

你以為到港口、海產店現殺，沙西米一定品質佳，但研究結果顯示，源頭的漁獲處理就已經有微生物超標汙染，原因包括作業環境不佳、魚隻落地宰殺、未充分清洗處理、刀具未消毒乾淨，沒有冰箱儲存等。在實地訪查產地或消費地販售市場時，也曾見過不少魚放在地上拍賣，生魚片區抽驗到大腸桿菌、腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌等汙染食材之病原體。

無菌加工是相對於傳統的罐頭處理發展出來的先進技術。罐頭加工將食品原料殺菁後，裝至鐵罐並封口隔絕外界環境，再透過殺菌釜高溫滅菌將包裝內部的微生物都消滅後，才能常溫保存。但是這樣處理過後的食品因經過長時間加熱消毒，風味並不好。因此科學家想到，在原料填充至罐頭前先進行處理，而填充的容器也同樣弄好，使材料與容器均達到無菌狀態，最後保持這種環境中灌入並密封，如此便能降低滅菌的溫度與時間，讓產品美味依舊，譬如果汁就是這種方式來保存販售的最成功商品之一。

我們年輕人每天埋頭工作並養育子女，有時候可能根本就忘了要多關心老人家，甚至沒有意識到爸媽已經頭髮斑白與身體變瘦弱，印象還停留在以前樣那身強體壯的狀況，那樣有力氣在吃飯過生活並且關愛或責罵孩子。但事實上，父母親的身心狀態都已經逐漸在轉變當中。陪伴並關懷體諒等互動，真的需要及時執行，不要等到日後才在後悔。

整棟建築要每一層樓都陷入火海的情況其實很罕見，但了解內部結構後不難發現，這棟大樓其實在火災發生之前就隱藏著三大致命缺陷。壹是外牆包覆層具可燃性。貳為消防安全設備未完全發揮功效。參即僅有一條逃生通道。綜合上面的原因構成了這棟大樓的火災死亡鐵三角。在如此不安全的建築環境下，若遇祝融情形，先不談如何逃生避難，光是住在這裡生活過日子就已經算暗藏許多可能會產生的危險了。

採購時該如何挑選青花菜呢？就選擇球體完整呈現香菇形，外觀無缺且沒有嚴重的變形現象。當球體過於成熟情況，其上方小花蕾黃化並顯得粗鬆，甚至有黃色花瓣出現，這樣口感和品質較差。切開後若發現內部呈現空洞狀，可能種植環境溫度太高、氮肥使用過多所造成的；菜心若成褐或黑色，則應該是太晚採收或者冷藏不當導致。在烹調上，川燙後沾點醬油或擠美乃滋已十分美味了，若想改清炒方式品嚐，則可先用水煮方式弄熟，油鍋爆香蒜頭後把燙熟的綠椰菜加入，略微快炒攪拌並調味，即為一道美味可口的料理。這樣健康又在地蔬菜，請務必把握產季開心品嚐！

當時間快轉到二十一世紀，我們不用出門打獵，而是打開冰箱就有雞豬魚牛，貯物櫃還有一堆泡麵餅乾飲料時，現代人面臨的危機早已與古人天差地遠。目前社會面臨的最大健康危機就是合併糖尿病與肥胖的問題。關於會提出糖尿病與肥胖這些事，並非醫學界的陰謀啊。已經有太多的研究證明，假使一個人患有這類型症狀的同時，身體機能會逐漸變差，長期來講會帶來腎臟、神經與眼睛等處的病變，而大家很擔心的心臟及血管疾病的機率也會增加。從此我們就會發現，一旦罹患糖尿病加肥胖，等於全身狀況都變差。目前，這疾病可說是世界上的前五大死因之一。

在全球消費市場中，主要流通的咖啡豆種類大致可分為阿拉比卡以及羅布斯塔二大類！然而在過去傳統商業在使用層面，有許多較高品質且風味層次多並杯測分數偏高的咖啡豆為阿拉比卡豆，因此常運用於現煮飲品中。而羅布斯塔豆則由於其較為苦澀，而味道平實且相對容易種植、產量大與咖啡因含量較高、偶爾帶有點燒塑膠的不良氣味特色等，多被應用在即溶或罐裝飲料上，價格相較來得低廉！

白天有許多煩人的心事讓您夜間無法成眠？輪班的工作導致需要日夜顛倒，而居住環境噪音又多，根本無法放鬆睡覺嗎？失眠帶來的健康損害也很大；身體內分泌失調更容易跑出肥胖和糖尿病，因此如果有這樣問題就要找出自己是否有容易造成睡不著習慣，最近是否有誘發難睡的事件，或讓此情況持續惡性循環。壓力會影響我們的新陳代謝，持續生活在壓力大的環境下，也會不知覺地吃下更多東西、睡得更差甚至沒時間運動都會更影響到胰島素的分泌狀況。若失眠已經影響到白天生活，真的沒辦法自行面對，請務必尋求專科醫師協助。

看著他們在我面前如實呈現的面貌，這上了年紀的弱勢長者自身毫無抵抗力量；被困鎖在自己的故事裡，無論要與其對話的人是誰，還是都一再重複講述那些相同或類似內容。過去不斷地顯現腦海中，而且點滴逐漸地侵蝕當下。在這個情況下也只能容得下眼前這方天地。報紙公告的訃聞則為最先閱讀的關鍵字。在生活中，則陸續透過各種訊息來獲取親友們的近期狀況，其實自顧不暇了，而葬禮變成出門接觸俗世生活的最終活動。

蔬果本身存在天然的酵素，這些在冰凍或冷藏過程中仍然會持續發生作用，導致營養流失與色澤質地的改變。殺青原理便是透過加熱方式來破壞酵素活性，以達到保存效果。完成後再配合急速冷凍更能留住原富含的營養成分。相較部分市售蔬果因為儲運時間較長或賣相等因素考量，會在未完全成熟階段提前採收，與急速冷凍成熟相比，其營養價值可能較差。

由於高層建築的特殊結構與人口密集特性，一旦發生火災具有濃煙密布、高溫灼熱且延燒快速，進而造成逃生不易與搶救困難等特性。因此大樓發生火警，確實比一般透天建物還危險。也正因為如此，除了要確實做好防災五大策略之外，高樓層還必須有相關軟硬體的配備措施，就是做好防火管理制度。一定規模以上建築物或公共場所，要指定專人擔任急難救援管理人接受火災的相關講習訓練，然後根據建築物特性制訂消防維護計畫，並舉辦相關訓練，以保障場所安全。

衛福部食品藥物管理署表示，食品添加物標準之訂定，均參閱動物安全性試驗資料、國際間相關法規標準與准用情形、各種不同化學物品項的理化特性、加工用途及其使用是否有其必要性和種類、製程及增添量等具體文獻資料。此外，食藥署也強調，考量國人吃飯習慣及健康風險等情況法規是在審慎評估後據以訂定，業者產製食品時如依使用限量規定合法放入食品添加物，尚不致造成消費者健康之危害。

舉例來說，災難發生時，內部的消防設備，像自動灑水、噴霧等設備能夠在初期進行滅火，警報系統能通知所有人目前發生的狀況，室內消防栓提供住戶用來澆熄的水源，緊急升降梯可搭載消防員上樓並且運用大樓消防栓及給水口完成滅火任務。只要隔離措施弄得好的話，火勢就不會延燒到其他樓層，現場以上的住戶也可從安全梯順利撤離出來。

躁鬱症的躁期症狀包括有別以往的充滿自信與活力、用不完的體力、愛與人交流、部份也有脾氣暴躁的狀況。在專科醫師見解，躁期症狀看似正面，不過當進入鬱期時，又會變得憂傷寡歡，凡事提不起勁。雙極性的表現將使患者情緒起伏過大進而對腦部造成損傷，且每一次發作都將導致腦部退化，甚至未來可能產生假性失智的情況，影響到後續的人生發展。因此，能否讓患者持續治療、保持穩定情緒乃重要的治療目標。相較其他精神疾病症狀因素的層面較廣，躁鬱症為大腦失常之生理疾病，也因此目前藥物治療效果佳，可看到許多患者透過穩定規律治療，將病情控制好。