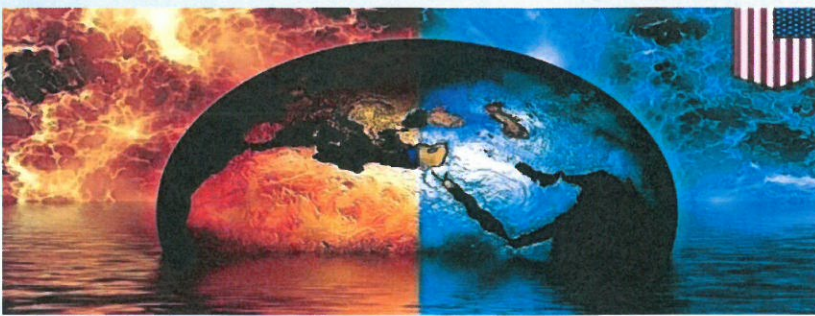


# 主題：低碳飲食與健康生活

## 【內容大綱】

- ☆ 節能減碳省錢妙方
- ★ 小心！可怕人工添加物
- ☆ 食品安全面面觀
- ★ 都是塑膠惹的禍
- ☆ 如何健康好生活

## 何為地球暖化？



▶ 為什麼會造成地球暖

▶ 地球暖化對環境生態

▶ 如何減緩暖化速度



# 關懷地球永續健康 遠離生活毒害 創造有機生活 (低碳飲食與健康生活) 無毒一身輕

主講人:林才群

## 講師簡介

講師

林才群 先生

現任

美國自然醫學會(USA Natural Medicine Association)健康管理師  
台灣健康生產力管理學會健康管理師  
中華民國醫藥管理學會MR師  
中華民國教授學會顧問  
新北市、台北市暨新竹市警局民防總隊民防教官  
台北市消防局防災教育館解說教官  
中華民國紅十字會高級急救員、水上救生員

學歷

國防管理學院、台北醫學大學學士學分班、大數據分析碩士學分班  
曾應邀至行政院、中科院、中研院、國家高速網路及計算中心、空軍所屬單位、馬偕醫院、萬芳醫院、宏仁醫院、中山醫院等醫療單位。台灣大學、師範大學、輔仁大學、清華大學、交通大學、東吳大學、台北醫學院擔任專任講師。新竹科學工業園區、新竹湖口工業園區、竹南廣源工業園區、中壢、龜山、龍潭、觀音、林口工業園區各單位教育訓練專任講師。

經歷

中國廣播公司快樂聯播網特約來賓



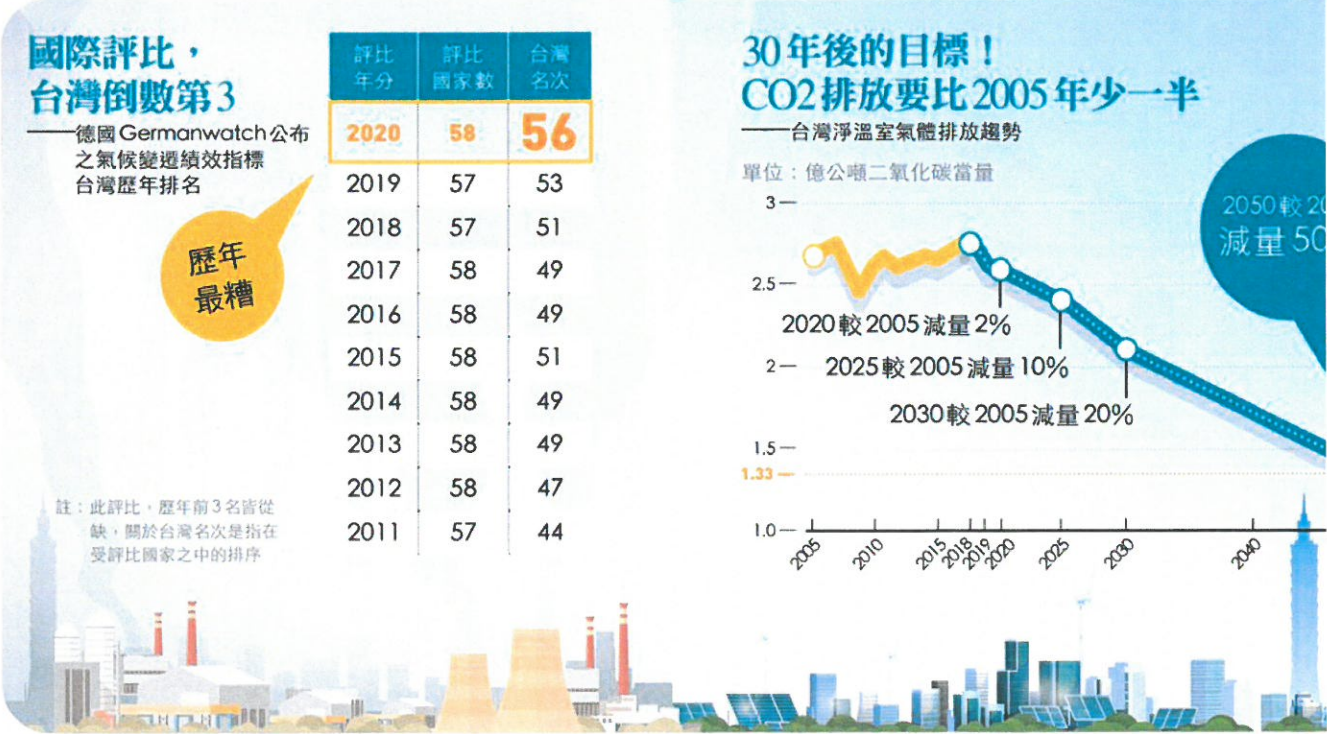
E-MAIL:[cofelinfan56789@yahoo.com](mailto:cofelinfan56789@yahoo.com)

手機:0987-110-899

# 台灣人該減碳了

- ▶ 依據聯合國統計司資料，台灣每年每人平均產生11.9公噸的二氧化碳，全球平均值（3.97公噸）的3倍，是標準值（1.7公噸）的7倍；若以每年12公噸、2300萬人口計算，台灣每年的排放總量約近2億7600萬公噸，等於**75萬座大安森林公園**可吸收的二氧化碳。
- ▶ 實踐永續發展，是衡量國家進步與否的重要指標，在全球氣候危機下，能力更為關鍵。身為全球第21大排碳國，台灣對於回應氣候變遷、減緩升溫，有份難以規避的責任。然而，在眾多領域都能驕傲喊出Taiwan Can Help的我們，唯獨在減碳上的表現，從未真正獲得國際認可。與低碳永會之間的差距，其實就是台灣與模範地球公民之間的距離。

## 努力不足？台灣減碳成績被評為全球後段



註：2018、2019年為預估值，2020年以後為目標值 資料來源：環保署

## 衣

製作T恤一件可產生4kg的二氧化碳

## 食

- 吃一公斤的牛肉可產生13kg的二氧化碳
- 外食一個便當可產生0.48kg的二氧化碳
- 每用一度的水可產生0.194kg的二氧化碳
- 紙杯一個可產生0.011kg的二氧化碳
- 塑膠杯一個可產生0.0032kg的二氧化碳
- 免洗筷一雙可產生18.27kg的二氧化碳（本數據是依據花蓮 縣環保局連同竹子可吸附之二氧化碳推算）

## 住

- 每用一度天然氣可產生 2.1 kg 的二氧化碳
- 每用一公斤天然氣可產生 3 kg 的二氧化碳
- 搭電梯一層樓可產生 0.218 kg 的二氧化碳
- 燒一公斤紙錢可產生 1.46 kg 的二氧化碳
- 用一公斤木炭可產生 3.7 kg 的二氧化碳
- 丟一公斤垃圾可產生 2.06 kg 的二氧化碳

## 行

- 開車一公里可產生 0.22 kg 的二氧化碳
- 騎機車一公里可產生 0.055 kg 的二氧化碳
- 搭捷運一公里可產生 0.07 kg 的二氧化碳
- 搭公車一公里可產生 0.08 kg 的二氧化碳
- 用一公升汽油可產生 2.24 kg 的二氧化碳
- 用一公升柴油可產生 2.7 kg 的二氧化碳

## 家電用品

每一度電可產生0.625KG的二氧化碳

- 家用電冰箱一天一部可產生1.3KG的二氧化碳
- 熱水澡一天可產生0.42KG的二氧化碳
- 開飲機保溫每部每天可產生0.805KG的二氧化碳
- 開冷氣一個小時可產生0.621KG的二氧化碳
- 看電視一個小時可產生0.096KG的二氧化碳
- 開鎢絲燈泡一個小時可產生0.041KG的二氧化碳
- 開電風扇一個小時可產生0.045KG的二氧化碳

### 一次性餐具

指提供給消費者使用一次即丟棄之餐飲器具，包括：

1. 以塑膠製成之杯子、碗、盤子、碟子、餐(便當)盒、湯匙、刀叉。
2. 以紙製成之杯子(但扁紙杯除外)、碗、盤子、碟子及餐(便當)盒。
3. 以竹子或木材製成之免洗筷、餐(便當)盒、叉子、攪拌棒。
4. 市售以塑膠杯盛裝之杯水，及以寶特瓶、塑膠瓶盛裝販售之裝水。

### 何謂美耐皿餐具？

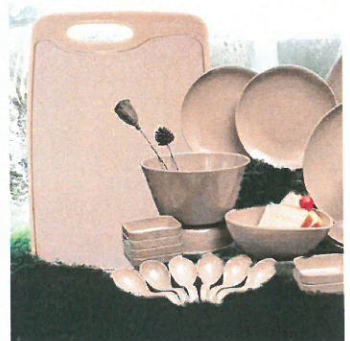
◎用三聚氰胺-甲醛樹脂製成的杯子、碗、盤子、餐盤、碟子、餐盒、筷子及湯匙，統稱為美耐皿餐具。

### 何謂環保餐具

◎環保餐具係指使用陶、瓷、玻璃、不銹鋼等材料製成，使用後可經清洗重複使用之杯子、碗、盤子、碟子、餐盒、筷子及湯匙等餐具。

### 一次性餐具有什麼問題？

用完即丟之一次性餐具，其原料來自於石油開採煉製、砍伐樹木竹



寶特瓶	勿重複使用，或放置車內及高溫曝曬
保鮮盒	微波時，建議改用陶瓷、玻璃器皿
隨行杯	選購內層是不鏽鋼的保溫杯
塑膠碗盤	不放入鍋中烹煮，或直接改用鋼杯、玻璃、或陶瓷器皿
耐熱塑膠袋	不用來裝熱食和高油脂食物
保鮮膜	避免微波加熱，直接接觸高油脂食物
泡麵碗	改用磁碗、玻璃器皿，或是鐵製餐具，再注入熱水
嬰兒奶瓶	別用塑膠奶瓶泡牛奶，否則洗瓶子時刮傷內壁，下次泡牛奶時就溶出更多塑化劑
便利商店微波便當	買回後自行改用陶瓷、玻璃器皿當餐盒

根據衛福部國民健康署109年癌症登記報告，國人罹癌及癌症人數，每**4分31秒**就有一人罹癌，每**10分30秒**鐘就有死於癌症，109年共**50161人**死於癌症，**55歲以上占85%**

十大癌症死亡率依序為

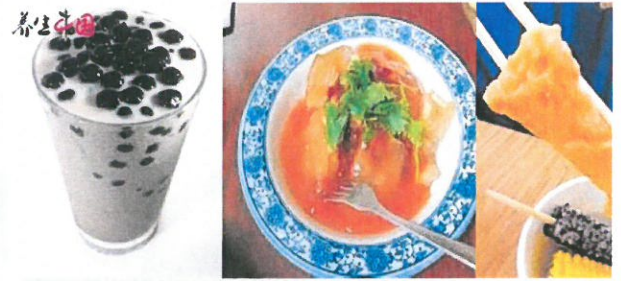
- (1) 氣管、支氣管和肺癌(19.3%)
- (2) 肝和肝內膽管癌(15.7%)
- (3) 結腸、直腸和肛門癌(12.8%)
- (4) 女性乳癌(5.2%)
- (5) 口腔癌(6.8%)
- (6) 前列腺(攝護腺)癌(3.1%)
- (7) 胰臟癌(5%)
- (8) 胃癌(4.7%)
- (9) 食道癌(3.9%)
- (10) 卵巢癌(1.4%)

15大癌症	2019年 死亡人數	2018年 死亡人數
氣管、支氣管和肺癌	9,701	9,476
肝和肝內膽管癌	7,881	8,297
結腸、直腸和肛門癌	6,436	6,096
女性乳癌	2,633	2,511
口腔癌	3,425	3,279
前列腺(攝護腺)癌	1,538	1,454
胰臟癌	2,497	2,331
胃癌	2,379	2,395
食道癌	1,983	2,036
卵巢癌	683	644
子宮頸及 部位未明示子宮癌	674	687
非何杰金氏淋巴瘤	1,275	1,207
白血病	1,123	1,132
膀胱癌	1,086	1,071
子宮體癌	392	409

# 台灣到底還有什麼可以吃?



毒醬油  
單氯丙二醇  
致癌



毒布丁  
乙二胺四乙酸  
致癌  
腎病變  
低血壓



毒澱  
順丁  
急性



## 防彈咖啡真的有效嗎?

椰子油常用於烹調食物，許多人還  
它能幫助燃脂減肥、預防禿頭跟失  
保養皮膚，**但事實真的是如此嗎？**

美國哈佛大學流行病學系兼任教授  
爾斯研究發現，椰子油含有約86%  
和脂肪，**含量比豬油高出2倍以上**  
節制使用，將會大幅增加中風與罹  
血管疾病的風險，並把椰子油稱作  
吃的最糟食物之一」，甚至批評是  
正毒藥」？



華人健康網

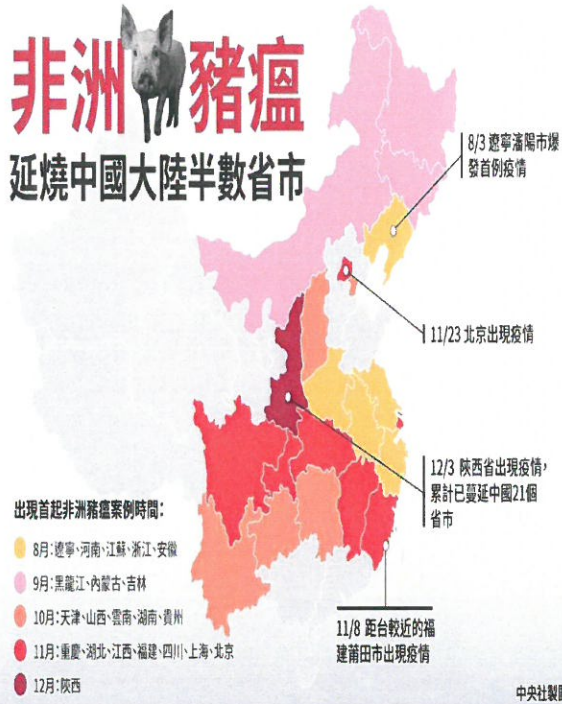
防彈咖啡、脂肪炸彈  
6大減肥法

真的能看到馬甲線?

# CAS都出包，你吃的安心嗎？

## 非洲豬瘟

延燒中國大陸半數省市



▲行政院消保會抽驗學生午餐肉品，新北、桃、雲、南、高等五縣市學校午餐肉品含**瘦肉精**等禁藥，外界詫異不合格肉品5家供應商，有4家通過CA(良農產品)驗證

## 燒烤油炸的 致癌物



**油煙** 油遇到高溫會產生毒素

**油炸食物** 除了脂肪，還會產生許多化學分子和粒子，是人體細胞發炎、對身體影響更大

**燒烤肉品** 一塊八盎司重炭烤牛排含有於**120根香煙**的致癌物質

碳水化合物  
油脂  
蛋白質  
胺基酸

丙烯醯胺  
多環芳香碳水化合物  
異環胺  
異胺酸

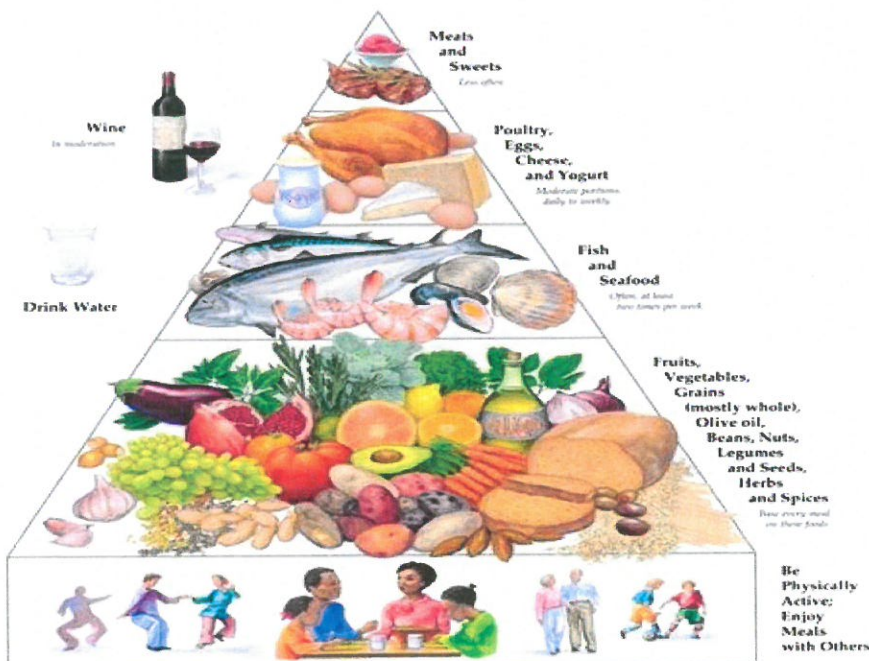


# 現代人的飲食陷阱——加工食品

- ▶ 加工食品通常會加入一些值得商榷的東西：像色素、糖精、防腐劑、除霉劑、漂白劑、人工香料等添加物，以及鹽脂肪，同時去除一些有價值的營養素，像維生素、礦物質和纖維。
- ▶ 美國舊金山的班·范歌德醫生(兒童過敏專家)發現，**40%--50%的兒童病例是因為食物添加物造成的。**
- ▶ 很多過動兒一旦停止吃含有人工色素、人工香料和一些防腐劑的食物後立刻大有改善。



## 地中海飲食建議



少紅肉、少糖  
平時以白肉為主  
彩虹蔬果及五穀雜糧  
適量的運動及培養良好興趣  
每天6-7杯的水  
適量的紅酒



慢性病為什麼是國人的

抵抗力弱. 營養不均. 近視  
發育. 過敏

保健食品真的健康嗎?

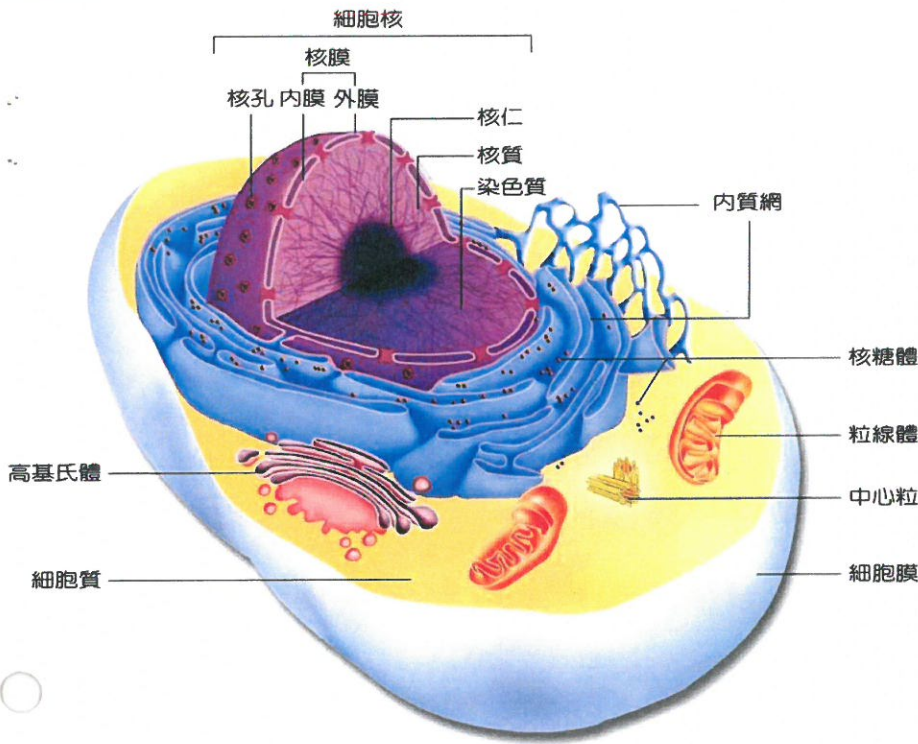


每天吃5種保健食品 「鑽石級」直銷女爆肝

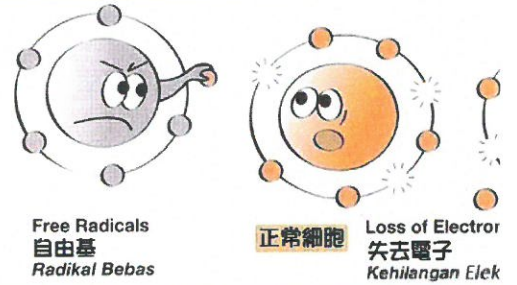
**NOwnews**  
今日新聞



<http://www.nownews.com>



## 自由基，別來搶我的電



## 自由基使壞時..



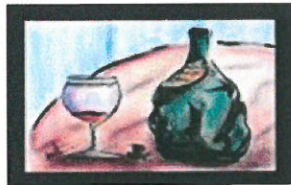
# 造成生病與老化有90%的原因是？



濫用藥物

食物污染：  
黑心食品、過量農藥  
抗生素、荷爾蒙

水污染、空氣污染

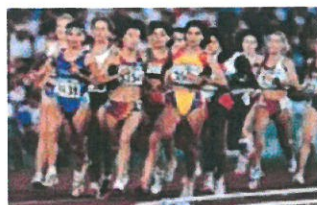


酗酒



油炸、碳烤

呼吸&新陳代謝



激烈運動

電磁波



緊張壓力



活性氧  
自由基

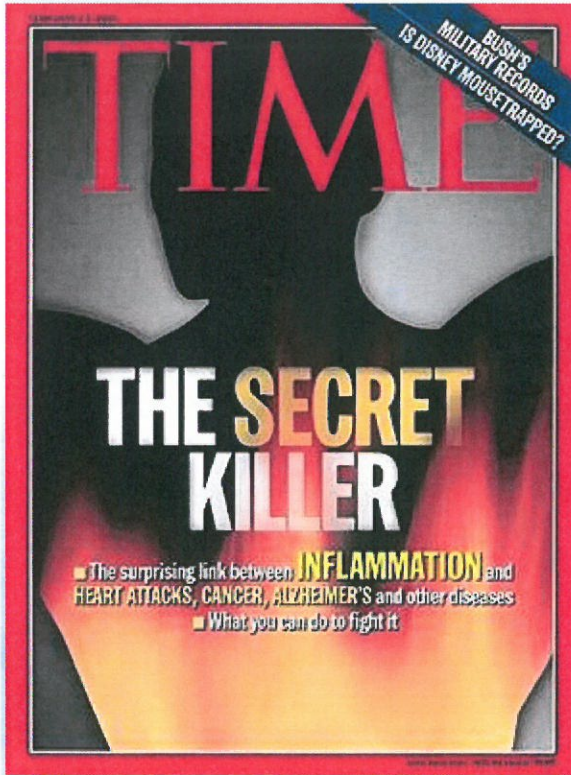
抽



過度勞

熬夜

# 發炎是萬病之源



「時代 (TIME)」雜誌：發炎為體內的祕密殺手  
發炎與癌症、心臟病、阿茲海默症及各種疾病

『癌症是一種發炎疾病』

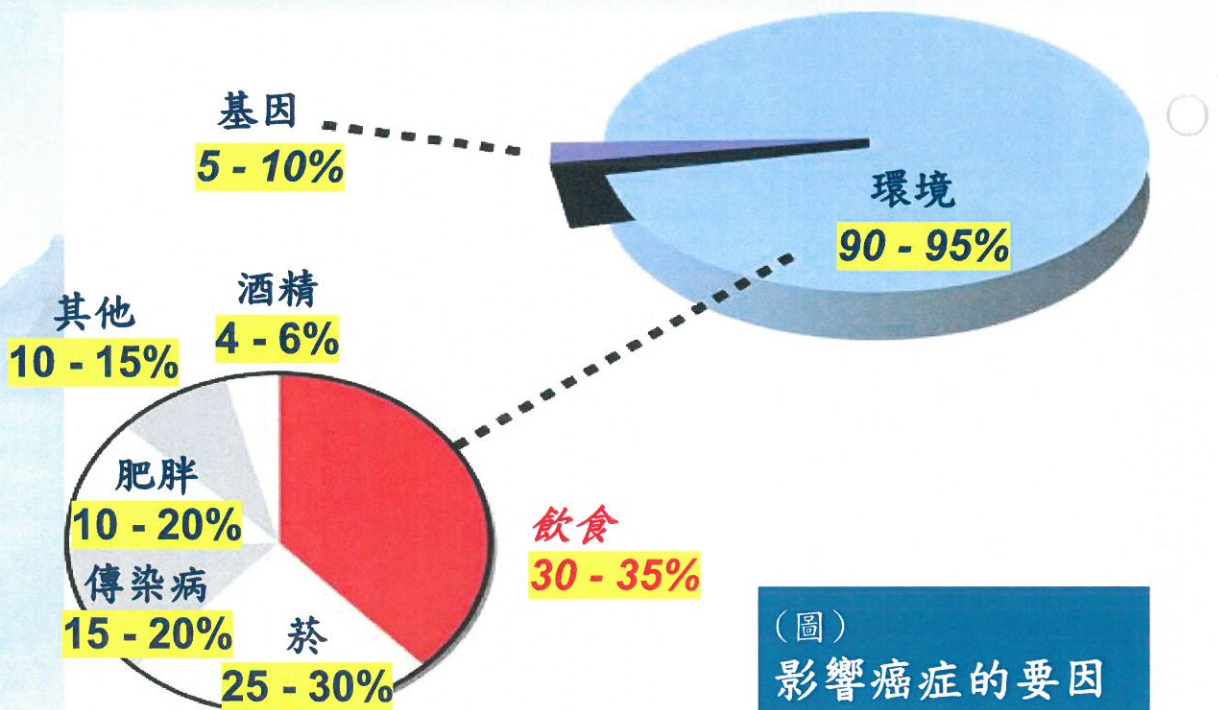
- 美國安德森治癌中心腫瘤生物學博士顏榮郎  
慢性發炎會產生自由基破壞細胞的基因，讓細胞突變產生癌細胞

『幾乎所有醫療問題都與發炎有關』

- 美國康乃爾大學威爾康乃爾醫學院 (Weill Cornell Medical College)

- 微生物及免疫學教授卡爾納珊 (Carl Nathan)

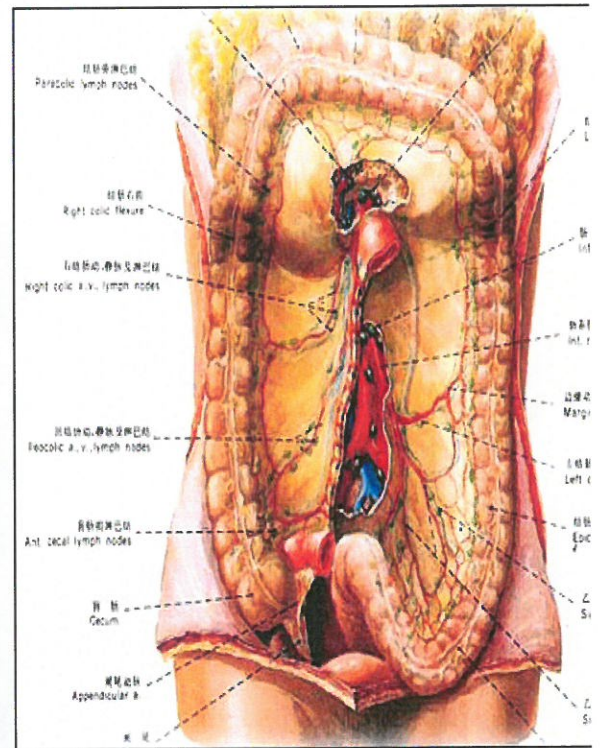
## 分析致癌的原因



資料來源: TED.com

# 人體最大的免疫器官

- **腸道**不僅擁有消化吸收功能，更是人體最大的免疫器官，掌管著人體70%以上的免疫功能
- 快速的生活節奏、不良的飲食習慣，往往會**打破腸內菌群平衡**，有益菌越來越無力抵擋有害菌的積鬱及侵蝕，進而造成疾病的發生。



## 大腸、直腸癌躍昇癌症增加人數第一名 (連續第14年第一名)

- 2020年男、女性各種癌症增加前五名排行榜

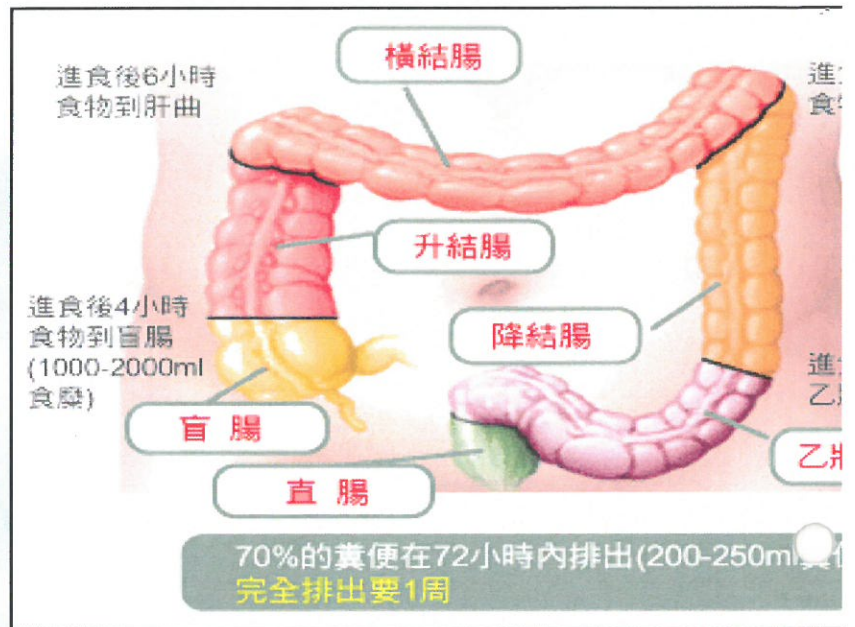
性別	No1	No2	No3	No4	No5
男性	大腸直腸癌	肝癌	肺癌	口腔癌	攝護腺癌
女性	乳房癌	大腸直腸癌	肺癌	甲狀腺癌	肝癌



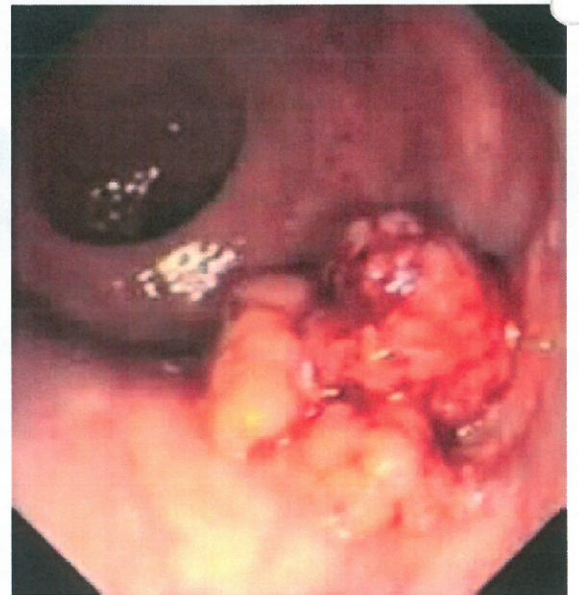
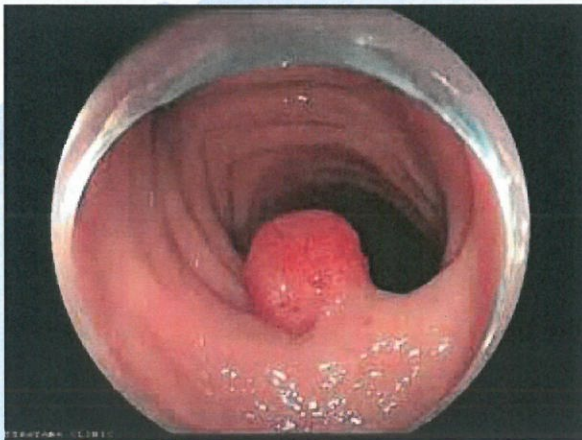
資訊來源：衛生福利部108年癌症登記報告

# 大腸、直腸癌發生部位比率

- 乙狀結腸 **40%**
- 降結腸 **35%**  
【宿便最易堆積的部位】
- 盲腸 **8%**
- 升、橫結腸 **16%**



# 大腸癌



俄國生物學家、曾獲諾貝爾醫學獎的梅基尼可夫 (Metchuifoff) 其畢生的研究，指出：「大腸積聚的食物殘渣逐漸腐敗之後，產生有害的物質，引發自身中毒，因而產生疾病和衰老。」短短數言道出自身中毒的真義。下圖以流程圖方式說明自身中毒機制：

腸道累積食物殘渣



形成有害物質



引起自身中毒

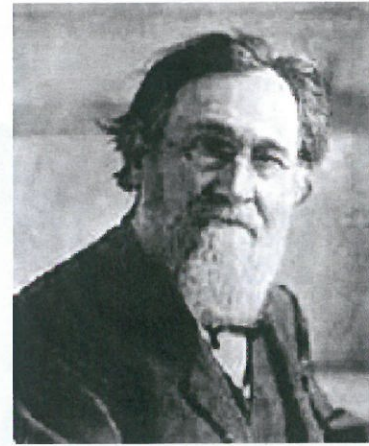


產生疾病及衰老現象

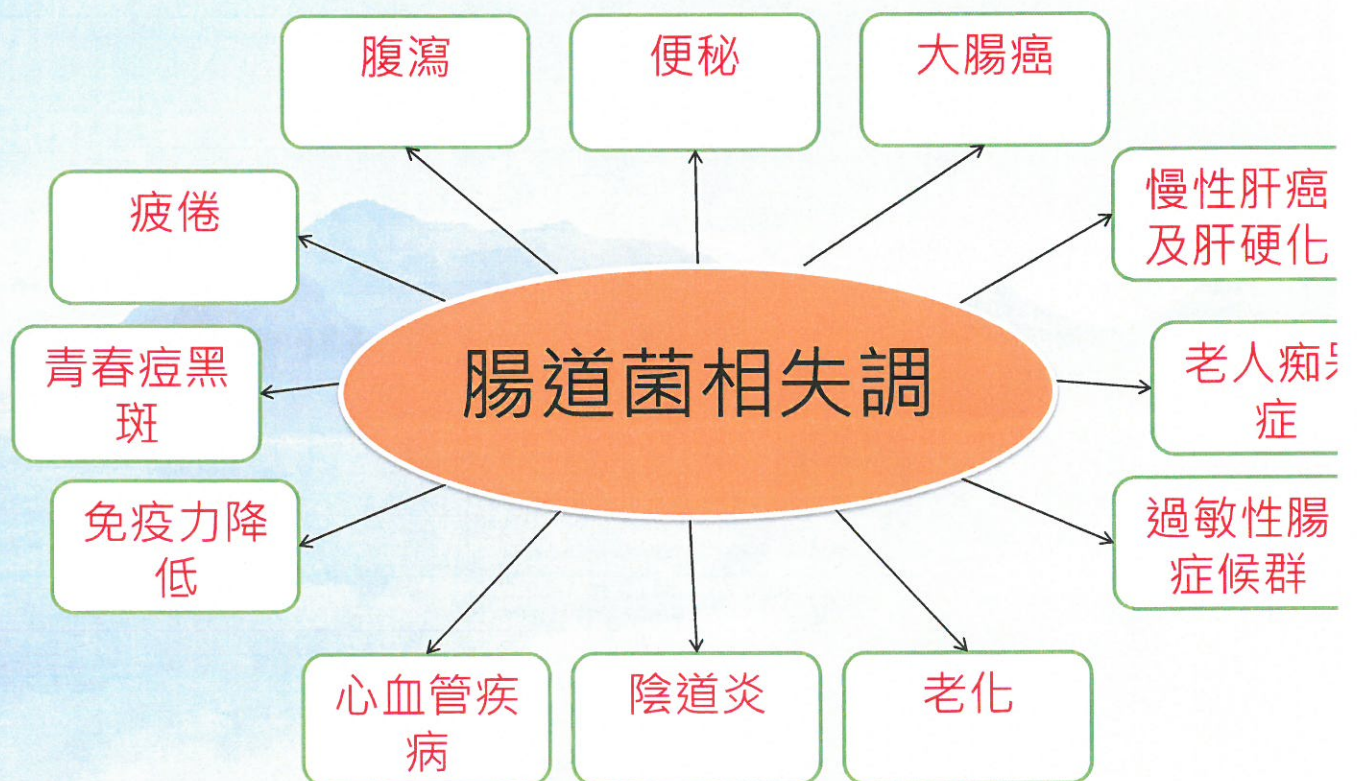


直接或間接引發

氣喘、濕疹、疲倦、失眠高血壓、心臟疾病、更年期障礙、頭痛、背痛、過敏、精神異常等疾病



## 腸道菌叢失衡衍生疾病



## 體內毒素積結引致的健康問題



- 失眠。
- 煩躁不安及情緒波動。
- 月事不調及更年期問題。
- 過胖及水腫。
- 經常消化不良，胃氣脹和噁。
- 容易形成過敏體質。
- 性欲減退。



## 體內毒素積結引致的健康問題



- 常覺疲倦，精神難以集中 〇 力欠佳
- 經常便秘或腹瀉。
- 皮膚問題-暗瘡，皮膚疹，濕牛皮癬，容顏暗晦灰黃。
- 指甲和頭髮脆弱。
- 体臭和口臭。
- 反復發作的頭痛。
- 頸項，肩膀，關節和肌肉酸痛





# 抗自由基與腸道保健的方

多菜少肉



多運動



充足睡眠



均衡飲食



少油膩

良好的飲食  
習慣

不抽煙

少喝酒

## THANKS

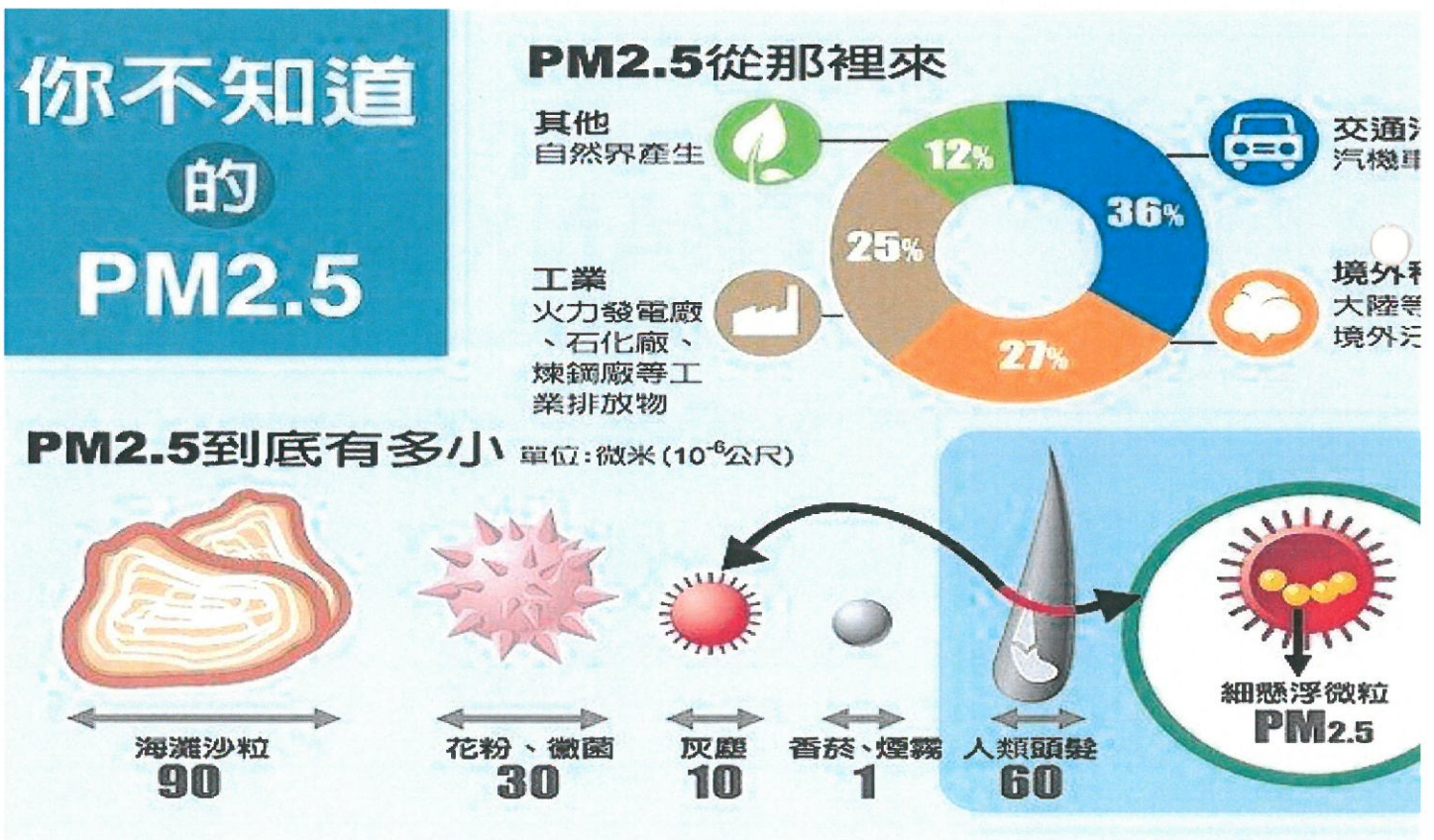
簡報完畢，敬請指教



# 何謂PM2.5

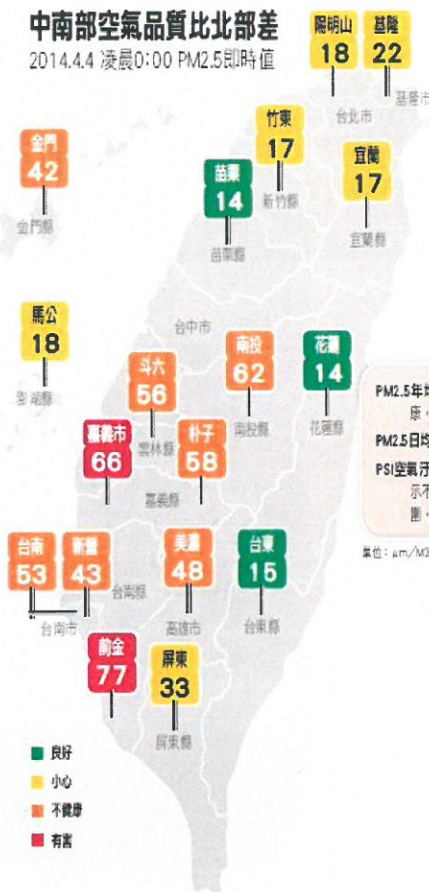
**懸浮粒子** (Atmospheric particulate matter, particulate matter (PM)), 在環境科學中，特指懸浮在空氣中的**固體顆粒或液滴**，是空氣污染的主要源之一。其中，空氣動力學直徑（以下簡稱直徑）小於或等於10微米（懸浮粒子稱為可吸入懸浮粒子（PM10）；直徑小於或等於2.5微米的懸浮粒子稱為**細懸浮粒子**（PM2.5）。懸浮粒子能夠在大氣中停留很長時間，隨呼吸進入體內，積聚在氣管或肺中，影響身體健康。

《美國醫學會雜誌》的一項研究表明，PM2.5會導致**動脈斑塊沉積**，引發**管炎症和動脈粥樣硬化**，最終導致心臟病或其他心血管問題。這項始於90年代的研究證實，當空氣中PM2.5的濃度長期高於 $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ，就會帶來死亡風險的上升。濃度每增加 $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ，總的死亡風險會上升4%，心肺疾病死亡風險上升6%，肺癌帶來的死亡風險上升8%。此外，PM2.5極易吸附**多環芳烴**等有機污染物和**重金屬**，使致癌、致畸、致突變的機率明顯升高。

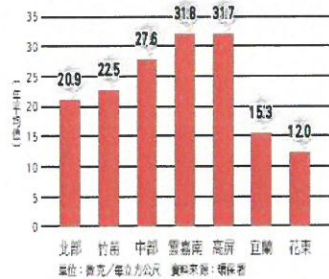


### 中南部空氣品質比北部差

2014.4.4 凌晨0:00 PM2.5即時值



### 2013年各空氣品質區PM2.5年平均濃度



PM2.5年均值：< 15表示良好，16~35表示需小心，36~65表示不健康，65以上表示有害  
 PM2.5日均值：超過35則對敏感體質有害  
 PSI空氣污染指標：0~50對健康良好，51~100表示普通，100~199表示不良，對敏感族群會有輕微症狀惡化的現象，如果氣濃度在此範圍，眼鼻會略有刺激感，200~299非常不良，300以上表示有害。

單位：µg/m³ 資料來源：環保署

### 全台前5大PM2.5排放源 校正後PM2.5排放當量

六輕工業區可能造成各縣市的壽命損失

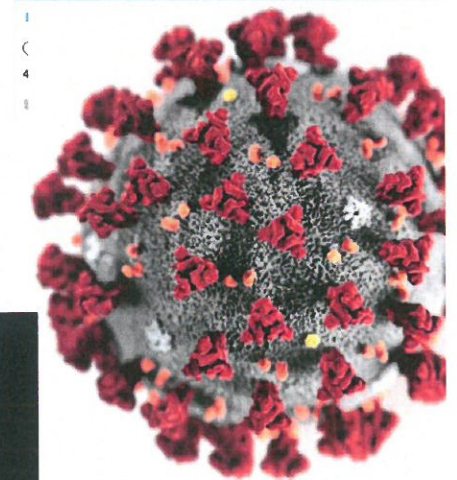
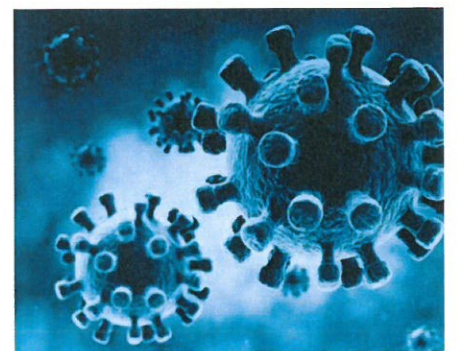
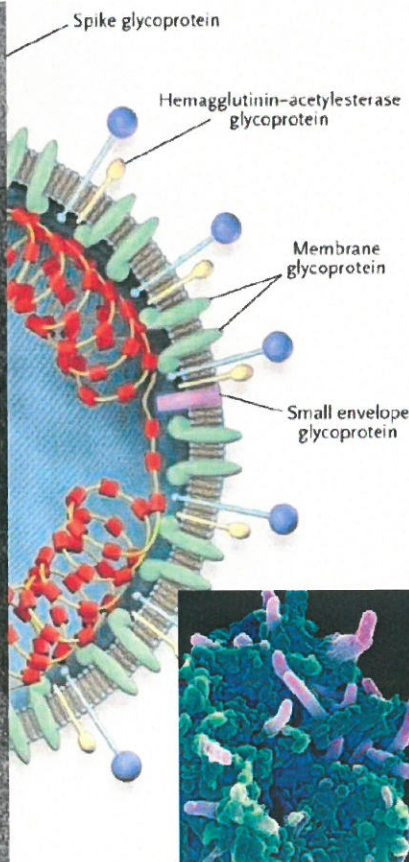
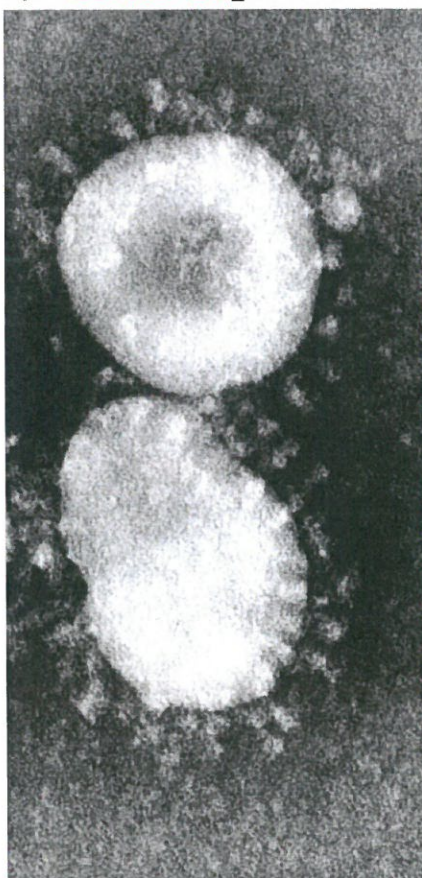
縣市	壽命損失(天)
台北市	13.4
高雄市	52.5
基隆市	7.7
新竹市	16.2
台中市	64.0
台南市	64.0
嘉義市	99.9
台北縣	17.9
桃園縣	25.6
新竹縣	20.5
宜蘭縣	8.2
苗栗縣	35.9
台中縣	60.1
彰化縣	84.9
南投縣	120.1
雲林縣	102.6
嘉義縣	98.7
台南縣	61.6
高雄縣	54.4
屏東縣	47.9
澎湖縣	0.0
花蓮縣	0.4
台東縣	4.1
台灣地區	43.6



本表使用縣市改制前2007年氣象局及環保署監測資料推估

資料來源：《永續之

### 肺炎疫情：世界衛生組織解釋正式命名新型冠狀病毒疾病為「COVID-19」



# 預防傳染病有三寶

Three Methods for Preventing Contagious Diseases



## 勤洗手

Wash your hands frequently.



## 重消毒

Focus on disinfection.



## 戴口罩

Wear a face mask.

新冠肺炎防治宣導 Coronavirus Disease 2019

### 症狀有差異！新冠肺炎症狀表現 小孩、大人、老人各有不同！！

HEHO



#### 18歲以下孩童

##### 症狀表現

- 低燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 呼吸急促
- 腹瀉
- 脫水



#### 18歲以上成人

##### 症狀表現

- 高燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 喘不過氣
- 疲勞、全身無力
- 嗅覺、味覺喪失



#### 65歲以上長者

或慢性病患

##### 症狀表現

- 高燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 頭昏腦脹
- 呼吸困難
- 胸悶胸痛

f Heho健康

※ 僅供參考 以上僅列出常見症狀，不代表全部症狀都會出現

### 新冠肺炎「14種症狀」發燒第一名

資料來源：世界衛生組織

發燒	87.9%	頭痛	13.6%
乾咳	67.7%	寒顫	11.4%
乏力	38.1%	噁心嘔吐	5.0%
咳痰	33.4%	鼻塞	4.8%
氣短	18.6%	腹瀉	3.7%
肌肉關節痛	14.8%	咳血	0.9%
咽喉痛	13.9%	結膜充血	0.8%

14種症狀

健康20

中央流行疫情指揮中心召集人 張上淳

新冠肺炎14種典型症狀 發燒第一

1.老化：年紀大易感冒，影響免疫力

2.肥胖：體重過重，會使免疫力衰退

3.壓力：當煩惱與憂慮變多，就要提高警覺

4.菸酒：對身體無益，並提高罹癌風險

5.暴飲暴食、偏食：飲食隨便會降低免疫力

6.食品添加物、抗細菌藥：避免破壞腸道環境

7.睡眠不足：睡不飽就容易生病，使免疫力下降

8.缺乏運動與激烈運動：過與不及，都不健康

### 維他命A、C、D、E、β-胡蘿蔔素和鋅：

維他命A和β-胡蘿蔔素能維護眼睛、鼻子、口腔、肺及胃腸道各處的黏膜健康，鞏固免疫系統的第一道防線；維他命C、E則幫助維持細胞膜和呼吸膜組織的完整性，以隔擋外來病菌；維他命D的含量會影響呼吸道感染率；而攝取足量的鋅有助皮膚和黏膜的生成。

### 優質蛋白質：

免疫系統需要蛋白質才能正常運作，不僅是構成身體細胞、白血球和抗主要成份，也是修補受損組織、黏膜修復和維持免疫機能的主角。

### 益生菌：

免疫系統有70%是在腸道，補充益生菌有助於調整腸道生態，保護腸道進而提升自我保護力。

### 綠茶：

茶葉讓身體免疫系統產生對抗感冒病毒、抑制病菌。其中以綠茶的兒茶量最高，兒茶素能夠覆蓋在突起的粘膜細胞上，防止病毒和粘膜結合。



## 21世紀人類的頭號殺手 慢性病

2016-2019慢性疾病人  
 高血壓-508萬人  
 高血糖-230萬人  
 高血脂-380萬人  
 體重過重-台灣肥胖率  
 47%成人過重



每兩個成年人就有一個過重！

10大常見的減重迷思，你中

### 109年十大死因 統計表

死因	死亡人數
★ 惡性腫瘤	5萬0161人
★ 心臟疾病	2萬0457人
★ 肺炎	1萬3736人
★ 腦血管疾病	1萬1821人
★ 糖尿病	1萬0311人
★ 事故傷害	6767人
★ 高血壓性疾病	6706人
★ 慢性下呼吸道 疾病	5657人
★ 腎炎、腎病症 候群及腎病變	5096人
★ 慢性肝病及肝 硬化	3964人




打★者為與自由基(游離基)有關之

資料來源／衛生福利部統計處

製表／陳雨鑫

聯合報






一位擁有二十年臨床經驗、至少開過一萬個腦部手術的腦神經外科醫師，聽到醫師宣判他罹患直腸癌第三期時，雖然也曾徬徨恐懼過，最後終於悟出與癌共存之道，並自創癌症雞尾酒自然療法，發願幫助所有癌症病人走出死亡幽谷。

# 感謝老天，我得了癌症！


許達夫醫師與癌共存之道



許達夫醫師 著

---


梅門—氣流行養生學苑負責人	<b>李鳳山</b>	周大觀文教基金會副辦人	<b>周進華</b>
李豐護理中心負責人	<b>李豐</b>	中山醫學大學應化系講座教授	<b>呂鋒洲</b>
南華大學人文學院院長	<b>慧開法師</b>	台大公衛學院兼任副教授	<b>許須美</b>
全球防癌長健倡導人	<b>梅襄陽</b>	國家衛生研究院行政處長	<b>賴基銘</b>
			<b>姓薦</b>



# 感謝老天， 我活下來了！

Dr. Hsu's Guide to Surviving Cancer

**許達夫 成功抗癌黃金寶典**



**癌症可以不是絕症！**

一位腦神經外科醫師，  
 六年前罹患直腸癌第三期，拒絕手術化療，  
 被醫師預測活不過三年，  
 如今不僅活過三年又三年，  
 六年來他開導幾萬名癌症病人，  
 開創能死而愈之自然療法，  
 成功跨越了癌症「五年存活」的門檻！

---

第七次印刷 定價 380 元 特價 280 元  
 ISBN 957-06-2888-8  
 天下文化出版

楊思慎 · 鍾傑 · 梅襄陽 · 陳俊旭 · 江守山 · 侯建仲 · 許世雨

# 自由基如雙面刃，對人體有益也有



110年7月  
某科技公司工程師  
10個月大孩童  
異位性皮膚炎案例



# 兒童3成6偏食 最討厭苦瓜 茄子

■調查顯示，兒童最討厭食物以苦瓜、茄子、山藥等為主。田裕華攝



【張勳德、高麗玲／台北報導】兒童福利聯盟昨公布台灣兒童偏食情況調查，結果高達三成六的孩子有偏食，其中三分之一偏食孩子有便秘。兒童最討厭的食物以苦瓜居首，其次是茄子、山藥。專家呼籲家長要多鼓勵孩子嘗試不同食物，並多變化烹飪方式，以免長期偏食影響發育。

## 3成偏食童有便秘

兒盟調查顯示，高達三成六孩子沒天天吃蔬菜，其中更有一成四孩子每周五天沒吃蔬菜，但高達四成六的孩子每周吃油炸食物一次以上。因纖維及礦物質攝取不足，三成一的偏食孩子有便秘，另四成四孩子誤以為喝蔬果汁可取代蔬果營養。

台大醫院營養師翁惠玲表示，臨床中看到很多孩子都只愛吃肉不吃蔬果，導致便秘、食慾不振，嚴重還會影響發育。兒盟執行長王育敏說，除鼓勵孩子吃蔬果，也要變化食材與烹飪方式，讓孩子習慣不同食物。

曾做過兒童偏食和便秘調查的林口長庚兒童醫院胃腸肝膽科主任趙舜卿說，國內一至三歲小朋友約有三分之一有偏食問題，三歲以上超過五成；而偏食和便秘會互相影響，有偏食的小朋友易有便秘，會便秘的孩子，通常也會偏食。

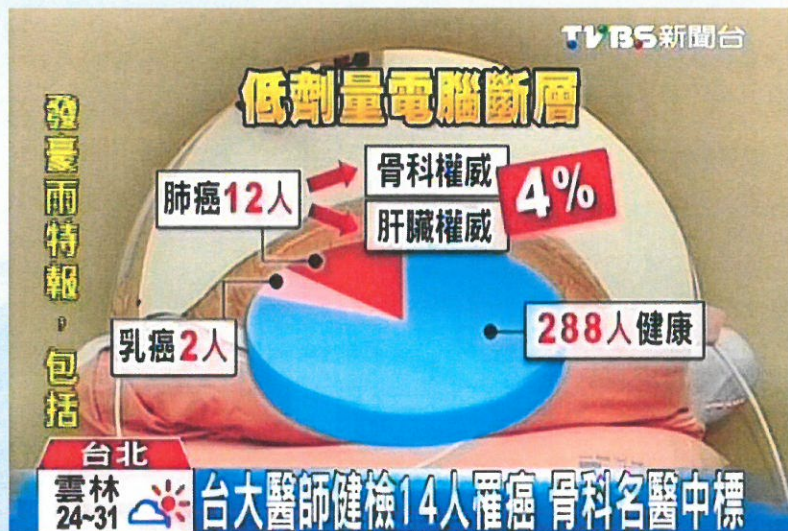
## 兒童偏食 注意事項

- 不須逼孩子吃光食物，正餐應30分鐘內吃完，以免用餐時間拖延
- 養成孩子專心用餐習慣，視或其他東西轉移注意力
- 食材多變化，可混合各種類食材，讓孩子逐漸喜歡不愛吃的食物
- 食材多選蔬果，每天至菜、2份水果(每份約一個)
- 盡量不讓小孩吃零食，也勿將零食當成孩子吃飯獎勵品
- 不要以自己飲食習慣為標準，以免孩子跟著一起

資料來源：兒童福利聯盟、營養師翁惠玲、趙

爆料投訴電話專線：0809-012-555 爆料投訴傳真專線：0809-013-666 爆料投訴e-mail：news@appledaily.com.tw 蘋果

# 台大醫師健檢14人罹癌



今年陸續針對300位45歲以上醫師做256切低劑量電腦斷層，結果發現有2位醫師罹患乳癌，12位醫師竟然得了肺癌，其包括大家耳熟能詳的肝臟和骨科醫師。

