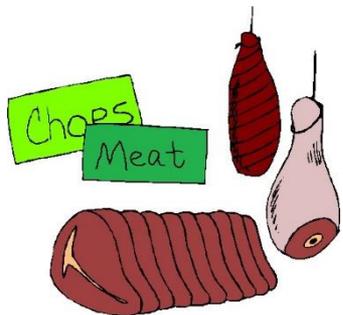


神奇加工魔術師

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

肉類



油脂



鹽



防腐劑



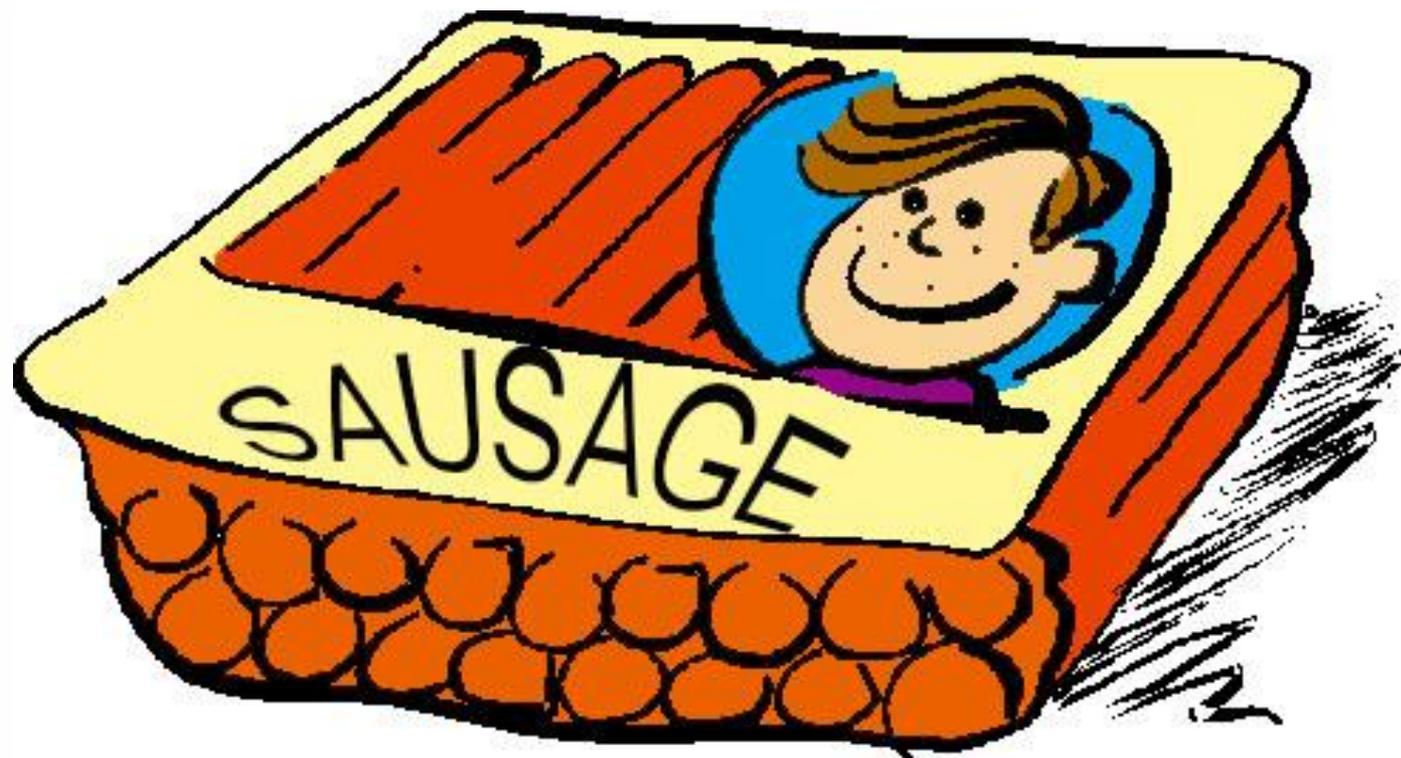
澱粉



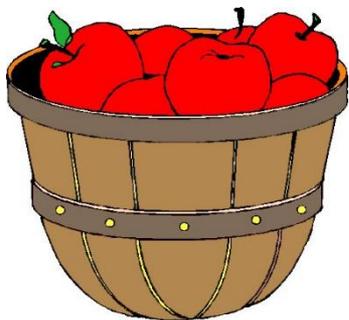
猜一種
食品



答案：香腸



水果



糖



水



食用色素



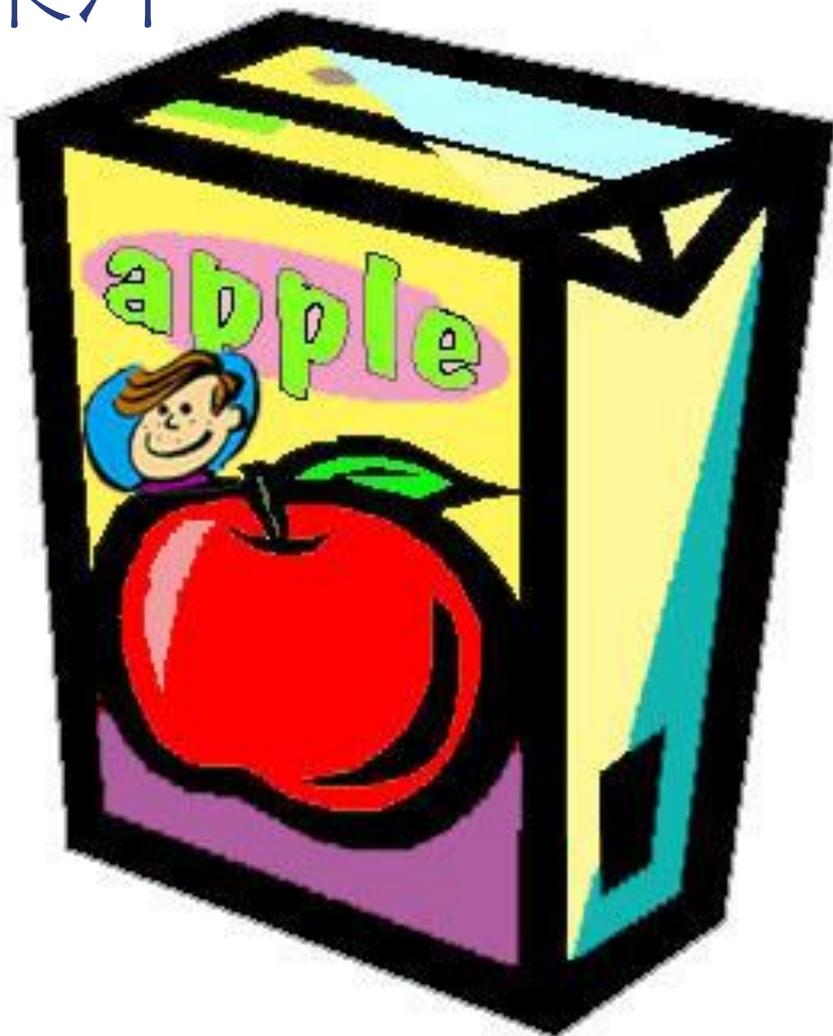
防腐劑



猜一種
飲品



答案：果汁



馬鈴薯



鹽



油



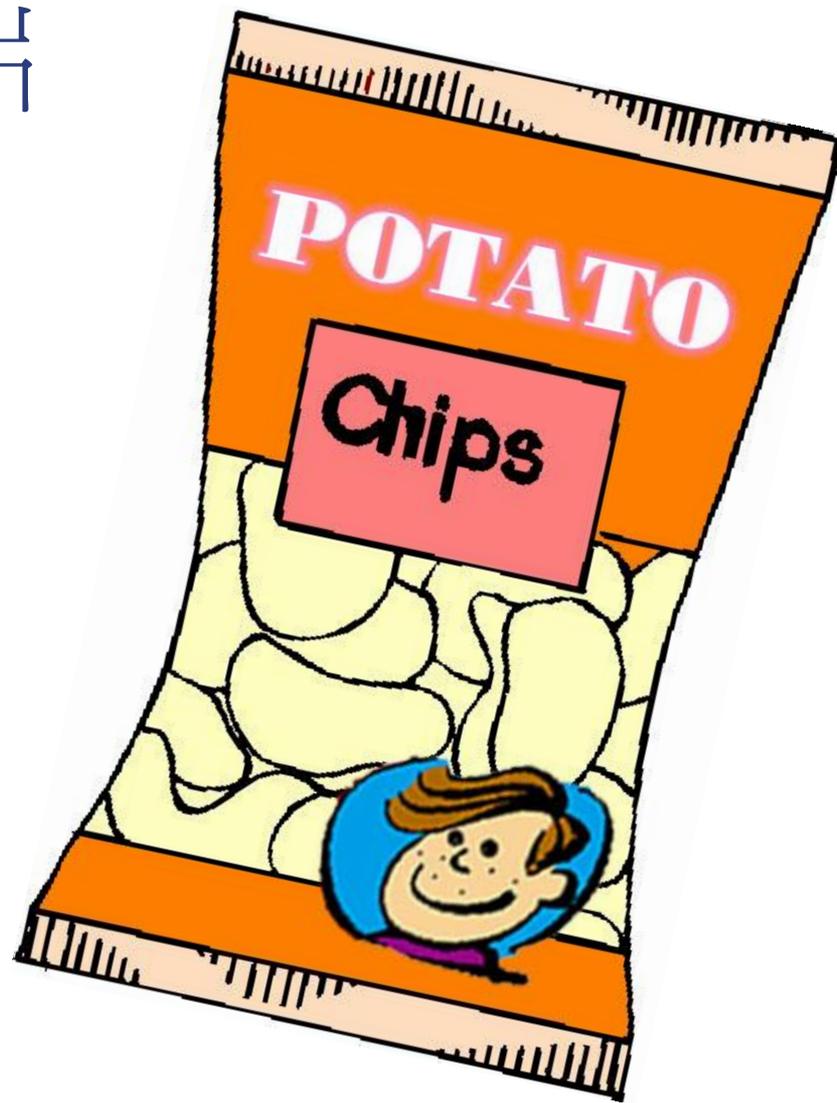
燒烤味粉



猜一種
食品



答案：薯片



加工的重要

- 新鮮的食物存放太久，容易腐爛、壞掉。
- 從前，人們在食物盛產的季節，把食物加以處理，讓食物保存較久。
- 時至今日，發展出各式各樣的加工食品。

你能說出常見的
加工食物嗎？





香腸



火腿



各式肉丸



午餐肉



菜乾、醃菜



鹹魚

這些都是常見的加工食品，歷史悠久。農民會將食物曬乾和風乾，又會用鹽或糖來醃製，令食物放久也不會變壞。



你知道加工過程對食物
營養價值的改變嗎？



比較兩種重量相同的食物的營養價值



每100克新鮮免治豬肉（有肥肉也有瘦肉）含有：**21**克脂肪及**56**毫克鈉



每100克煙燻香腸（含豬肉、牛肉、車打芝士）含有：**26**克脂肪及**848**毫克鈉

香腸果然含有較多的脂肪（來自油脂）和鈉（來自鹽）



比較兩種重量相同的食物的營養價值



每100克馬鈴薯（去皮焗熟並添加鹽）含有：**0.1**克脂肪及**241**毫克鈉



每100克薯片含有：**36**克脂肪及**525**毫克鈉

做薯片需要加入許多鹽和調味粉，再經過油炸才可口。



經常攝取高脂肪的食物會導致**肥胖**和增加患上**心臟血管疾病**的風險，至於攝取過量鹽分（就是鈉）會令**血壓升高**，也會增加心臟血管疾病的風險。

我喜歡吃脆條

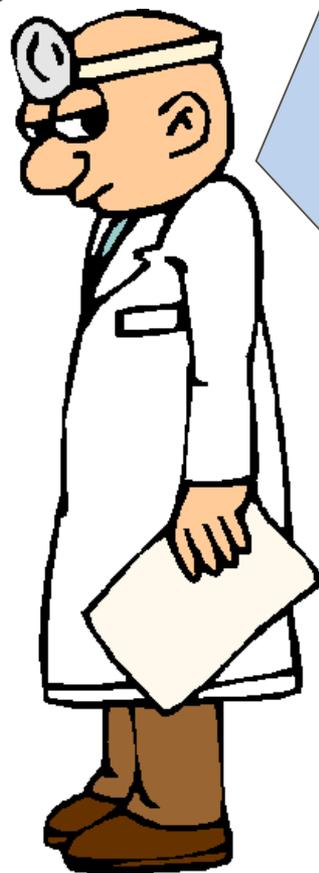
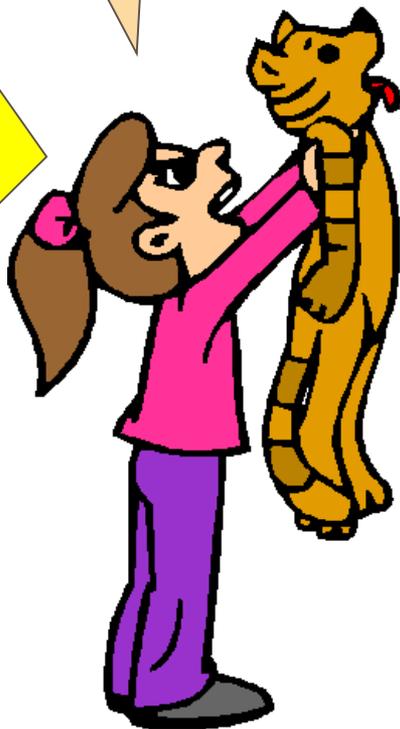
我明白了，雖然偶然吃油炸脆條不會立即生病，但長遠來說，這是不健康的飲食習慣。



因為方便，我
和家人都喜歡
吃加工肉類。

可能由於添加的
防腐劑及其製作
過程，加工肉製
品已被科學家歸
類為第一類「人
類致癌物」，代
表有足夠證據證
明此類食物令人
體導致癌性，例
如**大腸癌**。

我明白了，雖
然偶爾吃加工
肉類不會立即
生病，但我也
有責任照顧我
的身體，維持
腸道健康。



比較三種重量相同的食物和飲品的營養價值



每100克鮮橙（去皮）
含有：**6.9**克糖和**2.3**
克纖維素



每100克鮮榨橙汁
含有：**7.7**克糖和
0.0克纖維素



每100克果汁飲品（含
25%橙汁）含有：**9.3**
克糖和**0.1**克纖維素

雖然三者的糖分相若，但橙汁所含的纖維素比鮮橙少，是因為在壓榨過程之中流失。此外，其他橙味飲品含的橙汁成分很少（可能少於25%），其美味都是由於添加的色素和香料。



這是因為加工食物通常會加入**防止食物腐壞**的添加劑，對於家長來說可能很方便，也有一些加工食物會**添加額外的維生素和礦物質**，例如維生素A、C、鐵或鈣。



加工食物也有些好處，因為不容易變壞。

而且加入色素和香料，增添了食物的**色香味**！

經過多重加工的食物也有其壞處，第一是有些天然的營養素(例如部分維生素、纖維素)會在加工過程中**流失**，使食物的營養價值降低。



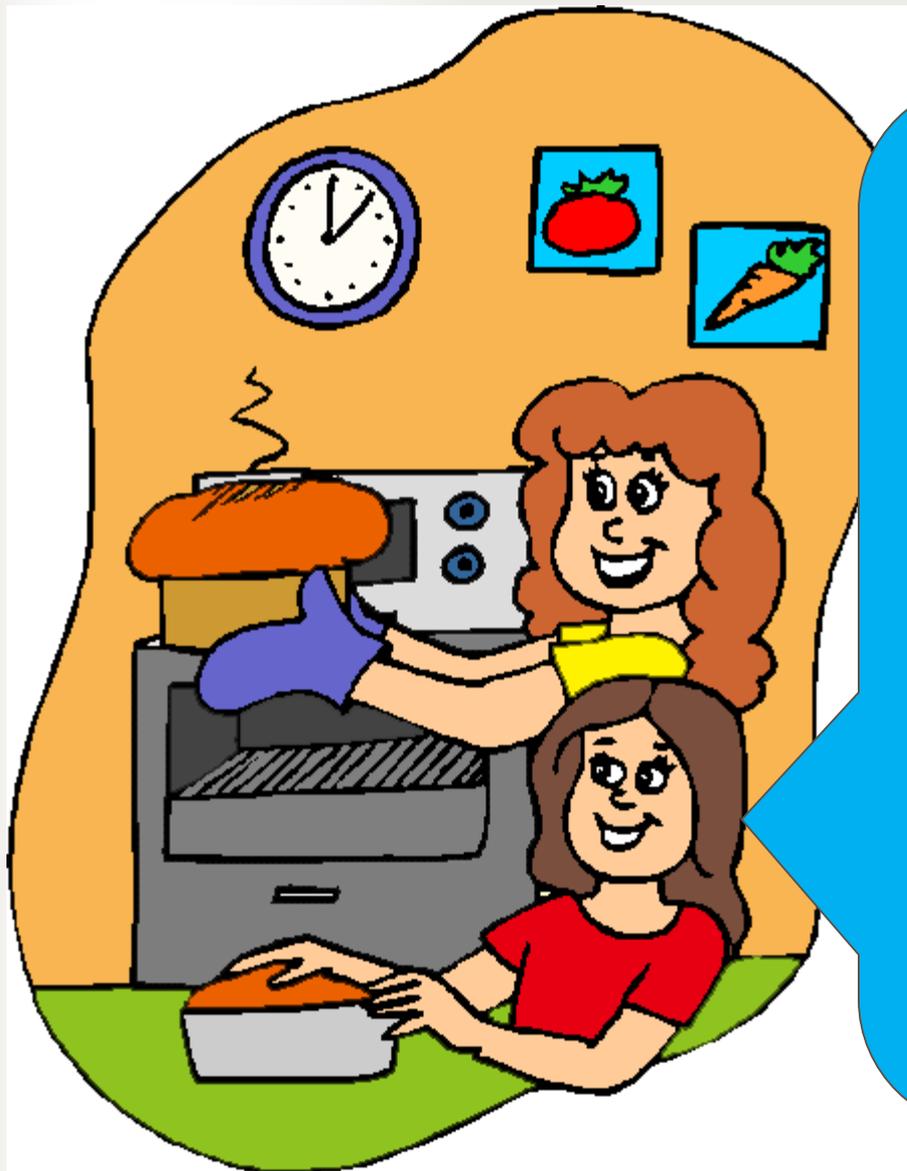
我知道用油或糖漿來浸泡食物，或是用鹽醃製都是防腐的方法。

不過這些方法會大大增加食物所含的**脂肪、鹽和糖**。



食物添加劑多半是**化學物質**，進食過量可能會影響健康，有些添加劑因為對人體有害已被立例禁用。

即是說市面上的加工食物絕大多數是安全的。如果可以選擇，我們還是會選新鮮食物，因為營養價值好和可以**更安心食用**。

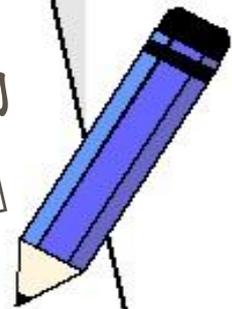


我明白了，我會：

- ☑ 認識食物的來源和營養價值。
- ☑ 尊重別人因為方便、口味、價錢或其他原因而選擇加工食物。
- ☑ 緊記吃太多加工食物對健康有壞影響。
- ☑ 在許可的情況下多選新鮮的食物。

加工食物在日常餐膳多普遍呢？

試從「加工陷阱大發現」工作紙所顯示的食物款式中圈出你認為屬於經過多重加工的材料，然後撇除個人口味因素，單從健康角度，選出每日一種含有最少加工食物的餐款，將所代表的字母填入「天然之選」方格內。



星期	A餐	B餐	C餐	天然之選
一	金菇波波 火腿腸飯	吉列炸豬扒飯 配橙味飲品	黑椒牛柳絲 炆米線	
二	照燒蘑菇 牛肉飯	午餐肉 香腸飯	鮮菇蟹柳 肉丸米線	
三	意式燴雜菜雞 絲意粉	粟米魚柳 漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅 配 雞肉雲吞	
四	鹹魚肉餅飯	鮮茄薯仔 豬扒飯	梅菜蒸豬肉飯配 鹹蛋	
五	南瓜汁魚塊 紅米飯	獅子狗魚蛋拼 燒雞肉串飯	珍寶腸熱狗 配 粟米薯茸	

星期	A餐	B餐	C餐	天然之選
一	金菇波波 火腿腸飯	吉列炸豬扒飯 配橙味飲品	黑椒牛柳絲 炆米線	C
二	照燒蘑菇 牛肉飯	午餐肉 香腸飯	鮮菇蟹柳 肉丸米線	A
三	意式燴雜菜雞 絲意粉	粟米魚柳 漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅 配 雞肉雲吞	A
四	鹹魚肉餅飯	鮮茄薯仔 豬扒飯	梅菜蒸豬肉飯配 鹹蛋	B
五	南瓜汁魚塊 紅米飯	獅子狗魚蛋拼 燒雞肉串飯	珍寶腸熱狗 配 粟米薯茸	A