

遠離毒物 從日常做起

毒物專家的生活排毒提案

生活中接觸毒物的來源各式各樣，不良的生活習慣更是人們與毒為伍的重要因素。其實，只要掌握基本原則，即可降低毒害、遠離毒物，迎向健康生活。

文／洪詩茵 部分圖片提供／譚敦慈



專訪
林口長庚醫院毒物實驗室諮詢師
譚敦慈老師

隨

著科技的進步，人們食、衣、住、行中，接觸毒物的來源各式各樣，如何在有毒環境中健康生活？已故毒物專家林杰樑的太太、林口長庚醫院毒物實驗室諮詢師譚敦慈，特別分享她個人的生活排毒方案，作為大眾參考。她表示，化妝品、塑膠用品及日常生活清潔劑等等，生活中接觸性的毒物來源雖然多，但她個人使用少，最需要避免的仍舊是吃進去的毒物。因此在

「食」的部分，譚敦慈特別用心，從採買、處理、烹調等各方面詳細分享她個人的排毒祕訣。



採買訣竅 當季盛產

在食材的採買上，譚敦慈建議以「當季盛產」為採買原則，只要是當季盛產的在地食材都是相對安全的選擇，盡量不要選擇特別稀有的食材，也不

要選擇漂洋過海而來的食材，因為增加食物里程並不環保，而且擔心經過長途運送過程，需要用較多的方法去保存。她更分享林家每週的食物搭配原則，每天都是有魚、有肉、有蛋、有菜，牛肉控制在一週一次，相同菜色不會連續出現兩次以上，以均衡、常變化為主要原則。

譚敦慈特別指出，魚類的挑選，因大型魚易有重金屬殘留，盡量不要採買大型魚；至於蛋類，林家什麼蛋都吃，但是堅持只吃新鮮的蛋，不吃皮蛋、鹹蛋等加工的蛋，為了分散風險，更不採買固定品牌的蛋。

處理訣竅

流動清水

譚敦慈提醒，不論什麼食材，在烹調之前一定要確實清洗乾淨。尤其是容易有農藥殘留的蔬菜、水果，因農藥只能透過清洗與烹煮去除，無法透過飲食排毒，而其清洗原則如下：

◆ 空心菜等葉菜類的蔬菜，需去除損傷的外葉及蒂頭，呈現一葉一葉的形式。

◆ 高麗菜類等菜葉層層包覆的蔬菜，吃多少切多少，盡量採大面積切除，一定要去除外葉，切除蒂頭，接著將菜葉一片片剝鬆。

◆ 青椒、番茄、茄子、小黃瓜等類、條狀蔬果，先保持其完整，過程中最好以軟毛刷清洗。

◆ 可以同時多樣青菜一同清洗，第一次先將所有蔬菜放進一個大水盆，以大量清水洗二至三次（清洗留下的水可用作澆花等其他用途）。

◆ 再以流動小量的清水慢慢沖洗。

◆ 青椒、番茄、茄子、小黃瓜等類、條狀蔬果，去除蒂頭與籽後，需再清洗一次。

◆ 切記在食材下鍋前要盡量保持其完

整性，待下鍋前才進行切菜的動作即可，以避免水溶性營養素的流失。

烹調訣竅

低溫少油

至於烹調的方式上，譚敦慈認為，以蒸、煮、燙、滷這幾種烹調方式為最佳，盡量避免油炸、煙燻。依據美國國家



衛生研究所及心臟學會建議，油脂、糖、鹽的攝取愈少愈好，從兩歲開始就應該降低總油脂量的攝取，每人每天只需要兩湯匙的油脂就足夠人體所需。所以，譚敦慈會控制自己與小孩的

油脂攝取量在每天兩湯匙或以下的量。此外，「不吃生食」也是非常重要的飲食原則，包括生菜沙拉、太陽蛋、溫泉蛋等等都不建議食用。

蔬菜

為了符合少油的健康原則，蔬菜的料理方式，譚敦慈會以半煮炒取代一般大火熱炒的烹調方式，先在炒鍋內倒入大約二分之一湯匙的油（選擇植物油），

接著將蔥、蒜等辛香調料及青菜放進鍋中，倒入一至兩碗清水，此時才開火，烹煮的過程以「開蓋」為原則，才能在過程中讓農藥蒸發，等滾了再加入食鹽、味精等調料，拌一拌之後，將青菜撈起，湯汁不要，這樣的烹煮過程可減少農藥及硝酸鹽的攝取。

魚、肉類

肉類料理，譚敦慈則堅持「全熟」的烹調原則。以滷肉來說，在正式料理之前，會先以清水煮燙過，去掉油脂與血水，因本身不愛吃肥肉，加上動物油脂對健康也無益，會以剪刀將肥肉剪掉，滷煮時，加入蔥、薑、蒜可減少氧化膽固醇產生。至於年節時常常收到的年禮「臘肉」，譚敦慈特別說明，為了避免產生肉毒桿菌，臘肉之製作一定要添加亞硝酸鹽，所以臘肉的處理需特別用心。除了必須先用水煮過，並且刷洗乾淨之外，烹調的時候一定要加入大蒜、青菜拌炒，吃完臘肉之後，最好再吃柑橘類的水果解毒。

而魚類料理，則以清蒸方式為最佳，若想做煎魚料理，建議以半煮煎的方式進行烹調，先在鍋中放入一湯匙油（選

擇冒煙點高的油），接著放入蔥、薑、蒜，再將魚置放其上，倒入半碗水，此時才開火，煮到水收乾即可。

譚敦慈強調，除了上述食物挑選、處理及烹調原則之外，大家還必須擁有一個正確的觀念，沒有單一食物可以帶來健康。飲食均衡是健康最重要的基本原則，盡量多吃可看到原貌的食物，尤其是水果，千萬不要榨成果汁，對罹患高血壓、心臟病的患者，風險特別高。她補充說明：「咀嚼很重要，對老人來說，可以預防老人癡呆症；對小孩來說，則可以增加其專注力。」

外食訣竅

多變不湯

對於無法「自煮」的外食族，譚敦慈也提出一些建議：

- ◆ 切忌一直吃同一家的食物，每天變換吃不同家的食物，分散風險。
- ◆ 吃湯不吃乾，在不喝湯的原則下，湯麵比乾麵好，把握吃肉、吃麵、不喝湯的原則，可減少油脂熱量及鈉之攝取，也可降低攝入有毒物質的機會，因為外食店家大多使用美耐皿容器盛裝食物，而熱湯會讓容器中的有毒物質釋

出。

- ◆ 一定要攝取蔬菜，尤其以燙青菜為最佳選擇（拌鹽或醬油，不淋肉燥），因蔬菜不僅可預防有毒物質，也可預防脂肪肝。
- ◆ 少吃油炸類料理。

- ◆ 自備餐具，減少餐具污染。

● 各油脂最適合烹調法 ●

烹調過程中必會使用到的油脂，對健康的影響極大，在使用上絕不可輕忽。除了必須堅守少油原則；還要堅持不使用調和、氫化及精製油；購買油品更要採取多品牌、小包裝、多種油的原則，依據烹調方式的不同，準備各種冒煙點的油品，避免烹調方式錯誤造成的傷害。



在穿與生活用度上，譚敦慈也不吝嗇地與大家分享她的生活排毒方案。首先，對於「穿」的部分，新衣服回家一定要先清洗過再穿；盡量不選擇有很多圖案的衣服，尤其是小孩子穿的衣服，因為這些塗料容易含有重金屬成分，小孩還是以穿人家的舊衣最好。譚敦慈以自己為例，她的衣服幾乎清一色都是素色類。

對於衣服的清洗，譚敦慈也有她個人一套原則，以避免洗衣過程中的污染。

- ◆ 白衣與深色衣、花衣分開洗。

- ◆ 內衣與襪子分開洗。

- ◆ 襪子洗前，一定要先泡過漂白水，

再和衣服一起洗。

- ◆ 洗好的衣服不可在室內晾曬，因擔心釋放洗衣精殘留的化學物質，而且也容易因濕度太高造成黴菌的孳生。

- ◆ 衣服於戶外晾曬時，一定要有遮蔽物，以預防落塵之污染。

- ◆ 衣服在戶外晾曬的時間，以一天為原則，不可超過二十四小時，以避免戶外之落塵污染。

- ◆ 濕冷天氣，衣服收進來仍帶有濕氣時，選擇一個空間，將衣服攤開，並將除濕機打開，去除衣服上的濕氣。



洗衣訣竅

分類清洗

多品牌分散風險

至於女人每天都會用到的化妝品及保養品，當中難免含有一些化學物質，譚敦慈表示，她的保養品與化妝品元素都非常簡單，保養品絕不超過三樣，大多都是選擇醫院販售的醫療保養品，且會輪流使用，沒有品牌忠誠度，分散風險。尤其洗臉也只用一般用來洗澡的肥皂，非常簡單。而化妝品同樣不超過三樣，眼線筆、眉筆、口紅（護唇膏），早上出門使用一次後，就不再補妝，盡量減少使用的量。

就連牙膏的使用，譚敦慈也是堅持各品牌輪流使用，不會特別選用藥用級牙膏，反而選用一般牙膏，最重要的原則，就是選用沒有味道的牙膏，這個原則可以應用到生活中所有用品之挑選。至於牙刷，譚敦慈則建議不必買太好的，因為需要常常替換，使用時間以不超過一個月為原則。



清水洗淨最有效

生活環境方面，譚敦慈堅持每天拖地、洗浴室，而且不使用清潔用品，只以清水拖地。她解釋：「以前小孩子還小，吃東西的時候，地板容易有菜屑、油脂殘留，那時我會以稀釋過的洗碗精，用抹布擦拭有油脂殘留的地方，但小孩長大之後，以清水拖地就已足夠。即便是桌椅、窗戶等傢具設備之擦拭，同樣也是以清水擦拭，再以乾布擦過即可。」而浴室的最高原則就是乾燥，每天當家人全部洗完澡之後，譚敦慈就會將浴室擦洗乾淨，洗澡使用的毛巾也是當天使用、當天清洗，以避免黴菌污染。



洗手、擦臉避傳染

在行的部分，譚敦慈表示，只要去過公共場所、搭乘過公共交通工具，回家就一定要洗手、擦臉，擦臉是因為空氣

中的懸浮微粒容易殘留在臉部，造成肺部傷害。尤其在流感等傳染病盛行的季節，最好避免去人多的地方，或者是密閉不通風的場所。配戴口罩的時候，要確保口罩完整包覆住口、鼻及下巴。搭電梯的時候，則要確實遵守不講話或少說話的原則，因電梯屬於密閉空間，容易造成飛沫感染。

健康的生活來自均衡、天然的飲食，以及健康的生活習慣。譚敦慈強調，不抽煙、不喝酒、多吃原型食物、少吃加工精緻食物、減少高溫烹調、多運動、多喝水，但盡量不要喝瓶裝水，減少寶特瓶帶來的環保傷害。這些都是很簡單的原則，譚敦慈說，她自己就堅持每天晚上快走六公里，雖然知易行難，但只要每天去做，將它變成習慣，就會變得很容易！

譚敦慈一天の食

早餐：水煮蛋、蒸饅頭

中餐：鮭魚炒飯、煮青菜湯

晚餐：蒸鯖魚、水煮毛豆、燙花菜

