

讀者來函

慷慨送鹽，圖利壽險？

邱志郁（生物多樣性研究中心研究員）

壓力、油膩高鹽食物，是大家朗朗上口，導致心臟病、高血壓症的殺手。

只要還沒從中研院退休之前，第一項永遠無法避免。至於食物方面，本院餐廳始終不計較成本，大方用鹽，不知不覺中吹漲了大家的健康風險。

我已屢次反應，甚至建議餐廳員工自己好好品嚐，那些難以下嚥的重鹹食物。情況卻總是令人生氣又無奈，不是不見顯著改善，就是過沒多久又故態復萌。

是否應由制度上改變，要求提供部份款式的「無鹽、減鹽菜餚」供可憐的老頭子挑選？是否提供調味瓶，讓偏好重鹹者自行選定？是否有合格的健康營養師把關？親自檢視各項菜餚辛鹹？甚至將健康取向列為承包業者續約、招標的評量要件？

還是只能消極地自力救濟，學學我提倡的三杯過水法？用餐時攜帶水壺，再多拿幾個碗，用數道清水洗鹽？可惜大費周章洗鹽，收效仍屬有限！鹽份經常已滲入菜餚內部，無法迅速去除。

除了價格因素，本院餐廳對同仁健康的啃噬，豈不更值得正視？



一就食堂三改水，神仙笑盡紅塵。（圖左：施工前；圖右：完工後。不是宗教儀式，只是自救程序。不取湯，三個碗用於盛清水，一個空碗是用於盛裝淨化過的食物。藉由三次連續萃取，稀釋含鹽量。時間有限，無法靜待逆滲透的反應完成，是為缺憾。）

總務組說明

有關同仁反映自助餐食物時有出現過鹹情形，本組管理部門除業已轉知餐廳承包商注意，並要求確實依營養師搭配菜色，嚴謹監控品質，務求提供健康、營養且衛生的優質食物外，亦會派員抽檢每日所供菜餚之辛鹹度及檢視所供應之食材。當然，也非常歡迎同仁共同來監督，一起為大家的健康把關。嗣後如發現類似情形，煩請隨時逕向管理單位陳黎淵女士（電話：2785-2717#1212 或 Email：li66@gate.sinica.edu.tw）反映，俾利及時要求處理改善，謝謝！