《養生我知道》Rundown

節目名稱	養生我知道 第 134 集
主持人	黃倩萍
播出頻道	三立財經台
梳化地點	台北市內湖區舊宗路一段 159 號 8 樓 新聞部財經台
錄影長度	約 90 分鐘
聯絡人	吳冠如
來賓	[CG :M22\養生鑑定團\環境毒物專家 江晃榮] [CG :M22\養生鑑定團\養生達人 秋香老師] [CG :M22\養生鑑定團\家醫師 洛桑加參]
今日主題	安心買 放心吃 年貨大街採購術

時 間	單 元	畫 面
Part 1 (20 分)	主持人開場口號:生活有道 健康有料,歡迎收看【養生我知道】 (大家一起說邊拍手) ◎主持人: (開場) 春節過年,是華人的重要喜慶節日,也是傳統裡,一家大小團圓的特別節日,為了過年這幾天,家家戶戶幾乎都會採買比較珍貴的食材、點心,好用來下廚做年菜,以一桌的好料理,招待從四方前來,難得團聚的家人,其中最常採買的就是這幾項，到底有哪些潛在危機，到底又要怎麼買，等等專家告訴你 CG1@破題 通標: [CG :M10\ \一一一一一一一一一一一一一一一\ ] [CG :M10\ \安心買 放心吃 年貨大街採購術\ ] 進【養生鑑定團】 ◎主持人:即將要過農曆新年，不少人開始準備年貨大採買，不過挑選食物品質可要注意了，居然有不肖商人低價買入病死豬肉，還分裝加工製成臘肉香腸，還有非法業者，為了延長保鮮、增加賣相，竟然用有毒的甲醛，也就是"福馬林"來泡魚翅，來看看這則 VCR。 進【SOT 陸死豬臘肉 0900】 【小過場:養生報你知】	

◎主持人:香腸、火腿、臘肉這些肉類加工品,這些肉類加工品居然有致癌風險?

CG2@加工肉品

江晃榮:

＊臘肉怎麼來：肉類加工品例如脫水、煙燻或醃漬肉品的發明,原本是沒有冰箱時用以保存肉類做為存糧。由於這類肉製品在儲藏的過程中,因為細菌與微生物進行分解，臘肉就是經過二度發酵，抑制細菌不要長，臘肉基本上不會壞掉，可以放很久，就像是吃的木乃伊。

＊硝怎麼來：古人用天然鹽醃漬肉類時發現色澤與風味都變得更好,從而發現是天然鹽中所含硝酸鹽與亞硝酸鹽的功效,所以才淬練出來變成現在醃漬肉品常用防腐劑。

＊不加硝有劇毒：醃漬肉品一定要加硝，如果沒加容易孳生肉毒桿菌，雖然現在有東西可以替代硝，但是成本太高，根本沒有廠商會使用。

【道具】香腸一盤

[CG :M10\ \—————————————————\ ]

[CG :M10\ \亞硝酸抑細菌　成醃漬肉防腐劑\ ]

[CG :M10\ \醃漬肉不加硝　易孳生肉毒桿菌\ ]

◎主持人:吃這些加工肉製品聽說還會早亡,真的有這麼嚴重嗎?

洛桑加參:

* 早亡風險高:2013 年 3 月 6 日,瑞士科學家發佈在《英格蘭醫學雜誌》上的一項大型調查結果顯示,吃太多(每天超過 40 克)的燻製、醃製等加工肉會縮短人的壽命,每天吃 160 克以上的人比每天吃 10~20 克的人,早亡風險增加了 44%。

* 引發三高:加工肉含有大量的膽固醇和飽和脂肪,容易阻塞血管,引發冠心病。而且這種肉致癌物亞硝酸鹽含量高,影響健康。建議應將加工肉製品的攝入量限制在每天 28 克以內。大腸癌、心血管毛病。

* 建議攝取量：過年 7 天建議只能吃 2-3 次，盡量不要過量。

[CG :M10\ \—————————————————\ ]

[CG :M10\ \加工肉攝取過量 早亡風險增高\ ]
[CG :M10\ \含高膽固醇 易引發心血管疾病\ ]
◎主持人:雖然有風險,但這是過年必備年貨,如果真的要買有方法可以盡量避免買到黑新產品嗎?
秋香老師:

* 看:好肉色澤鮮明,瘦肉呈鮮紅或暗紅色,肥肉透明或呈乳白色。劣肉灰暗無光、脂肪發黃、有霉斑、肉鬆軟、無彈性,帶有黏液,有酸敗味或其他異味,則是變質品。
* 按:好肉結實,用指壓後無明顯凹痕。劣肉肉質太軟,說明風乾不夠,含水分相對較多,容易發霉,不宜保藏。按得時候要戴手套，比較衛生。
* 聞:好肉具臘肉特殊香味。無異味,無霉味。劣肉煙熏味過重,是短時間內急速熏製成的,只燻黑了表皮,而其內並沒入味。

【道具】壞的臘肉 1 盤
[CG :M10\ \—————————————————\ ]
[CG :M10\ \好臘肉色澤鮮明 無酸敗腥臭味\ ]
[CG :M10\ \好臘肉彈性好 按壓無明顯凹痕\ ]
[CG :M10\ \好臘肉具香氣 無過重煙燻味\ ]
◎主持人:在吃的時候也要小心,有哪些東西搭在一起,對人體有致癌風險?
洛桑加參:
手板@食用禁忌

食用臘肉、香腸時,多吃柑橘、芭樂、奇異果,但不適合配乳酸飲料、魷魚、蕃茄、香蕉、馬鈴薯、紅酒、啤酒、硬起司。增加亞硝酸鹽會增加，食物會互相作用
【道具】柑橘、芭樂、奇異果
◎主持人:有些真空包裝的臘肉,是不是就比較安全?
江晃榮:

	* 真空包裝:是防止污染的良好包裝之一,但很多民眾都誤以為真空包裝是萬靈丹,可以不必冷藏或是冷凍,其實真空包裝如果保存不當,又加上沒有加硝，就會造成肉毒桿菌生長。 * 無硝放冷凍更糟：肉毒桿菌是一種厭氧細菌，越無氧越有利生長，之前我母親買到一個號稱沒有加硝的臘肉，說要拿去冷凍，冷凍會造成無氧狀態，更容易生成肉毒桿菌。 [CG :M10\ \一一一一一一一一一一一一一一一一\ ] [CG :M10\ \不必冷藏冷凍 空包裝是萬靈丹? \ ] [CG :M10\ \肉毒桿菌厭氧 無氧加速其生長\ ] ◎主持人:那這些醃漬品會發霉或是過期嗎? 秋香老師: * 臘肉耐放不發霉：沒有發霉問題，只有不肖商會將放很久的肉，再拿出來賣，不好的肉會有油耗味，這類煙燻東西，有時候都燻的黑黑的，也無法辨別到底是不是放很久，而且吃多會致癌，建議民眾還是不要吃這類東西。 * 發霉年柑不能吃：年柑發霉後，裡面都會濕濕軟軟的，根本不能吃，建議所有發霉的東西都不要吃，才不會傷了健康。 * 川燙殺菌：醃漬品買來，可以先將外皮川燙殺菌，吃多少切多少，不要碰到水就不容易壞。 [CG :M10\ \一一一一一一一一一一一一一一一一\ ] [CG :M10\ \攤商賣陳年肉 飄出陣陣油耗味\ ] [CG :M10\ \年柑發霉變質 吃下肚恐傷身\ ] ◎主持人:除了這些肉類加工品之外,很多家庭主婦都一定會買烏魚子、魚翅這些平常都不會吃的珍貴食材,送禮自用兩相宜,但我們買到的是真的魚翅與烏魚子嗎? CG3@高檔假年貨	

江晃榮:

* 烏魚子問題：市面上烏魚子幾乎都用油魚去混充，顏色偏褐色比較沒那麼黃，假的烏魚子會比較硬，而且口感味道沒這麼好，但其實一般人很難分辨。

* 什麼都假的：不只烏魚子是假的，就連龍蝦也都是假的，我去餐廳吃飯，裡面的員工告訴我，他們放的肉僅只是普通蝦肉，再放個龍蝦殼以假亂真。台灣人什麼都假的，只有騙子才是真的。

* 製作殘忍+重金屬：真的魚翅是用鯊魚割掉翅膀，再放到海裡去，鯊魚沒辦法游泳就遭受攻擊，被其他魚吃掉，其實製作過程非常殘忍，而且鯊魚的翅膀殘留的重金屬濃度也很高，吃魚翅其實很傷身，貴不一定好。

* 假魚翅充斥：假魚翅大多以冬粉魚皮明膠混合而成，從外觀看起來會比較光亮，真的魚翅就比較粗糙，此外，正常真魚翅都是用水自然浸泡,但有些不肖業者，為了讓份量看起來多一點，浸泡化學藥水可以變軟變 Q，民眾吃下肚，不僅不能補身，還可能傷身。

[CG :M10\ \一一一一一一一一一一一一一一一一\ ]
[CG :M10\ \油魚混充烏魚子 身價翻數倍?\ ]
[CG :M10\ \又貴又傷身 魚翅重金屬濃度高\ ]
[CG :M10\ \明膠混合 假魚翅泡藥水變軟 Q\ ]

◎主持人:秋香老師建議這類食材在採買要特別注意的地方是什麼? 這些高貴年貨合理行情為何?

秋香老師:

* 烏魚子怎麼買：按下去不能太硬，看起來透，血絲不要太多，顏色濁濁就是死掉的烏魚子不是現殺。烏魚子不對稱、顏色比較黑，有異味，品質比較不好。要選兩邊對稱、顏色比較透的，會比較好

* 烏魚子傷身：以前的烏魚子味精與鹽的比例都是 5:5，但現在有廠商透露味精語言的比例已經提高到 8:2，可能也跟保存比較久有關，鹽份高傷身。

* 魚翅要少吃：現在魚翅 90%都用化學藥水去泡發，魚翅最近幾年一直漲，黑心商人要降低成本，就會用一半的重量用藥水泡，藉此增重，建議要用大量多泡幾次，才有辦法減少藥水濃度，但其實很貴又不環保，又傷身，盡量不要吃。

參考資料:http://www.lianhung.com.tw/node/57

【道具】好的烏魚子(老師提供)、壞的烏魚子

[CG :M10\ \一一一一一一一一一一一一一一一一\ ]

[CG :M10\ \烏魚子選購法 呈對稱.透明為佳\ ]

[CG :M10\ \烏魚子過鹹 吃多鈉含量易超標\ ]

◎主持人:這些乾貨還是不能多吃,而且烏魚子、魚翅這類的東西對身體容易造成負擔嗎?吃多少才算不過量?

洛桑加參:

* 魚翅含汞:魚翅吃過量,血液含汞超量,恐傷及腦部機能。為了保育、健康,最好不要吃魚翅,魚翅的汞含量比肉還多,汞是神經毒,小孩跟孕婦更是吃不得，會造成記憶衰退、累積神經毒素。

* 烏魚子禁忌:對於高血脂、高膽固醇血症、動脈硬化等心血管病以及肝炎病的患者請儘量慎重食用烏魚子,患有濕疹、腎臟病、蕁麻疹、痛風、糖尿病、易過敏者等疾病的人忌食,烏賊魚肉屬動風發物,烏魚子也是同樣的,所以說有相關疾病的人一定要根據自己實際情況來適當食用,最好禁食烏魚子。

* 蠟質含量高:一般人也不宜過多食用烏魚子,因為烏魚子的蠟質含量非常高,人體攝入後不容易消化吸收,建議每次也就是吃上個幾片烏魚子嘗嘗風味就好,若攝食過量,容易造成拉肚子和嘔吐。慢性影響則是會傷及肝、腎，太鹹也容易導致胃癌

[CG :M10\ \一一一一一一一一一一一一一一一一\ ]

[CG :M10\ \魚翅含汞量高 恐累積神經毒素\ ]

[CG :M10\ \烏魚子蠟質高 人體不易消化? \ ]

◎主持人:除了烏魚子、魚翅這類高檔食材,年貨採購必買乾貨像是金針、竹笙,但政府抽驗出來的結果相當驚人?

CG4@金針竹笙

江晃榮:

* 染色問題：業者為讓竹笙、金針賣相好,利用二氧化硫延長保存期限、達到漂白與抑菌效果,乾貨最常檢測二氧化硫(漂白劑)、過氧化氫(雙氧水)、螢光增白劑等,但含量超標問題仍層出不窮。

* 金針褐黑色：野生金針偏褐黑色，太醜根本沒人會買，弄成金黃色才會有人買，看起來很漂亮，增加色澤賣相好

【道具】黃金針、白竹笙

[CG :M10\ \—————————————————\ ]

[CG :M10\ \添加二氧化硫 竹笙.金針賣相好\ ]

[CG :M10\ \金針不是金色? 未染色呈褐黑色\ ]

◎主持人:這些東西不合格率超高,如果不審慎挑選,圍爐宴變毒宴,反而吃出大問題?

洛桑加參:

* 二氧化硫危害:食用殘留過量二氧化硫的食物,如果又用成雞湯下去煮,一整鍋都含有二氧化硫,過量食用還會引起哮喘、嘔吐與呼吸困難等症狀。加工食品及性重讀、肝腎衰竭，拉肚子、噁心、偶兔\。

* 浸泡 1 小時:竹笙或是金針泡冷水至少要泡 1 個小時,每半個小時要換水一次,再加上滾水煮個 5 分鐘,時間一到二氧化硫減少 99%,更保險一點,可以用流動的清水來泡,要吃得健康,又留住美味,基本功真的少不了。

[CG :M10\ \—————————————————\ ]

[CG :M10\ \小心! 喝竹笙雞湯會肝腎衰竭? \ ]

[CG :M10\ \竹笙.金針降毒性 食用前先沖泡\ ]

◎主持人:請教一下秋香老師,要避免這些化學成分毒害我們身體,有挑選的撇步可以傳授給主婦們?

秋香老師:

* 竹笙怎麼買：挑選整株完整、選擇有彈性者品質較佳、避免受潮、

	顏色過白、如有刺鼻藥水味,可能是劣質品、不要買太雪白的竹笙，都有可能是加了漂白劑 * 金針怎辨別：本地金針香味很足，顏色偏褐色，如果買到很黃的金針，一定要充分浸泡與川燙，並且抽油煙機一定要打開。 * 大陸有防腐：大陸金針個子比較大，有可能添加防腐劑，所以還是盡量不要選用大陸的金針。 [CG :M10\ \—————————————\ ] [CG :M10\ \竹笙應選整株完整 顏色不過白佳\ ] [CG :M10\ \本地金針清香 首選褐色為佳\ ] [CG :M10\ \金針個子高 發育太好為陸貨\ ] 手板@二氧化硫金針 安全金針因為不使用產生二氧化硫加工方式，所以在浸泡時會有略帶淺咖啡色，好比泡茶一樣，茶湯也會有顏色的，如過你買的茶泡起來沒有顏色相信你也不敢喝。只有買到含大量二氧化硫的金針湯水才會沒有顏色，因為二氧化硫有漂白作用。所以安全金針在泡時會有咖啡色是正常的，只要烹煮之前預先浸泡換水，顏色就會更淡了。 預告:除了金針之外,很多媽媽會買去年貨大街買香菇,但產地不一樣,價格卻天壤之別,越貴真的越好嗎?而大陸香菇居然驗出致癌物質,到底怎麼回事,等等回來告訴你。【畫面:香菇】	
預 告	(預告：)休息一下，馬上回來	
小 片 頭		
Part 2 (20 分)	小開場：歡迎回到【養生我知道】 ◎主持人:為什麼產地不一樣,香菇價格差這麼多,到底差別再哪裡? CG5@香菇比一比	

[CG :M10\ \—————————————————\ ]
[CG :M10\ \選菇撇步! 小心大陸菇魚目混珠\ ]
江晃榮:

* 香菇問題：大陸地區沒有品管,在香菇上會添加化學藥劑，殘留農藥、重金屬等物質。根據有關單位統計,台灣有六十%的香菇是大陸走私進口,或由越南及泰國等地轉運,進口比例這麼高，這些香菇到底跑去哪裏了。

* 本地大陸菇：我有一次去埔里找朋友，他的親戚在賣香菇，我問他這些香菇真的都是本地香菇嗎?他偷偷告訴我，全部都是從中大陸進口，再假冒是產地香菇，其實我們所吃到很多本地香菇，其實都是從大陸來的。

* 新聞案例：檢調發現,全台灣-最大的香菇進口公司鑫兆公司,涉嫌將大陸的低價香菇先運到韓國,再運回台灣販售,佯裝-成韓國香菇,價格翻了三倍,甚至還把壞掉的木耳蓮藕,用漂白水漂色繼續販售,不法利益-所得,估計超過上億元

* 脫水成本高：香菇容不容易變質，跟脫水與加防腐劑有關，脫水完全有加藥，就不容易壞，脫水不完全有加藥，就不會壞，脫水不完全沒加藥也很容易壞，但因為完全脫水需要比較高的成本，很多商人都直接加藥成本低又比較省事。

[CG :M10\ \—————————————————\ ]
[CG :M10\ \驚人! 陸菇變身本地菇流竄全台\ ]
[CG :M10\ \陸菇冒充韓國菇 身價竟翻 3 倍\ ]
[CG :M10\ \香菇脫水成本高 加藥方便省事\ ]
◎主持人:香菇本來是好食材,但如果一不小心買到這種大陸菇,反而會吃出大問題?

洛桑加參:

* 亞硫酸鹽、甲醛:有點像酒精，這些化學的東西，主要傷害到肝臟，加上大陸土壤污染問題嚴重，香菇就有可能因為環境污染，殘留一些可怕毒素，吃進身體後果不堪設想。

* 潮濕長菌：香菇如果脫水不完全，就容易長菌、腐爛，易產生毒性，例如很多香菇都會放在袋子裡密封販售，如果袋內潮濕有水氣，也有可能會生成肉毒桿菌，中毒致命率高。

[CG :M10\ \—————————————————\ ]
[CG :M10\ \陸菇受環境汙染 吃下肚恐致命?\ ]
◎主持人:有方法可以分辨菇的好壞嗎? 秋香老師推薦買台灣菇嗎?香菇要如何保存?

秋香老師:

* 處理香菇法:使用前泡溫水 60 度 30 分鐘去除二氧化硫,泡香菇水丟棄不可再用

* 買菇方法: 觸摸感覺乾燥、有蒂頭的是台灣香菇，菌褶有屑屑剝落不要買，有酸味是有加防腐劑，香菇脆度要夠，代表新鮮。

* 香菇別放冰箱:因為乾香菇很容易吸附其它味道,如果放冰箱會吸濕軟化順道吸收冰箱內魚肉的味道，可以放真空保鮮盒放冰箱。

* 香菇放置法:建議香菇只要取用厚剩下的找袋子裝好密封即可,最好是夾鏈袋裝,放在乾燥地方就好了。香菇會掉屑是因為烘得夠乾,香菇互助磨擦所產生。

【道具】香菇一盤
[CG :M10\ \—————————————————\ ]
[CG :M10\ \浸泡香菇 可減少二氧化硫含量\ ]
[CG :M10\ \觸摸乾燥 菌褶完整無屑為好菇\ ]
[CG :M10\ \香菇吸味道 裝保鮮盒再放冰箱\ ]
◎主持人:除了買這些南北乾貨以外,年貨採買重點就是這些糕餅類、瓜子、肉乾肉條等等,連這些零食都有可能買錯,不知不覺傷害我們的健康嗎?
CG6@零食糖果類

江晃榮:

* 反式脂肪:消費者檢視這些食品包裝,卻發現反式脂肪常標示為「0」,但食品中仍有小量的反式脂肪,尤其像年假常不忌口,一天就可能吃下多種含反式脂肪食品,累積起來也是很可觀的量;另外一種則是反式脂肪減少,但飽和脂肪就增加了,吃多同樣易造成心血管負擔。

* 糕餅零食多：蛋捲、綠豆糕、四色(紅白糖雙條、冬瓜條、白糕)，這些過年常會拿來拜拜的零嘴，都含有反式脂肪酸

【道具】紅白糖雙條、冬瓜條、白糕

[CG :M10\ \一一一一一一一一一一一一一一一一\ ]

[CG :M10\ \反式脂肪 0! 專家:食安大騙局\ ]

[CG :M10\ \過年常用祭祀零嘴 含反式脂肪\ ]

◎主持人:不管是反式脂肪還是化學添加物,這類食品都是我們過年會大吃的零食,真有這麼嚴重嗎?是不是不要吃這麼多就沒那麼恐怖?

洛桑加參:

* 反式脂肪危害:過量的反式脂肪是人體肝臟無法代謝,易造成新陳代謝症候群,甚至會引發三高,有研究顯示，反式脂肪攝取較多,單字記憶力較差;2012 年美奧勒岡健康與科學大學研究,也發現反式脂肪攝取較多,腦容量相對較小且灰質萎縮,可能增加記憶力受損及失智風險。

* 反式脂肪禁用：很多國家都已經明禁，反式脂肪含量應為零檢出，所以是連一點點都不能吃，在很多研究報告都證實，將導致癌症和心血管疾病的原因，而且跟動物油比起來的傷害，居然高出 4-5 倍。

[CG :M10\ \一一一一一一一一一一一一一一一一\ ]

[CG :M10\ \反式脂肪攝取過多 失智風險高\ ]

◎主持人:不只反式脂肪問題,防腐劑也是一個很嚴重的問題,秋香老師聽說你有一個放了很多年的年糕?年糕怎麼買才能買到好貨?應該怎麼保存?

秋香老師:

	* 年糕 1 年沒壞：糕餅類除了反式脂肪問題,另外一個就是防腐劑問題，我 1 年前買了 1 個年糕，重點是到現在按下去還非常有彈性，而且都沒有發霉，真的非常可怕。 * 秀彈性年糕：年糕盡量選有包裝的會比較衛生，並且特別留意年糕表面不要過於濕黏，一般自己做的年糕，一個禮拜就會長霉，但重點不是沒有長霉，而是還富有彈性，所以那個修飾澱粉可想而知，加得應該不少。 * 販售過期品：散裝販售的糖果、餅乾最好不要買，我有聽過很多商人比較無良的，會去找管道，去收購本來要銷毀的過期糖果、餅乾，因為包裝上也沒有寫保存期限，所以你根本也無從辨別。 【道具】年糕(老師提供) 糖果、零食 [CG :M10\ \—————————————\ ] [CG :M10\ \年糕擺 1 年 竟 Q 嫩富彈性口感\ ] [CG :M10\ \黑心商賣過期糖 消費者全吃下肚\ ] ◎主持人:博士你們家有自己做過年糕嗎?都可以放多久? 江晃榮: * 年糕添加物多：以前我媽媽自己做年糕，但都會很快就會壞掉，所以在過年期間要吃掉，但現在我們在外面買的，都可以放很久還不會發霉，你想想看裡面加的是什麼。 * 吃發霉年糕：老一輩的媽媽，發霉的年糕都捨不得丟，都會把發霉的地方弄掉，再拿來吃，我都快暈倒。年糕有沒有發霉是無法用肉眼判斷，黴菌可能從食物表面或是內部開始生長，一旦被看到長出白白、綠綠的黴菌，就表示已經大面生長，光是切掉也無法保證完全去除。 [CG :M10\ \—————————————\ ] [CG :M10\ \年糕變質 去掉發霉處可再食用? \ ] ◎主持人:可是有些媽媽吃了已經發霉的年糕，後來也沒怎樣阿? 洛桑加參: * 一般黴菌分泌的毒素，高溫烹煮也無法去除，有些毒素還會導致肝病，千萬不可開玩笑。 * 年糕微波殺菌：年糕出爐之後，除非是全程冷凍，只有真空包裝是無法保證無菌，民眾購買回家時，可以先用高溫微波殺菌，在保存期限內，盡快食用。	

[CG :M10\ \一一一

[CG :M10\ \黑心瓜子吃下肚 九歲兒鉛中毒! \ ]
◎主持人:真的很恐怖,買大品牌的是不是就能吃的比較安心?
江晃榮:

* 毒蟾蜍屍:知名品牌食品「盛香珍香瓜子」竟然含有毒蟾蜍!一名男子日前和家人一起吃盛香珍生產的葵瓜子時,赫然發現其中一粒特別大,仔細觀看竟有爪子,看起來像是半隻蝙蝠乾屍,把他和家人嚇呆了。生物專家求證後證實乾屍並非蝙蝠,而是有毒的「黑眶蟾蜍」;醫師也提醒民眾蟾蜍有致命劇毒,誤食會噁心、嘔吐,引發心律不整,嚴重會致死。

* 品管不嚴謹：有可能是瓜子乾燥過程中，有小動物跌下去，就直接被風乾成為乾屍，這就是品管不嚴謹，才會出現這麼大的紕漏。

http://www.froghome.idv.tw/html/class_6/frognews_20041013.html
[CG :M10\ \—————————————————\ ]
[CG :M10\ \瓜子裡有動物屍 化驗竟是毒蟾蜍\ ]
◎主持人:不只瓜子有問題,就連你嗑瓜子的習慣也有可能致癌,洛桑醫師真的會這樣嗎?
洛桑加參:

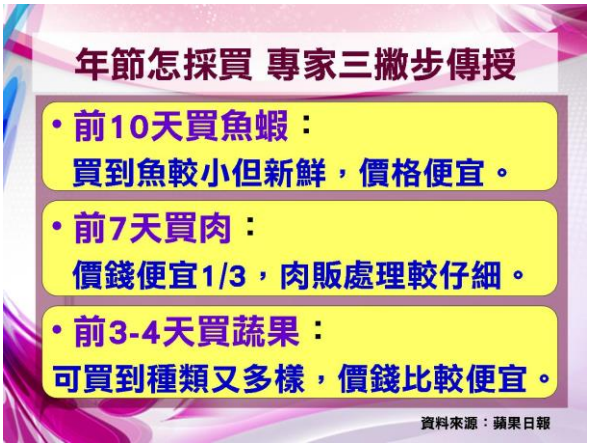
* 嗑瓜子致癌:大量嗑瓜子會傷到口腔黏膜和舌頭黏膜,引起舌尖部腫痛和血皰,若同一傷口反復被瓜子摩擦劃傷,會形成永久的黏膜疤痕,時間久了可能會產生病變,出現口腔腫瘤,建議可以吃,但不要過量,或是用瓜子器剝開。潰瘍沒有治療好，一直刺激，黏膜破皮，就會致癌。慢性發炎的步驟

* 心血管疾病比較多、血壓比較高、胃癌跟鹹的東西有關。

[CG :M10\ \—————————————————\ ]
[CG :M10\ \嗑瓜子傷口腔黏膜 恐致口腔癌? \ ]
[CG :M10\ \瓜子過鹹傷身 胃癌罹患機率高? \ ]
◎主持人:黑心瓜子好恐怖，但是過年沒有瓜子嗑就沒有年味,秋香老師有辦法可以解決嗎?建議可以吃哪些好食物當零食?
秋香老師:

* 為避免直接食入瓜子殘留的二氧化硫添加物,建議民眾可以利用剝殼器將瓜子剝開，但用剝殼器浪費時間，瓜子就會少吃一點。

* 聞起來有異味、酸味,就可能含有二氧化硫添加物,用雙手摸摸看白瓜子,如果手摸白瓜子後會沾上白粉,那就要小心漂白問題。

	* 玫瑰、綠茶都是染色染出來，盡量不要買有口味的瓜子，這樣也比較安全。 [CG :M10\ \—————————————————\ ] [CG :M10\ \使用剝殼器 吃瓜子安全又健康\ ] [CG :M10\ \瓜子有異味.酸味 當心含添加物\ ] 預告:年節熱門蔬果到底什麼時候買比較恰當，又要怎麼處理與挑選?過年吃零食，專家首推吃什麼營養又健康，等等廣告回來告訴你。 【畫面:長年菜、年柑、鳳梨、蘋果】	
預告	(預告：)休息一下，馬上回來	
小 片 頭		
Part 3 (10 分)	小開場：歡迎回到~養生我知道 (準備讚噓牌) ◎主持人:請教秋香老師, 熱門蔬果要先買嗎?到底什麼時候買比較好?有哪些蔬果在挑選上要特別注意? (三位來賓都舉讚噓牌) CG7@迷思 [CG :M10\ \—————————————————\ ] [CG :M10\ \買得安心 年貨採買撇步報你知\ ] 秋香老師: 手板@年節蔬果  * 買魚.肉：前 10 天買到的魚會比年前 2、3 天再買的魚要小一些，但	

其實魚貨較新鮮，因為此時魚販正需出清所有的小形魚而將較大的魚先冷凍起來，到年前 2、3 天再賣。這時買海鮮既新鮮，價錢也便宜了約 1/3。

* 前 7 天買肉：雞、鴨、牛、豬等肉類可於過年前 7 天買，在傳統市場的零售價錢較年前 2、3 天再買，要來得便宜 1/3。且由於市場需求量不像年前 3、5 天時那麼大，肉販處理時也會較仔細。

* 買蔬果：可買到一些不是針對過年拜拜用的水果和青菜，價錢比較便宜，種類又多樣，除夕前 1、2 天市面上只剩蘿蔔和鳳梨、橘子等年節用的蔬果。蔬菜水果不耐放好等到除夕前夕再購買，買回家之後葉菜類可以用報紙包裹後放入塑膠袋中冷藏保存，根莖類如果冰箱放不下，則可放在陰涼處存放。

【道具】長年菜、年柑、鳳梨、蘋果

[CG :M10\ \—————————————————\ ]

[CG :M10\ \過年前 10 天買魚 新鮮又便宜!\ ]

[CG :M10\ \過年前 7 天買肉 肉販處理仔細\ ]

[CG :M10\ \過年前 4 天買蔬果 選擇種類多\ ]

◎主持人:過年零食首選堅果類?(三位來賓都舉讚,並接續問要怎麼挑)

江晃榮:

* 油耗味不新鮮：堅果油脂含量豐富,暴露在空氣中非常容易氧化。台灣氣候潮濕,容易讓堅果滋生黃麴毒素,為了不要適得其反,建議堅果最好少量購買吃完再買,而且趁新鮮早早食畢為佳。開心果油壞掉，油氧化酸敗的問題。

* 添加物多：若是堅果賣一整桶而且保存期限可以放上一年以上,可想而知這桶堅果裡面必須放多少添加物,而且堅果久放,瓶蓋常開開關關也非常容易產生自由基,建議只要有油耗味產生就千萬別吃,否則吃了反而會傷身。

* 看不出長黴：堅果裡面也會放防腐劑、長黴看不出來(開心果黃色、黴菌也是黃色，根本看不太出來是否長黴)

* 建議過年期間一個禮拜就要把堅果類吃完，不要買那麼大桶

【道具】堅果類

[CG :M10\ \—————————————————\ ]

[CG :M10\ \堅果油脂多 暴露空氣易生毒素?\ ]

[CG :M10\ \堅果保存期限長 疑添加化學物質\ ]

[CG :M10\ \開心果不宜放久 長霉不易察覺\ ]

◎主持人:洛桑醫師也認為可以吃堅果,市面上有很多堅果的口味,吃哪一種比較好?

洛桑加參:

* 最好吃原味:品質好的堅果入口散發高雅的甘甜和濃郁的堅果香,根本不需要畫蛇添足多做任何調味。反之,不良的堅果略帶苦澀並有油味,為了掩飾味道並增加重量,大多數的堅果不是用油炸裹上蜜糖,就是油炸撒上椒鹽來調味。首選低溫烘焙，用炸的破壞 OMEGA3 就沒有意義了

* 調味堅果差:容易吸水不好保存之外,會讓人愈吃愈涮嘴,不知不覺就吃過量。含鈉、含糖高的結果會導致愈吃口味愈重,本來吃堅果是為了追求健康,最後卻因為吃不對堅果反而造成高血壓、心臟血管、糖尿方面的疾病。

[CG :M10\ \—————————————————\ ]

[CG :M10\ \堅果選低溫烘焙 入口有堅果香\ ]

◎主持人:有些堅果裡面會加枸杞、南瓜子、黑豆,看起來料比較多比較划算,買這種應該沒問題吧?

秋香老師:

* 包裝選透明罐:單純的堅果價格比較高,取巧的商人為了謀取暴利,最常做的障眼法就是堅果中加入南瓜子、枸杞、黑豆等食材充數,乍看起來好像方便又營養,實質上卻是降低成本的手法。應選小罐單一品種分裝，比較健康又不會放太多吃不完

* 堅果最忌遇潮:把低成本的葡萄乾加入堅果中根本就是犯大忌,因為這些果乾容易吸水,違反堅果必須保持乾燥的原則,堅果和葡萄乾差價也很高,放入低價的葡萄乾魚目混珠,這樣也是變相的詐欺手法。

[CG :M10\ \—————————————————\ ]

[CG :M10\ \商人為降低成本 堅果混南瓜子\ ]

[CG :M10\ \堅果加葡萄乾 易吸水受潮致變質\ ]

◎主持人:迷思三,很多人都會認為,買年貨最好選摸得到,吃得到的攤商,比較安心,真的是這樣嗎?

洛桑加參:

* 摸來摸去,加上與空氣接觸時間太久,就容易會細菌感染,而且通常這種攤商都沒有營養標示,沒辦法確地產地來源、內容物營養含有哪些,所以不建議去這種攤商做購買

* 對於散裝食材要辨色聞味,忌購買白皙、顏色過度鮮豔的食材,儘量選

	擇當季、在地蔬菜水果,避免營養價值因為運輸或儲存時間過久遭到破壞。 [CG :M10\ \—————————————————\ ] [CG :M10\ \觸摸易感染細菌 散裝來源不明\ ] [CG :M10\ \散裝食材辨色 勿選過白過豔者\ ] ◎ 主持人:迷思四,買肉乾肉條,首選顏色又紅又亮? 江晃榮: 肉乾紅色有加色素，看起來，肉紙也會加色素。糖的顏料，可能加糖精，色素跟甜味劑。 秋香老師: * 過紅過油:過於鮮紅及外觀嚴重出油的產品,容易添加過量添加劑,要避免添購。 * 外包裝:最好能有拉鍊帶設計,並盡快吃完 * 保存方式:保存於陰涼乾燥並照射不到陽光處,於正確的保存方式下,約可存放 1 個月左右。食用一個禮拜以上,須放置冷藏保存喔,並妥善密封。 * 肉紙危害多：肉紙比肉乾更有可能做假，危險性比較高，而且為了保持酥脆，要添加很多東西，所以肉紙添加物可能會比肉乾多 [CG :M10\ \—————————————————\ ] [CG :M10\ \肉乾含糖精.甜味劑 購買要注意\ ] [CG :M10\ \添加物過多 過紅過油肉乾勿買\ ] [CG :M10\ 肉紙恐作假 危害度更甚肉乾? \ ]	
ENDING	打感謝卡：大侑 Vitamix、編審 楊怡如、監製 林慧珍	
49’ 50”	大片尾	