

抗漲！自帶便當作「省長」 月省上千元

北醫附醫院日前進行一項「2012上班族飲食與消費習慣大調查」^{*1}發現，全國93%的外食族認為一次性容器對環境有害，但只有36%的外食族會自備餐盒，顯示環保行動力低。外食族吃不完飯菜時，其中高達86%的人直接將剩飯菜丟棄，造成浪費。外食族也普遍挑食，不愛飯(49.8%)和青菜(28.3%)。

調查結果顯示，外食族(5517元)每月伙食費用得兇，比自帶便當族(4461元)，一個月就省了1056元。至於每月總花費，自帶便當族(11507元)比外食族(13371元)節省近兩千元，一年下來就可為上班新鮮人多存一個月薪水。

省錢！自帶便當族比外食族月省上千元

調查也發現，外食族每月伙食費約5,517元，較自帶便當族的4,461元，多出1056元。此外，以整個月的總花費計算，自帶便當族(11,507元)更比外食族(13,371元)節省近兩千元，一年可為上班新鮮人多存一個月薪水，顯示自備便當省的不只是伙食費，也養成省錢習慣。

【圖：北醫附醫營養室主任蘇秀悅（右）、藝人陳德烈（左），示範省錢環保又健康的便當】



超過九成上班族飲食不均 健康拉警報

調查發現僅有不到一成的上班族自認有天天攝取六大類食物，其中蛋豆魚肉、油脂類攝取太多，蔬果、五穀、奶類不足，是主要的問題。飲食不均衡又以外食族最為嚴重，近六成的外食族(約385萬人)認為自己偶爾甚至鮮少在一天中均衡攝取六大類食物，看在營養師眼裡相當地憂心！

更進一步分析，外食族中習慣將便當吃完的人，其BMI值明顯要比沒有吃完便當的外食民眾來的高，外食族習慣將所買的食物全部吃完造成飲食過量，BMI值偏高，會是主要的原因，外食族不可不慎！

北醫附醫作環保 樂扣樂扣贈上千保鮮盒響應

連續二屆獲得「全台綠色品牌大調查」醫療服務類第一名的北醫附醫院長陳振文表示，持續落實綠色醫院作為，營養室中央廚房2010年即通過衛生署「HACCP食品安全標準」認證；為照顧員工健康，且推廣健康吃、愛地球理念，將員工餐廳餐具更換為可重複使用的環保容器，感謝樂扣樂扣捐贈1,000個PP可微波保鮮盒，響應北醫附醫節能減碳的具體行動。(臺北醫學大學·附設醫院 營養室 第150期)

【圖：(左至右)北醫附醫營養室主任蘇秀悅、社區副院長陳適卿、樂扣董事長陳銘芳、藝人陳德烈共同宣誓節能減碳的重要】



*1此線上普查於101年7月4日至7月9日間實施，以全台20至45歲的上班族、企業主/老闆、SOHO族為母體樣本，共完成有效樣本1,400份，在95%信賴區間下誤差正負2.62%。