

健康吃 ⑤：挑選健康食材



媽媽帶我去超市選購食物。

我想要吃熱狗、火腿。

媽媽說：加工食品要少吃。

裏頭有很多人加工添加物。

盡量挑選新鮮的原型食物。

有食品標章的最安心。

極少加工食物
未經加工或

食物未經加工或只作極簡單處理
便供食用



鮮奶、蛋、魚、肉、蔬菜、水果、
原味乳酪

這些食物可以多^た吃^く，沒^な有^あ太^た多^た添^そ加^そ物^ぶ，對^た身^し體^ん比^ひ較^じ健^け康^ん。



經加工製造的
食物材料

經加工處理並製成烹食材料，
多數屬調味料



烹食油、牛油、鹽、糖、蜜糖

飲食中許多種調味料都是加工處理過的，要控制份量，
不過度添加。



少量添加



加工食物

經加工處理後供食用的食品，添加物含量相對超加工食物低，多為即食食品



新鮮麵包、芝士、煙燻魚肉、罐頭魚類、罐頭蔬菜

經過加工處理的罐頭食品類，有人加工添加物，偶爾食用即可。



超加工食物

加入鹽、糖、食物添加劑、色素、酸度調節劑等添加物作處理的食品，多為即食食品



甜味乳酪、汽水、即食麵、零食、複合醬汁（沙爹醬、叉燒醬）

有許多多種類的超加工食物，對身體健康會造成負擔，要減少食用。



常見食品標章



台灣優良食品



台灣優良農產品



產銷履歷農產品



鮮乳標章

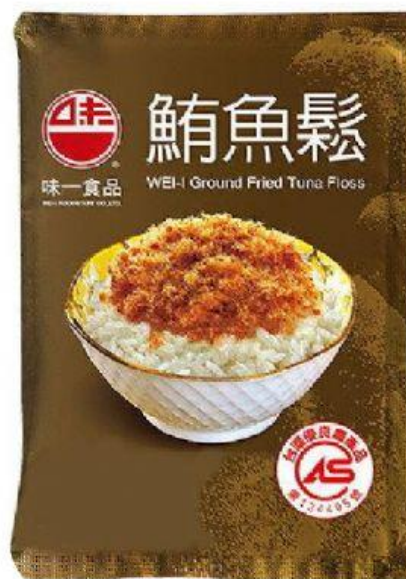


台灣有機農產品



健康食品標章

請_く你_ら找_ぎ一_つ找_ぎ，商_ア品_タ上_ル哪_ら裡_か有_え食_ア品_タ標_ウ章_モ呢_う？



請_く你_ら找_ぎ一_つ找_ぎ， 商_ア品_タ上_レ哪_レ裡_カ有_ス食_ア品_タ標_ウ章_モ呢_ウ？



請_く你_ら找_ぎ一_つ找_ぎ，商_ア品_タ上_レ哪_コ裡_カ有_ス食_ア品_タ標_ウ章_シ呢_ウ？

