

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目： 吃這些食物真的會危害性命嗎？
文章內容： (限 500 字~1,500 字)
<p>網路上或是家中長輩經常會說，什麼東西不能吃、什麼食物不能跟什麼食物一起吃，因此我舉出三個日常生活中常聽見的食物迷思，去探討這些食物組合真的會危害人體安全嗎？</p> <p>一、 香腸配養樂多容易致癌</p> <p>香腸含有亞硝酸鹽、硝酸鹽等成分，而養樂多則為胺類食物，兩者共食將會結合成為「亞硝酸胺」的致癌物質，有害健康。根據食品藥物管制署表示，香腸中的亞硝酸鹽、硝酸鹽成分主要是抑菌、保色、防腐的作用，配上養樂多一起吃如果不過量是不會造成影響的。</p> <p>二、 菠菜和豆腐一起吃會結石</p> <p>菠菜和豆腐一起吃會結石，其實非然。菠菜的草酸與豆腐分解出的鈣質，會在腸道結合成草酸鈣，而草酸鈣並不會被腸道吸收，會形成糞石後隨著糞便排出，會結石的主要原因是因為水分攝取不足，只要攝取足夠的水分就不會造成結石。</p> <p>三、 隔夜菜不能吃</p> <p>家裡長輩常說，吃隔夜飯對身體不好，吃隔夜飯雖然不會致癌，但有可能會引發急性腸胃炎。如果要吃隔夜菜可以用以下三種方法保存</p> <ol style="list-style-type: none">1、 先夾好要留的菜再開動 先預留好隔天要吃的分量，用保鮮盒裝起來再放進冰箱，這樣食物才不會沾到口腔的細菌。2、 食物放涼後，兩個小時內要放進冰箱 食物刨路再為先溫度(7 到 60 度)之間，微生物就會開始滋長，在一到兩小時內將煮熟的放涼，放進冰箱才能抑制微生物增長。3、 吃隔夜菜一定要加熱到至少 70 度 不管用微波爐還是電鍋，都一定要徹底加熱，且要加熱超過 70 度，才能殺掉食物中的微生物 不過最好還是不要吃隔夜菜，且食物都要盡量在兩小時內吃完。
參考資料
<p>「香腸 + 養樂多」網瘋傳：會致癌！營養師揭「殘害身體」2 大來源 ETtoday 健康雲 ETtoday 新聞雲 https://health.ettoday.net/news/1532397#ixzz6rJQ2Dmlx</p> <p>菠菜+豆腐會結石?! 4 種豆製品謠言大解析: https://newtalk.tw/news/view/2019-11-24/329668</p> <p>謠言終結站》菠菜配豆腐易結石? 專家告訴你真相: https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2560802</p> <p>吃隔夜菜不會致癌! 顏宗海: 微生物汙染才需要小心: https://heho.com.tw/archives/154175</p>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。

2. 建議格式如下

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則