

## 露營野炊五要點

露營野炊風潮正夯！在自然環境下野炊煮食，好不愜意。但是要把食材帶到營地煮成餐點，可能至少經過四小時，為了避免食物存放或烹調不當，導致食品中毒，請「露客」們遵循以下野炊事項。

### 低溫保鮮 生熟食分開放

各種生肉、海鮮、奶類，以及切好的蔬果或熟食，都需要低溫保存。通常露營時可攜帶小冰箱、冰桶或保溫袋來存放食材，插電式的小冰箱最安全，可時刻保持低溫。如果只用一個隔熱袋或冰桶，就不建議攜帶生鮮類，最好再多放一些保冷劑讓食材保鮮。

冰桶或冰箱內的生食與熟食一定要分開存放，因為生食可能含有微生物或寄生蟲，若將熟食與生食共同存放，可能會遭受污染，最好把生食與熟食分別存放在密封盒中；若是袋裝，則一定要將袋口確實密封。容易出水的食材放底層，乾鬆的食材放在最上層，冰桶或冰箱應置放於陰涼處，並減少打開次數。

### 充分加熱 儘快吃完食材

野炊的砧板、刀具也應區分生、熟食專用，避免交叉污染；所有食材皆

應充分加熱，食品中心溫度至少須超過七十度，微生物才容易被消滅。食物煮好之後應儘速吃完，若在室溫環境中放太久，容易增生細菌，造成嘔吐或腹瀉等食品中毒的症狀。

### 預防食品中毒五要原則：

1. 要洗手：調理食品前後需徹底洗淨雙手，有傷口要包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。
3. 要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。
4. 要徹底加熱：食品中心溫度超過七十度，細菌才容易被消滅。
5. 要注意保存溫度：保存低於七度，室溫不宜放置過久。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇六期）

### 量對體脂助減重

測量體重、測體脂肪，已成了許多民眾減重、了解自身健康狀況的生活習慣。在測體脂肪的同時，您知道嗎，體脂計屬於第二等級的醫療器材，主要是使用生物電阻法（Bioelectrical Impedance Analysis: BIA），利用人體脂肪組織與非脂肪組織含水量的差異，藉由微量的電流通過人體，換算

出身體的體脂肪率。

要注意的是，因測量體脂的原理是基於組織含水量的差異，使用體脂計時要避免雙手雙腳與體脂計本身的潮濕，才不會造成測量結果的偏差。雖然測量體脂時通過人體的電流非常微小，一般人感覺不出來，但是體內有植入式電子醫療器材（例如：心律調節器）的人，千萬不可以使用體脂計，以免植入式電子器材受到體脂計電流的影響。此外，使用體脂計時，不建議與其他的電子醫療器材同時使用，以免造成不可預知的危害。

經由改良之後的體脂計，還可透過改變微小電流的頻率，測量出身體的含水量、蛋白質、肌肉量、基礎代謝……等等數據，但這些數值僅供參考之用，而每次測量時，可能會因為當時的身體狀況而出現落差，最好每次量測時讓身體處於相差不多的狀況（例如：早上剛起床還沒喝水時），測出來的數據才有比較的價值。正確使用體脂計，可幫助您了解自己的身體狀態，必要時請尋求專業醫師協助，為健康把關。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇五期）