

外食家庭小心兩大地雷

文 | 汪文豪

你的孩子是否三餐都是外食？
便利超商、速食店是否成了孩子的食物供應商？
外食有何不可不知的風險？怎麼避免花錢還傷了孩子的身。

暑假

假，家長忙於工作，無暇替孩子準備午餐，習慣以外食解決三餐的家庭，父母就可能給零用錢，讓孩子直接到便利超商或連鎖速食店飽餐一頓。但家長求得方便，卻可能賠上孩子健康。

台灣癌症基金會針對二六五名「BMI標準」及三三〇名「BMI過重以上」的兩組國小學童家長，進行「家庭飲食行為與父母備餐型態」調查，赫然發現七成過重小朋友來自雙薪家庭，三成五的父母常加班，特別是下班時間偏晚的比例高於BMI標準組學童。

進一步分析，過重組的家庭超過九成對熱量攝取概念缺乏，飲食習慣存在偏差。

一般而言，便利超商與速食店販售的大多是加工食品，加以夏日炎熱，孩子更可能把含糖飲料當成開水喝下肚。習慣外食的家庭，究竟會面臨哪些飲食風險？

外食風險一：高鈉

重鹹、重口味是許多外食餐飲的特徵。長期推動營養教育的董氏基

金會食品營養組主任許惠玉指出，無論是超商或小吃店販賣的便當、關東煮、大腸麵線、炸雞排等，都隱藏著高「鈉」，有時實測鈉含量甚至直逼成人一天所需的上限，更不用說對孩子的身體造成的負面影響更大。

根據衛生福利部國民健康署的資料，建議成人每日鈉總攝取量不要超過兩千四百毫克（即食鹽六公克）。

若是平日外食大量攝取加工食材，很容易就超標。另外，現代人重視食物的色香味與口感，常在烹調時運用多種調味料，如：醬油、沙茶醬、番茄醬等，更把鈉攝取量向上推升。過量攝取鈉容易引發水腫、高血壓，增加腎臟負擔。

家長若要避免孩子攝入過多的鈉，最好的方式就是多吃新鮮食物，少吃加工食品，如果要購買包裝食品，也記得要閱讀營養標示的鈉含量，儘可能選擇低鈉的食品。

外食風險二：高糖

隨著氣溫升高，飲料的攝取量也

增加，雖然國小學童人人會說「口渴時喝白開水」，卻只有四成五孩子身體力行，其餘的孩子又喝了什麼呢？含糖飲料是大宗。

許惠玉指出，含糖飲料除了造成體重上升、蛀牙、長不高，挪威一項對五四九八名青少年的健康調查，結果發現含糖飲料與青少年情緒問題有關。而美國二〇一一年發表的研究指出，一週喝超過五罐汽水增加孩子出現暴力行為的機率，和酒精、菸品一樣！

長庚兒童內分泌暨遺傳科主任羅福松也指出，已有許多研究顯示含糖飲料會產生糖上癮現象，抑制生長激素，影響兒童、青少年生長發育，讓發育期孩子長不高與變胖，也增加罹患代謝症候群、癌症等風險。羅福松根據門診經驗表示，他常發現糖尿病兒童因糖分的攝取抑制生長素，導致對發育的影響，尤其在身高部分。就算一天只喝一、兩次含糖飲料，都會影響生長素。許惠玉建議家長，應該多培養孩子喝白開水的習慣。

口味喜好並非天生，父母師長可

家長必學「fun飯」技巧

許惠玉列出「fun飯」技巧如下：

利用多種「fun飯」技巧，例如運用共餐、烹調變化、環境營造等方式，帶領孩子改變挑食的習慣。

慣，其孩子每天會多吃八八公克的蔬果。

研究還發現，每天為孩子準備蔬果的家長，其孩子每天會多吃四四公克的蔬果，而當家中提供的蔬果每多一種，就可讓兒童每天多攝取



(陳德信攝)

避免孩子吃入「傷身」食物，最好的方法就是少吃加工食品，儘量多吃「新鮮」食材。

第一、和孩子共餐，孩子就會多吃蔬果。

英國里茲大學二〇一二年研究發現，和很少或從不和家人一起用餐的兒童相比，總是和家人一起用餐的兒童每天會多吃一二五公克的蔬果，偶爾和家人一起用餐的兒童每天也會多吃九五公克的蔬果。另外，若家長本身有每天吃蔬果的習慣，其孩子每天會多吃八八公克的蔬果。

第二、餐點好看，孩子就會愛吃健康的食物。

美國康乃爾大學二〇一二年研究也發現，二十六歲以上的成人喜歡餐盤中有三種食物和三個顏色，但五至十二歲的兒童則喜歡有七種食物和六個顏色，也喜歡食物排成笑臉、動物圖形等；因此提供多種類的健康食物，並在外觀花點巧思，也是讓孩子大口吃健康食物的好方法。

第三、供應多種健康餐點，增加選擇比強迫有用。

美國康乃爾大學另一項研究也指出，將二四〇名中學生分為兩組，規定一組用餐時僅能選擇紅蘿蔔，結果只有六九%吃光紅蘿蔔，但另一組可自由選擇吃紅蘿蔔或芹菜，結果有一〇三人選擇紅蘿蔔，而當中高達九一%的人把紅蘿蔔吃光光。董氏基金會建議，父母師長應負責提供多樣化的健康食物，但記得別強迫，而是用鼓勵的方式讓孩子自己在健康的食物中做選擇和決定要吃的分量，餐桌氣氛愉快，食物也會變得好吃。（本

系列報導與上下游新聞市集News & Market合作



原味便當 半數成本砸在食材上

文 | 何欣潔 攝影 | 鄧保祥

選用有機蔬菜、有機米、自然放牧雞蛋、CAS雞肉……
這些食材聽起來好有機、好高貴，但一個便當卻只要賣80至120元
平均單日可熱銷兩千多個，原味便當賺的是什麼？

對

許多雙薪上班族家庭來說，外食或許是解決孩子暑假午餐的不得已手段，這時候，選擇營養又安全的餐飲業者就特別重要。

標榜使用有機安全蔬菜及無毒禽畜漁產品為食材的「原味便當」，但是許多台北都會區上班族午餐的首選，也是讓許多家長帶孩子安心吃的外食選擇。

「有很多客人帶著小孩來店內用餐，告訴我他家小朋友只有原味便當能讓他們吃光光，鼓勵我要加油，」原味便當負責人鍾坤志說，同樣身為學童家長，看到其他家長的肯定，就是最大的成就及安慰。

打開原味便當，使用的食材來源包括高雄永齡杉林園區的有機蔬菜、花蓮銀川永續農場的有機米、勤益牧場的自然放牧雞蛋、南投卜蜂的CAS雞肉等地。便當使用有機或無毒食材，聽起來很「高貴」，實際上一個卻只要八十至一百二十元，跟許多速食店套餐相比，價格不貴，營養健康多更多，因此平均單日可熱銷兩千多個。

「跟同業相比，我們花在食材

方面的費用，就佔總成本預算的50%以上，」鍾坤志認為，追求安全、無毒或有機的餐點，就是原味便當的創業初衷，也是企業的核心精神，因此他甘願花費比同業多一至兩成的採購費用，讓便當使用好食材。

此外，鍾坤志要求資深廚師不用味精及色素，堅持所有供應商必須經過自己親自拜訪，食材也親自送驗合格，並要求農畜牧場從產地直送，堅持不假採販或盤商之手。

使用有機食材，層層送驗把關，聽起來成本非常高，但原味便當為

何還能維持實惠價格？

原味便當大安店經理羅英維解釋，店內會直接以契約方式與各大有機農場合作，開出保證收購一年以上的穩定條件，讓農場安心生產，確保食材供應不斷，也取得相對合理的收購價格。

「如果使用有機的食材，就非得開出天價，那很有可能是管理方面出了問題，」鍾坤志說，只要緊盯每一個生產與製造環節，努力控管耗損、成本與無謂的浪費，自然可以用有機食材做出人人都消費得起的午餐便當。❤



主婦聯盟環境保護基金會

「知食」課揭開壞食物真面目

文 | 汪文豪 攝影 | 鄧保祥

毒澱粉讓人心慌慌，家長開始粉圓不敢買、豆花不敢吃，面對一連串的食品爭議，「知食」課帶大家「識食物者為俊傑」，吃得更聰明。

「知食」課程在暑期每週六上、下午各開一班，有興趣者可電洽 (02) 2368-6211，或是上網 www.huf.org.tw/event/content/1886 進行了解。

從

米粉不是米做的、糖水奶粉、毒澱粉、毒

醬油到基改豆製品充斥，一連串的食品安全爭議除了讓人心驚膽跳，面對孩子的飲食安全責任，家長還可以怎麼做呢？參加主婦聯盟環境保護基金會舉辦的「知食」志工培訓課程，是個不錯的選擇。

簡單來說，「知食」課程的內容安排，就是教現代人如何「識食物者為俊傑」。祕書長黃嘉琳說，現代食品安全爭議多，食物議題是最容易引起共鳴的環境教育內容。因此基金會希望教家長

認清現代食品工業與農業生產的真面目，自己來把關孩子飲食健康的責任。

看似嚴肅的食品安全議題，基金會的課程方式卻十分簡單輕鬆。譬如最近爆發的毒澱粉讓家長心慌慌，基金會的



主婦聯盟透過實驗，讓孩子了解食品添加物的真相。

講師或志工就分享經驗，教大家如何在家用地瓜DIY，做真正的地瓜粉：

一、把地瓜或馬鈴薯切碎加水放進果汁機打細；

二、倒進做糕的棉布濾袋，在大鍋中揉出白色的汁水，直到揉出來的汁沒有白色為止。米袋中剩下的渣渣可以做地瓜圓的餡；

三、將白色汁水靜置半小時，等候分離成水和下層硬硬的澱粉；

四：把水倒掉，澱粉日曬或放乾燥箱低溫除溼，真材實料地瓜粉就完成了。保存時記得放乾燥劑，若不介意使用澱粉，可以直接冷凍。

除了DIY地瓜粉，課程內容也教學員如何辨識琳琅滿目的食品添加物，了解基改作物對環境與健康的危害，挖掘蔬菜硝酸鹽與農藥的問題，最後，鼓勵消費者以共同購買、公平貿易以及在地飲食的方式，支持農民或食品加工業者生產好食物。

「知食」的課程從今年四月中推出以來，反應良好，參加者大多數是女性，有年輕媽媽、退休公教人員與研究生，也有少部分男性。

黃嘉琳表示，許多家長上完課程，不但開始自己為孩子準備午餐便當，也有學員成為基金會志工講師，對外宣導與分享「知食」的課程內容。許多學員上完課程後，也加入主婦聯盟生活消費合作社，以實際行動響應共同購買支持健康用心與友善環境的生產者。♥