

【八德榮家消費資（警）訊宣導篇】

防疫宅飲食 市售食品也要聰明吃

日期：110/07/9 資料來源：消費者保護處

資料來源：國民健康署

建檔日期：110-07-09

更新時間：110-07-09

面對全國疫情警戒提升至三級，為降低感染風險，及阻斷病毒傳播鏈，民眾減少外出，也增加在家備餐的機會，對於較少下廚或購買市售即食食品簡單裹腹的民眾，國民健康署提醒在防疫時刻，更要攝取足夠營養，才能加強身體免疫力，也教民眾如何運用市售食品，簡單快速料理兼顧營養、健康的餐點。

聰明挑 創意煮 吃得營養又健康

民眾常會購買如冷凍水餃、調理包及泡麵等食品放在家裡，國民健康署吳昭軍署長提醒依照「我的餐盤」6口訣，運用自己的掌心、拳頭掌握份量，再搭配以下小撇步，在家也能輕鬆健康吃一餐。

1. 聰明選購：購買時看清「營養成分標示」多比較，選擇油（脂肪）、鹽（鈉）、糖等成分含量低的食品，並以多樣原態食物如糙米、地瓜、深綠色蔬果等優先。
2. 均衡搭配：市售的即食食品成分以精製澱粉為主，長期食用容易缺少蔬果、蛋白質等營養，所以食用時要記得搭配新鮮蔬果，不方便出門時可多利用如冷凍蔬菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、乾香菇、乾海帶、鳳梨、蘋果等當季或保存期較長的蔬果。另外可於家中常備如冷凍毛豆、豆腐、肉片、魚片等，烹調時適量加入，美味、營養都升級。
3. 健康烹調：烹調時多利用清蒸、水煮、滷及涼拌等，減少油炸、糖醋及勾芡等方式，像是烹調泡麵或調理食品時，將所附的油包和調味包減半、油炸麵在煮前先用熱水燙過，簡易去油，吃起來更健康無負擔。

國民健康署提醒對於所購買的食材可依每次食用量先分裝再儲存，每次取出需要量即可；調理前後和飯前要用肥皂清洗雙手；若一次製備較多，在食用前，就先將吃不完的部分分裝冷藏或冷凍，可大幅減少細菌滋生。防疫期間在家吃，也要注意食品衛生與安全，才能吃得健康，提升免疫力！

本資料摘錄自「[行政院全球資訊網/資訊與服務/消費者保護](#)」