

法務部矯正署花蓮看守所

收容人「**外食原則及食品標示**」健康衛教宣導講座

主辦科室:衛生科

時間:106年5月24日下午2時

地點:少觀所

活動宗旨:讓收容人對外食及食品標示有正確的認識,減少錯誤觀念所產生的誤解,並生活中作好自身健康管理。

授課講師:衛生福利部花蓮醫院黃展益營養師

課程內容與效益:(1) 外食經常會將調味料如油、鹽、糖...等比例加重,讓人覺得口感較好,但相對的熱量也會較高,尤其為了方便起見,常以油炸方式處理食物,不知不覺中攝取了過多熱量。外食族應多選擇纖維含量較多且實體大的食物,以增加飽足感及用餐的時間。優先考慮油脂及糖分少的食物,減少油脂及糖份的吸收。當碰到無可避免的應酬或宴席時,千萬不要因為貪吃或捨不得、不好意思,而把每一道菜都吃完,造成過度進食,增加身體熱量的累積,引起發胖。(2) 包裝食品標示之緣由,係因製造廠商打算將其產品陳售時間延長或銷售範圍擴大,而導致消費者購買時必須依標示之內容選購,以確保其權益。食品標示讓該食品之製造、加工者或經銷商擔負起其責任。正確的食品標示可提供食品經銷販賣業者、消費者合理的認識和選擇食品。課後進行問題與討論,收容人獲益良多,本次計有少工、女所及舍下收容人共36名參與。

