淡江時報 第 964 期

火腿加蛋ＮＧ 食物好搭@黑天鵝

學聲大代誌

【記者周雨萱淡水校園報導 】 資傳系 14 屆畢業製作專題組 「 食實樂 」 ，旨在以趣味遊戲方式，傳播正確飲食習慣。

專題製作人資傳四陳以真表示，大學生多在外求學，三餐幾乎都靠外食解決，很難注意所吃食物是否健康營養。希望推廣與生活相關的飲食觀念，讓大學生學習從年輕時開始培養注重飲食的習慣。」除參考已故醫師林杰樑遺孀譚敦慈在新聞上宣導的飲食安全常識進行統整外，該組亦與大同公司合作，利用該公司電器製作簡單食譜記錄成影片，「讓外食族知道自己製作健康食物也很簡單。」

在食物搭配建議上，整理出「NG食物配」例如吃火腿加蛋，或是吃熱狗淋番茄醬，其實會吃下致癌物質「亞硝胺」，故並不建議同時食用。陳以真表示，想知道更多食物搭配的小撇步嗎？可參考粉絲專頁：（ http://ppt.cc/X2sL）或於4 日（週一）至 8 日（週五）至黑天鵝展示廳，欣賞「資傳系 14 屆畢業成果展 」更多作品 。