

經濟部水利署北區水資源分署廉政電子報

113年7月號

北水分署政風室 編製

法律常識 ★省錢寧可坐牢，不願易科罰金 P02

廉政案例 ★國防部軍備局生產製造中心第205廠林姓上校等5人違反貪污治罪條例案件。 P04

資通安全 ★ZKTeco 生物識別門禁系統曝嚴重漏洞風險隱患多 P06

消費保護 ★消費者保護研究輯第28輯 P08

反毒反詐 ★正確認識毒品成癮機制與危害 P09

★113第一季高風險業者排名，提醒消費者慎防詐騙 P10

洗錢防制 ★洗錢防制子法上路 不再有人頭帳戶不受規範 P12

廉政成果 ★馮成接掌廉政署強化正人正己 莊榮松交棒笑喊繼續加油 P14

廉政成果 ★社會學系師生參訪自強外役監獄，瞭解廉政教育與外役監獄管理與技訓成果 P16

健康叮嚀 ★研究：吃蔬果能預防糖尿病，營養師最推「3種莓果」 P20

省錢寧可坐牢，不願易科罰金

■資料來源：臺灣高等檢察署

嘉義地檢署有名通緝犯許男，這名受刑人過去既不到案接受發監執行，又不繳納易科的罰金，分局因此備就公文派警將許男解送至嘉義地檢署歸案，檢察官便問他躲躲藏藏是不是想躲過刑法上的行刑權時效？許男回答說：「我倒沒有想得那麼多，只是想省點錢好繳納罰金而已！」許男聽了檢察官這樣談天說地方式問案，就不假思索地答覆。這時檢察官又再問：「你剛才說躲通緝也可以省錢，這又是怎麼樣省法？」許男答稱：「我住在嘉義市的郊區，若自行向貴署報到，就得花費計程車費，我這樣向分局報到，他們就會派專人專車將我安全地送到這裡來，那不是又可省下車資嗎？」檢察官問到這裡，便不再問下去！

一個人犯了罪，被法院判處罪刑確定，也就是案件已不能再有審判程序的機會，經辦審判案件的書記官就要將該案審判卷證整理好送回檢察官執行刑罰，如果要執行刑罰的被告原就押在看守所，執行檢察官就會將原為被告現為受刑人至看守所提出來，並告知計算他的刑期，在押日數折抵刑期後案件即告終結。

最讓執行檢察官頭痛的是那些有刑罰在身而沒有交保的受刑人，這時執行檢察官必須依「刑事訴訟法」相關規定通知被告也就是

受刑人到案執行刑罰，受刑人不到案，可發拘票拘提，拘提不到案，那只有通緝結案了！

執行中通緝的受刑人大都刑期不長，辦理執行的檢察官應時常調卷查核，避免行刑期已屆滿仍對受刑人執行通緝。至於行刑權時效規定在刑法第八十四條內，這法條將行刑權時效分成以下四項：

- 一、宣告死刑、無期徒刑或十年以上有期徒刑者，四十年。
- 二、宣告三年以上十年未滿有期徒刑者，三十年。
- 三、宣告一年以上三年未滿有期徒刑者，十五年。
- 四、宣告一年未滿有期徒刑、拘役或罰金者，七年。

前項期間，自裁判確定之日起算。但因保安處分先於刑罰執行者，自保安處分執行完畢之日起算。

本刊言論為作者之法律見解，僅供參考，不代表本分署立場。

廉政案例分享

國防部軍備局生產製造中心第205廠林姓上校等5人違反貪污治罪條例案件。

■資料來源：法務部廉政署

一、榮○精密工業股份有限公司（下稱榮○公司）暨鍾○股份有限公司（下稱鍾○公司）蘇姓負責人為得標國防部軍備局生產製造中心第205廠之「門鎖左導板等3項」採購案（下稱門鎖左導板案）及「機軸半成品等5項」採購案（下稱機軸半成品案）並順利通過驗收而得以請款，及群○精密科技股份有限公司（下稱群○公司）詹姓負責人為取得第205廠核發之軍品產製合格證明，竟基於對公務員職務上行為交付不正利益之犯意，分別於108年至109年間以招待第205廠林姓上校、林姓士官長及呂姓士官長，至高雄市轄內之金○黎舞廳、大○國舞廳及凱○精品會館等有女陪侍之不當場所飲宴，作為榮○公司及鍾○公司分別得標門鎖左導板案、機軸半成品案及後續能順利通過驗收、請款，以及群○公司取得軍品產製合格證明之對價，林姓上校等3人亦基於對職務上行為收受不正利益之犯意，陸續至前開酒店接受招待共24次，不法利益計新臺幣24萬7,579元。

二、案經法務部廉政署調查後移請臺灣高雄地方檢察署檢察官偵查起訴（蘇姓負責人及詹姓負責人另經檢察官為緩起訴處分），嗣經臺灣高雄地方法院審理後，認林姓上校、林姓士官長及呂姓士官長等人係犯貪污治罪條例第5條第1項第3款之對於職務上之行為

收受不正利益罪，林姓上校判處應執行有期徒刑2年5月，褫奪公權1年，林姓士官長判處應執行有期徒刑2年7月，褫奪公權1年，呂姓士官長判處有期徒刑2年，褫奪公權1年，緩刑3年，並向公庫支付15萬元，全案追回不法所得共計24 萬7,579元。

ZKTeco 生物識別門禁系統曝嚴重漏洞風險隱患多

■資料來源：文轉載自《資安人》

網絡安全公司卡斯基的一項分析發現，來自中國生物識別製造商 ZKTeco（中控智慧）的一套混合生物識別門禁系統存在24個安全漏洞。這些漏洞可能被攻擊者利用來繞過認證、竊取生物識別資料，甚至部署惡意後門。

這24個漏洞包括 SQL 注入、緩衝區溢位、指令注入、任意文件寫入和任意文件讀取。以下是每種漏洞類型的簡要描述：

- CVE-2023-3938 (CVSS 評分：4.6) - 在通過設備攝影機顯示 QR 碼時，由於傳遞包含引號的特製請求，存在 SQL 注入漏洞，使攻擊者可以作為資料庫中的任何用戶進行身份驗證。
- CVE-2023-3939 (CVSS 評分：10.0) - 一組命令注入漏洞，允許以 root 特權執行任意操作系統命令。
- CVE-2023-3940 (CVSS 評分：7.5) - 一組任意文件讀取漏洞，允許攻擊者繞過安全檢查，訪問系統上的任何文件，包括敏感用戶資料和系統設置。
- CVE-2023-3941 (CVSS 評分：10.0) - 一組任意文件寫入漏洞，允許攻擊者以 root 特權寫入系統上的任何文件，包括修改用戶資料庫以添加惡意用戶。

- CVE-2023-3942 (CVSS 評分：7.5) - 一組 SQL 注入漏洞，允許攻擊者注入惡意 SQL 代碼，執行未經授權的資料庫操作並竊取敏感資料。
- CVE-2023-3943 (CVSS 評分：10.0) - 一組基於緩衝區溢位漏洞，允許攻擊者執行任意代碼。

安全研究員 Georgy Kiguradze 警告，這些漏洞可能會被用於深偽和社交工程攻擊，以及網絡間諜活動和破壞性攻擊。為減少攻擊風險，建議將生物識別讀取器使用隔離到單獨的網段，使用高強度的管理員密碼，改進設備安全設置，盡量減少使用 QR 碼，並保持系統更新。

消費者保護

消費者保護研究輯第28輯

資料來源：行政院消費者保護委員會

行政院消費者保護委員會出版「消費者保護研究論文集」已於113年4月出版，因應紙本電子化原則，本刊物改以電子版

(<https://cpc.ey.gov.tw>

[/Page/4BD648C694F17A73](https://cpc.ey.gov.tw/Page/4BD648C694F17A73))提供參考。

消費者保護研究

第 28 輯

- 一、淺論服務業產品標示與消費權益—以消費者保護法為中心
／黃明陽 1
- 二、預售屋交易法制之檢討與建議—以平均地權條例修正為中心
／陳世元 51
- 三、運用方法目的鏈探討銀髮族二手服飾知覺價值
／李明蓮、楊雅棠..... 75
- 四、消保法服務責任的外在與內在限制—以醫師、護理師為中心
／林昶邑 113
- 五、預付型消費履約保證之現況與檢討—以禮券及不動產為中心
／何瑞富 141

反毒反詐

正確認識毒品成癮機制與危害

資料來源：法務部反毒大本營

運用批判性思考的四個步驟， 正確認識成癮的機制和危害，遠離毒品



反毒反詐

113第一季高風險業者排名，提醒消費者慎防詐騙

資料來源：內政部警政署165全民防騙網

113年第一季民眾通報高風險業者排名

高風險業者報案排名

饗賓集團:59件

World Gym:35件

LiTV線上電視:12件

喜樂時代影城:11件

CACO服飾:8件

如接獲假冒業者之客服電話
除撥打165專線舉報外，**建議**
速向業者反映遭詐情事，以維
護您的權益！

! WARNING
如接獲以上業者客服來電，謊稱「訂單錯誤、解除分期付款、誤設會員等級」等，稱稍後會有銀行人員致電協助解除設定，請注意這一定是詐騙！
銀行人員不會主動致電指示操作ATM或網路銀行

ATM及網路銀行
沒有解除錯誤設定
或認證之功能

根據刑事警察局統計，113年第一季高風險業者前五名之依序為「饗賓集團」、「World gym」、「LiTV 線上電視」、「喜樂時代影城」及「CACO 服飾」。

「解除分期付款」詐騙手法為歹徒駭入業者或業者委託之系統商資料庫，竊取消費者姓名、電話、消費資料及付款方式等個資，假冒業者客服致電民眾稱「工作人員操作錯誤，誤設分期付款、連續扣款、誤設會員等級、設定成團購訂單、登記為批發商、駭客入侵導致資料外洩」等，詢問民眾銀行資料，並告知稍後會有銀行人員致電聯繫，進而假冒銀行人員要求民眾操作 ATM、網銀匯款或購買遊戲點數來解除設定。

近期「拍賣平臺個人賣家」遭詐騙之案件亦有增加趨勢，其詐騙手法係由歹徒假冒買家，並利用臉書 Messenger、LINE 或拍賣平臺聊天系統聯繫被害人，以「無法下單」、「金流遭到凍結」之名義，給予民眾（賣家）假客服連結、QR Code 或 LINE ID，再假冒客服人員以「賣家未認證或簽署金流協定」等話術，騙取民眾銀行帳戶資訊，並以認證或簽署等名義，要求民眾操作 ATM 或網路銀行將被害款項匯出；不論詐騙對象為買家或賣家，歹徒皆係以話術使民眾誤信為電商平臺客服人員，進而依指示操作匯款受騙。

針對高風險業者，刑事警察局針對被害件數逾5件之疑似個資外洩電商，每週發函通知並提供電子商務業者防制詐欺作為自評表，建議高風險業者於官方網頁明顯處加註反詐騙警語、標明客服專線及客服時間、延長客服時間至22時等相關作為，並提供反詐騙簡訊範例，請業者針對會員發送反詐騙提醒簡訊；同時透過165各宣導管道（165全民防詐網、臉書粉絲專頁及警政服務APP）定期公布高風險業者，提醒消費者提高警覺，慎防詐騙。同時，刑事警察局也將彙整受理案件情資，由專責單位循線追查可疑犯嫌。刑事警察局亦藉此籲請各電商平臺務必重視消費者個人資料保護，強化資安防護措施，加強反詐騙宣導。

最後呼籲民眾，如接獲來電顯示開頭帶「+」號、「+02」、「+886」等號碼，電話中如聽到關鍵字「解除分期付款設定」、「重複扣款」、「升級VIP」等關鍵字，請立即掛斷並通報165專線；與拍賣平臺客服聯繫中提及關鍵字「簽署三大保障」、「金流認證」、「業者協助轉介銀行客服或專員加 Line 處理」等，高機率是假買家詐騙，慎防匯款認證金流之詐騙手法。

洗錢防制

洗錢防制子法上路 不再有人頭帳戶不受規範

資料來源：聯合新聞網

洗錢防制法子法上路，法務部表示，新法上路之後，對無法以幫助詐欺罪、幫助洗錢罪定罪的人頭帳戶交付3個以上帳戶、或經告誡後5年以內再犯者均科以刑責，未來不會再有人頭帳戶不受法律規範。

法務部指出，洗錢防制法處罰人頭帳戶法條已自去年6月16日施行，關於告誡新制及無正當理由交付、提供帳戶罪施行後，對過去無法以幫助詐欺罪、幫助洗錢罪定罪的無正當理由交付、提供金融帳戶者，一律由警察機關裁處告誡，另就賣帳戶、一行為交付3個以上帳戶或告誡後5年以內再犯者，都會科以刑責。

法務部說，洗防法授權擬具的「洗錢防制法第十五條之二第六項帳戶帳號暫停限制功能或逕予關閉管理辦法」今天施行，違法者自告誡當日起5年內暫停、限制、直接關閉規定有所規範。

子法相關重點包括一、各個金融帳戶每日轉帳、提領金額上限各為1萬元、禁止使用網路銀行、得拒絕其臨櫃交易或開新帳戶；電子支付帳戶受每日累計國內外小額匯兌上限為1萬元、每月累計代理收付金額上限為3萬元。

二、虛擬通貨平台帳號經結清後直接關閉，且不得開立新帳號。

三、縱然經盡職調查允許新申請成為第三方支付服務業的賣方客戶，也不再受有虛擬帳號的服務，且同一業者僅限開立一個帳號、自然

人於同一業者僅限代表一家法人、撥款天數不得短於交易請款日起算20日、每日收款金額上限為2萬元、每月累計收款金額上限為20萬元。

四、於查證期間，得先暫停帳戶功能，若5年以內再犯者，限制或關閉期間將重新起算5年，以此造成行為人金融交易活動的不便，而帳戶自交付瞬間，即再無任何利用價值。

廉政成果分享

馮成接掌廉政署強化正人正己 莊榮松交棒笑喊繼續加油

資料來源：法務部廉政署



廉政署原任署長莊榮松回任高檢署主任檢察官與新任署長馮成辦理交接儀式，法務部長鄭銘謙監交，期許廉政署做為政府機關清廉標竿、正人須先正己，務必注意自己的言行舉止。馮成表示上任後，將努力推動精緻偵查、嚴守程序正義，並接軌國際，讓世界看到台灣的廉政成果。

面對廉政署幹部與職員數10人在署內夾道歡送，莊榮松一派輕鬆，笑著感謝大家2年來的幫忙跟支持，讓廉政署不論防貪或肅貪，都有很大的成果，他強調，廉政署標語「廉能政府、透明臺灣、接軌國際」，希望達到這個目標，「大家繼續加油！」

鄭銘謙曾任廉政署主任秘書、副署長與署長，馮成是他擔任署長時的主秘。鄭銘謙今主持監交儀式時表示，回到廉政署非常高興，他在廉政署耕耘7年多，從披荊斬棘到卓然有成，靠大家努力的成

果，才有備受外界肯定的成績。

鄭銘謙感謝莊榮松任內取得多項亮麗成果，例如政府機關採購廉政平台從40多個增加到76個，金額規模達1兆6000多億元，改變政府機關採購文化，鄭銘謙說，自從回任檢察系統後，驚訝發現採購類的弊端幾乎越來越難看到，這是非常可喜的成效。

馮成在鄭銘謙監誓下宣誓就職，他受訪表示，上任後將努力推動精緻偵查、提高定罪率，也希望大家遵照部長指示，每個人都能正人正己，辦案嚴守程序正義，讓證據更明確，也要保障人權，未來希望盡快接軌國際，讓世界看到台灣的廉政成果。

廉政成果分享

社會學系師生參訪自強外役監獄，瞭解廉政教育 與外役監獄管理與技訓成果

資料來源：法務部矯正署



在國立東華大學教學卓越中心三創經費支持，以及法務部矯正署自強外役監獄教化科的協助下，東華大學社會學系社會問題課程師生於5月15日搭乘遊覽車前往位於光復鄉大農大富附近的自強外役監獄參訪。

師生一行人站在自強外役監獄的行政大樓前，只見藍天白雲襯托著高高的塔樓，紅瓦白牆，花木扶疏，門口旁小棚子下賣著當令蔬果及雞蛋，宛如置身歐式莊園。只有行政大樓門面上高高掛著「法務部矯正署自強外役監獄」（以下簡稱外役監）的大字，提醒著我們，這裡是監獄。

師生一行人在教化科蕭仲廷管理員的引導下進入行政大樓會議室。經過典獄長室時，看到外役監黃敬謀典獄長正在接待貴賓。王恩先副典獄長特別抽空前來開場，師生接著聽取廉政教育，以及自強外役監獄的簡報。

廉政教育由法務部廉政署第六區駐區視察劉憲宗，以及外役監政風室主任劉荊負責說明廉政署「崇廉尚節，向上躍升」的政策目標。內容除了說明廉政署的組織架構、工作職掌，以及廉政工作「防貪」、「肅貪」並針對重大案件行政違失進行檢討「再防貪」的策略外，還介紹「駐署檢查官制度」提高肅貪，偵察犯罪效率的特殊設計。劉荊主任表示，只有杜絕貪瀆，才能確保民眾福祉。活動最後透過有獎徵答，加強學生對廉政工作的印象。

從外役監簡報中，可以知道申請外役監的受刑人，除了必須符合外役監條例及外役監受刑人遴選實施辦法所定的各種消極及積極要件外，也要求要「懺悔實據，身心健康適於外役作業」，另外還會按「參加遴選受刑人審查基準表」之積分多寡依序排列名次，最後還要送遴選小組審議決定。可見外役監對於收容人的遴選條件頗為嚴格。目前外役監收容人以詐騙犯為大宗。簡報內容大致說明外役監簡史、目前收容情況、生活照顧、教化活動、作業與技能訓練、更生與就業協助等業務。學生也可以了解外役監會生產銷售、無毒的風味蜜、各種蔬果、土雞蛋等等農產品、加工肉品、石雕與木雕等，以增加外役監及收容人的收入。

在離開會議室之際，典獄長黃敬謀也出來跟學生打招呼，一起合照。在此之前，學生只有在影片中看到「典獄長」，有不少人是生平第一次看到真正的典獄長，黃敬謀典獄長也打趣地說並不是典獄長都像電影裡那樣兇悍嚴厲，逗得學生笑了起來。無論是黃敬謀典獄長、王恩先副典獄長還是政風室劉荊主任都邀請學生畢業後能加入政風及獄政的行列。

受限於時間，一行人在教化科武昌勇科長，以及蕭仲廷管理員的導覽解說下，只能參訪幾個重點區域。走在農作區，除了看到不少溫室栽種著各式蔬果外，還看到做成十二生肖造型的創意花卉裝置藝術，以及石雕，全都是收容人的創作。途中經過樣本牢房體驗區，學生進去後，發現空蕩蕩的小小空間要供12位受刑人吃飯、上廁所、洗澡，非常狹小，而且衛浴空間只有矮矮的牆，沒有隔間。蕭仲廷管理員解釋，依規定平均一個受刑人的空間為

0.7坪，監獄內的牆不會做太高，以便監控管理。不過自強外役監的床位是上下舖，也比樣本寬敞。

接著來到技訓的畜牧區，經過鴨子、紅面番鴨的水池區後，師生來到牛棚，看到大的水牛間有著小水牛。學生直呼好可愛。獄方還特別準備了新鮮的牧草讓學生體驗餵牛的樂趣。外役監獄目前只有10頭水牛。來訪學生有30名，遠遠超過水牛數量，學生一直開心地餵食，水牛根本來不及吃草，形成很有趣的畫面。行程接著經過木石雕作業區，遠遠看到幾位收容人正在製作一個比人還要高大的巨型木雕，進行著紮實的工藝訓練。後來一行人到達與鄉土教材館合併的木雕及石雕藝品展售區。武昌勇科長說不少收容人在經過三個月的訓練後，就可以做出很不錯的作品，展售區的作品是技訓小組的成果，一旦售出，扣掉必要的行政管銷成本，大約有六成可以轉為該小組的收入。

從展售區下幾格階梯就進入外役監另外一個技訓區，自強咖啡工坊。跟展售區一樣，場內的特色燈飾及佈置都是收容人手工製作的，販售的咖啡及布丁、蛋糕、茶葉蛋等餐點，從食材到成品都自外役監各組收容人技訓的成果。在園區走了一圈，學生開始排起隊，買起東西來了。外場人員熟練地招呼著學生。武昌勇科長說，這些收容人從不懂得如何接單、操作收銀台到現在可以從容應對，收款，都是技訓的成果。

由於壽豐到光復交通往返費時，整個參訪行程只能控制在兩個小時左右，師生不得不踏上歸途。此行學生不但從廉政教育宣導中，了解廉政署業務及駐署檢察官機制外，也從實際走訪外役監中，深刻感受到外役監的環境跟想像中的監獄完全不一樣。有學生表示路上碰到了不少工作中的收容人都很友善，改變了媒體報導受刑人面相兇惡的刻板印象。尤其令學生印象深刻的是外役監不同的技訓，不管是務農、畜牧、還是木石雕等，都是為了協助收容人回歸社會所做的努力。此外，外役監對外銷售收容人技訓的成果，不但可以增加機構與收容人的收入，也有助於建立他們的自信，對於監獄的功能有了新的認知。也有學生也趁機詢問了相關職場工作情況與福利，作為自己生涯規劃的參考。

最後，感謝東華大學教學卓越中心三創經費的支持，以及外役監各級長官及各區收容人對參訪活動的協助，此次校外教學才能順利完成。雖然短短的校外教學活動無法太深入探討犯罪與獄政問題，然而面對繁雜的社會議題，師父也只能領進門，修行就看個人了。高等教育終究還是需要學生根據自己的學習興趣與未來志向，自主深入學習，才能發揮更好的效益。

研究：吃蔬果能預防糖尿病， 營養師最推「3種莓果」

資料來源：康健



新研究證實吃蔬果能預防糖尿病，關鍵在於「植化素」，但是要吃多少才夠？要選哪種蔬果？吃保健品有用嗎？

蔬果中的植化素有益健康，現在好處多一項：預防糖尿病。

這份刊登在《營養與糖尿病 (Nutrition & Diabetes)》的研究，從英國生物銀行蒐集了50萬個受試者，調查他們每天攝取植化素的情形。結果發現，每天吃6份蔬果的人，糖尿病風險比只吃1份的人低了28%。

另外也發現，每天喝4份（每份約100~120cc）無加糖紅茶或綠茶可以降低21%得到糖尿病的風險；每天吃1份莓果（約10~20顆）可以降低15%；吃1顆蘋果也能降低12%糖尿病風險。

研究指出，富含植化素的食物能幫助控制體重和血糖，原因是植化素具有高度抗發炎的效果。營養師郭環棻進一步解釋，**肥胖**、

壓力大、外食高溫烹調、精緻飲食等等，會讓分泌胰島素的胰島β細胞發炎、胰島素分泌不足，或是胰島素作用的接受器功能下降，增加糖尿病風險。

植化素抗氧化作用會減少自由基的產生，從而保護胰島β細胞，避免胰島素阻抗，維持胰島素的敏感性，進一步降低糖尿病風險

已經罹患糖尿病也有用！植化素為血糖上升設路障

即使已經得到糖尿病，多吃蔬果也有幫助。蔬果能調節胰島素接受器 GLUT-4 活性，幫助細胞使用血液中的葡萄糖，長期蔬果吃得夠，甚至有機會減少降血糖藥劑量。

「尤其服用降血糖藥的人，更要吃夠不同顏色蔬菜，」郭環荼解釋，門診中很多人會擅自調整降血糖藥或甚至擅自停藥，「平時原型蔬菜吃得夠，胰島素敏感度不會太差，如果忘了吃藥，均衡的飲食讓血糖惡化的程度也不會太高。但這只是亡羊補牢，擅自停藥或更改劑量還是容易讓血糖失控。」

「如果把血糖當成敵人，吃蔬果、抵抗發炎能幫助身體對抗血糖，減少因為高血糖帶來的傷害，等於在血糖上升過程中放置路障，讓敵人不會一下子就湧出來，」郭環荼比喻。

想攝取植化素該吃什麼？營養師推薦這3種莓果

這份刊登在《營養與糖尿病 (Nutrition & Diabetes)》的研究也列出富含優秀植化素的食物：茶、蘋果、紅酒、葡萄、莓果、葡萄柚、胡椒、洋蔥、柳丁。

郭環荼則認為，「覆盆子、黑莓和藍莓可以多攝取。」莓果顏色特殊、鮮豔，向來是花青素含量的常勝軍，有研究指出，100克藍莓（大約是1份）就有約100毫克花青素，每天攝取花青素約22.3毫克和每週吃超過5次富含花青素的水果，得到糖尿病風險較低。

「門診中也有很多人會詢問植化素保健品，這類保健品可以吃，但植化素容易氧化，所以要挑剛出廠的產品比較好，或挑選有氣密材質的包裝以避免氧化，」郭環荼建議。

植化素攝取難量化，掌握「五顏六色」原則就對了

植化素對健康好處多，但很難知道每天吃進多少植化素，食藥署的「食品資料庫」也沒有各類植化素的數據。郭環荼解釋，植化素受到產地、栽種方式、食品加工過程、飲食文化、季節的影響很大、很難量化，準確性有限，所以每天吃夠「份量」就好。

「現在推廣211餐盤，當中的『2』是2份蔬果，可以是1份深綠色蔬菜、1份不同顏色的蔬菜或水果，」郭環荼說。1份蔬菜大約等於煮熟後，8分滿標準飯碗的量。

要特別注意的是，蔬果比例要適當，無論是211餐盤或是「每天蔬果5、7、9」（兒童每天5份、女性7份、男性9份），都強調「水果跟蔬菜份量相當，甚至水果要少一些」，因為水果含有果糖，吃太多對健康還是有負擔。