

遠離苯駢芘，健康不踩雷！

增加代謝

代謝苯駢芘



- ✓ 多吃新鮮蔬果
- ✓ 攝取充足水分

綠花椰、高麗菜、柑橘、
奇異果、黑木耳、堅果、
地瓜等。

避開地雷

預防苯駢芘



- ✗ 避免高溫烹調
- ✗ 遠離油煙暴露

烹調多採蒸、煮方式，減少
少接觸油煙、香菸、燒香及
汽機車廢氣。



食安風暴別慌張

挑選合法表示商品

挑選擁有合法標示，
成份與來源清晰的商品。



輪流使用不同油品

依據烹調方式，輪
流使用多種油品，
均衡營養攝取。



建立良好的飲食習慣

少油炸、多蔬果，
建立良好的飲食習慣！

