設備及電宰證明單的更好。

鮮紅色的豬肉表示新鮮，肉色蒼白沒有彈性並且濕濕的叫「水樣肉」，肉質緊密乾燥而呈暗紅色的肉叫「暗乾肉」，吃起來都不可口。有不好氣味的豬肉表示不新鮮或品質不佳（如公豬肉等）

買豬內臟時，豬心要正常紅色，外表平滑沒有腫塊；豬腸要外表光滑，微微帶一點肉色；豬肝要暗紅色，表面光滑，沒有腫塊及白斑，紅纖維細，質地柔軟；豬肚要肥厚光滑，顏色正常。

購買其他肉類如牛肉、羊肉等，

可參考購買豬肉應注意的要點。至於買家禽，活會要注意雞冠要紅，眼睛明亮，活潑無外傷，用手摸腹部光滑，肌肉結實，羽毛光潔；如果買宰好的家禽，要注意胸骨柔軟，皮膚細膩沒有瘡痕，脂肪平均分布，瘦肉多且有彈性不滲水。

蛋類

正常蛋呈妥橢圓形，鮮蛋的蛋殼表面較粗糙、無光澤、質地堅密、蛋殼完整、無破損或裂紋、污斑、泥土、血漬為佳。

乳品類

鮮乳的包裝標示應完整、無破損、內容物無酸味、無分離沈澱及黏稠的現象。選購保存期限內且保存於冷藏條件下的產品。奶粉選色自不成塊狀，選罐裝或不透明袋裝的產品。切勿買透明、塑膠裝的不合法產品。

豆類

豆腐、豆乾應無酸臭味及黏液產生。

油脂類

選擇食物用油時，請依用途購買適合的不同油脂。如高溫炒作時應選用安定性高 (AOM>30) 且不易起變化的食用油；低溫使用如調製沙拉醬、蛋黃醬等冷盤料理時，以沙拉油較佳。購買時應選擇有 GMP 標記，來

品名	碘價	氧化安定性 (小時)
大豆油	125-138	AOM 13-15
菜子油	105-122	AOM 14-16
玉米油	103-128	AOM 18-20
米油	104-110	AOM 18-20
豬油	55-70	AOM 40
棕櫚油	50-54	AOM 50-70
冬化棕櫚油	56-59	AOM 45-65

路不明及散裝的油請勿購買。

蔬菜類

蔬菜選莖葉鮮嫩肥厚，葉面光潤、型態完整、沒有斑痕、破裂、無枯萎且有彈性、莖部豐碩、斷口水分充盈、無泥土附著者。應買未經洗過的洋菇及未經去皮的蘿蔔，多選擇綠色或深黃紅色的蔬菜。

水果類

水果應選果皮完整、顏色鮮豔、水分多、無腐爛或蟲咬、破裂等現象者，以當季盛產或大量生產者為佳。

如何選購包裝加工食品？

了解新鮮食物的選購外，您一定也想知道怎麼選購速食食品、飲料、醬油、罐頭、醬菜、醬瓜、餅乾、蜜餞等包裝加工食品。以下提醒您一般的選購原則：

1. 標示要完整，購物時請認明品

名、內容物名稱（重量、容量或數量）、食品添加物名稱、製造日期（或有效日期）、廠商名稱及地址。

2. 進口食品應有清楚的中文標示。

3. 乳品應加標示保存期限以及保存條件。

4. 冷凍食品應加標示類別（如：冷凍鮮魚貝類、冷凍食用鮮肉類、冷凍生食用魚貝類）、保存方法、保存條件。需調理後供食者，應標明其調理方法。

5. 另外應就產品外觀查看是否無變型、無異味、或其他無變質現象。

註：碘價或稱碘值是指每 100 克樣品所消耗的碘單質質量（單位為克）。碘價常被用來測定脂肪酸中不飽和度。脂肪酸中的不飽和度多以 C=C 的形式存在，C=C 會與碘發生加成反應。因此，碘價越高，對應的樣品中 C=C 含量越高。