

請於班上傳閱

106-1學期午餐宣導

<<<泡麵~ 要少吃!!>>>

學務處106.11.14

1.易得腸癌

研究顯示攝取適量纖維素和鈣，有助於預防腸癌。泡麵是用麵粉製成，本身纖維素少，加工過程中還會流失纖維素及礦物質。若長期食用這類食品，人體會因為缺乏纖維素和鈣而易患上腸癌。現代人由於吃得過於“精緻”慢性便秘的人越來越多，而糞便在腸道中滯留的時間過長，也是誘發腸癌的重要因素之一。

2、缺乏營養，降低大腦活動力

科學研究顯示，要維繫與提高大腦的正常生理功能，必須要有卵磷脂、蛋白質、維生素等營養素。而泡麵類食品中的營養素含量都很低，常吃不利於大腦發育和思維。

3、容易導致上火

“ 泡麵的香脆都是經過油炸才能做到的，油炸食品容易產生口乾舌燥，也比較容易會上火。

4、導致胃腸功能失調

因泡麵不易消化容易出現胃腸脹氣、胃痛等症狀。且泡麵含有較多調味劑及添加物，經常食用會使人味覺遲鈍，影響正常食慾。一般說來，喜吃泡麵的人更容易養成偏食習慣。

5、營養不均衡

泡麵主要成分是麵粉、油脂、調味料，並不具有完整蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質、維生素、纖維素等人體所必需的營養物質。如長期食用泡麵，其他營養物質的長期缺乏，會造成人體營養不良。

6、過氧脂質有害健康使人提早老化

泡麵中的油質一般都加入了抗氧化劑，只能延緩氧化速度及酸敗時間，並不能完全有效的防止酸敗。含油質的食品酸敗後會破壞營養成分，產生過氧脂質，長期食入過量的過氧脂質，對身體的免疫系統有一定的破壞作用會促使人提早老化。

7、易導致肥胖及相關疾病

泡麵須經過油炸，基本上只能提供人體活動所需要的熱量。經常吃泡麵者，會攝取過多脂肪及熱量而導致肥胖，並提高與肥胖相關疾病的發生機率，如心臟病、糖尿病、高血脂、高血壓等。

8、含有食品添加物

為了改善泡麵味道、賣相或者延長保存期限，一般都會加入一些食品添加物，如磷酸鹽、防氧化劑、防腐劑等，長期食用有害人體健康

9、製作過程產生的有害物質

泡麵的製作，是將新鮮的材料脫水或經油炸而成的，在此過程中可能會產生相關的化學反應，產生一些有害物質。如所有澱粉類食品在高溫烹調(超過 120°C)中都會產生丙烯醯胺這種致癌物。

10、塑料餐具危害健康

桶裝泡麵一次性發泡塑料餐具不僅嚴重污染環境，而且用開水沖泡時，如果溫度達到65℃以上，有害物質就會溶出滲入食品中，對人的肝臟、腎臟、生殖系統、中樞神經系統造成損害。

泡麵最大的問題，就是沒有營養價值，經常食用的話，會讓你的身體健康出現危害。

因此，如果真的很想吃泡麵的時候，最好多放入一些蔬菜，讓營養可以均衡，這樣吃泡麵才能更健康一點。

泡麵再好吃，也不宜多吃。還是以新鮮蔬果為主要的食物來源最好。

學務處106.11.14