

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

11

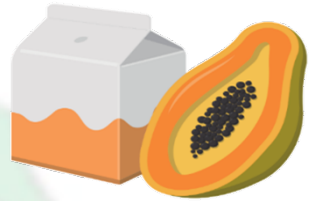
2025

3月號



蔬果不當【霉】 健康相隨

「知名連鎖果汁店遭踢爆使用發霉的木瓜做成飲品後，繼續販售給消費者」，小朋友們有留意過2月中這則鬧得沸沸揚揚的食安新聞事件嗎？



臺灣四面環海，氣候溫暖潮濕，食物只要儲存不當，很容易會有發霉腐壞的情況產生。軟爛或是發霉的蔬果剷除壞損區塊後，剩餘的部分到底可不可以食用？本期午餐月刊，來看看營養師怎麼說！

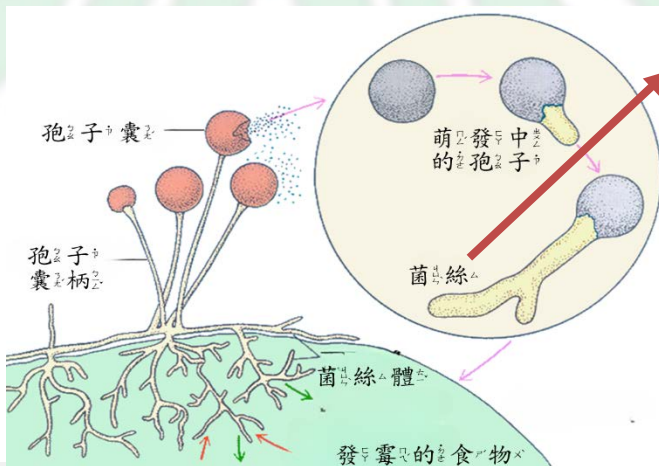
常見造成蔬果軟爛的三大原因：

撞、壓傷	→ 運輸過程造成的機械性損傷	→ 盡快食用
凍傷	→ 儲存溫度過低導致的組織損壞	→ 風味不佳但可食用
發霉★★★	→ 微生物滋生導致的腐爛	→ 不建議食用



發霉蔬果對身體的危害

1. 造成肝臟與腎臟的損傷
2. 引發過敏與呼吸道疾病
3. 抑制身體免疫力
4. 增加癌症風險



微生物的菌絲會深入發霉食物內部！

不論發霉區多大，只要發霉了，整個食物都要再食用了！



有獎徵答

Q1：請說出一種，發霉蔬果會對身體造成的危害！

Q2：堅果、玉米發霉後容易產生致癌的什麼毒素，所以千萬不要食用！

ATTENTION PLEASE!

- 堅果、玉米、穀物類發霉會產生致癌的黃麴毒素，千萬不可食用。
- 發芽的馬鈴薯會產生茄鹼，並非挖除芽眼或是高溫烹煮可以消除，所以也千萬不要食用。



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 李阿丹

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美

