

- 一、 比「地中海飲食」更長壽！「麥得飲食」MIND Diet 可讓大腦年輕 7 歲半
- 二、 腰痛、感冒 不斷？缺少「維生素 D」惹禍
- 三、 白飯放涼 恐害 食物中毒！3 招 避免「仙人掌桿菌」
- 四、 臺北市衛生局 公布 114 年度 抽驗結果 不符合規定
- 五、 臺北市衛生局 公布 114 年度 抽驗結果 符合規定

一、 比「地中海飲食」更長壽！ 「麥得飲食 MIND Diet」可讓大腦 年輕 7 歲半

近年 歐美營養專家 發現一套 能促進 大腦健康 並調節血壓的「MIND 飲食法」，它將「地中海飲食」和「得舒 DASH 飲食」兩種飲食法 相結合，研發出 一套 同時 能 預防衰老、保護 心血管健康，還可以 改善情緒、吃多了 也不怕胖 的飲食。

「MIND 飲食法」結合了 知名的「地中海飲食」以及 能調控血壓的「得舒 DASH 飲食（Dietary Approach to Stop Hypertension）」這兩種飲食法。飲食方式 所推崇的食物 被證實 能夠 減少大腦發炎 與 對抗氧化壓力，進而透過飲食 降低人體細胞的損傷。

「MIND 飲食法」的設計 主要是 為促進 大腦健康、降低 阿茲海默症 等 神經退行性疾病的風險。除了 強調 攝取 富含抗氧化劑、必需脂肪酸，以及 特定維生素的食物 來保護大腦健康，它也限制了會加速 認知衰退 的食物，從而 為腦部 提供更全面的保護。

發表於 2025 年《Alzheimer's & Dementia》期刊的 10 年 追蹤研究 指出，當 血液中的「p-tau217」蛋白濃度升高時，即便 當下 仍無明顯症狀，未來十年內 發展為 輕度認知障礙 甚至 失智症的機率 高達 76%。所以，介入的時間點 不是 等病情發生，而是 從現在就開始。

至於 預防失智的方法，根據美國洛許大學的一項研究，只要持續實踐麥得飲食 5 年，大腦的認知年齡 可以年輕 7.5 歲。

另外，即使 做不到 百分百完美，「做到一半」也能 讓失智風險 降低 35%。

麥得飲食的 核心原則，包括 以 未精緻的 全穀雜糧 搭配 大量 蔬菜、莓果 與 堅果，並 以橄欖油 為主要烹飪用油，多方攝取 抗氧化物 與 抗發炎物質，例如 葉酸、維生素 E、花青素 等 植化素，

並 以 豆類、魚類、禽類 為 替代減少 紅肉攝取頻率，減少 高糖、高油、高鹽 的烹調方式，為 麥得飲食 能 改善認知功能的 主要原因。

麥得飲食 非常人性化，不要求人 戒掉 所有快樂，方法如下：

1. 早餐 加點藍莓、覆盆子，因富含抗氧化的花青素，能幫助減少腦部自由基傷害。
2. 中午 沙拉改用橄欖油取代沙拉醬，幫助大腦抗發炎。
3. 嘴饞時 拿出無調味堅果當點心，不只能護腦，還能穩血糖。
4. 晚上 炒菜用橄欖油，主餐用鯖魚配燙青菜，就是在吃「腦部最愛的營養組合」。

- 5.雞蛋的蛋黃裡的卵磷脂和維生素 B12，有助神經修復。
- 6.晚餐小酌一杯紅酒，有助於保腦。仍可吃肉，但從紅肉 移到 雞肉、魚類、大豆蛋白。

麥得飲食(Mediterranean-DASH diet Intervention for Neurodegenerative Delay, MIND)：

麥得飲食 被認為 能改善 認知功能 減緩阿滋海默症病程，其特色 強調 天然原型態，

以植物性食物為主，特別提倡 莓果類 和 綠色葉菜類蔬菜，且建議

增加 不飽和脂肪（含單元及多元不飽和脂肪酸）攝取，減少攝取動物性食物及含高飽和脂肪食物，包含了 10 種 有助於腦部食物：

(綠色葉菜類、其他顏色蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、紅酒) 及避免 5 種不利大腦健康的食物(紅肉及其加工製品、奶油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品)，是結合得舒飲食及地中海飲食特色的一種飲食型態。

「麥得飲食」的 10 種 有助腦部健康 食物：

1. 深綠色葉菜：多攝取蔬菜可以降低心血管疾病、肥胖及糖尿病風險，對於腦部健康是有幫助的，如菠菜、格蘭菜、綠花椰、青江菜、空心菜等，每天至少攝取 2 份。
2. 其他顏色蔬菜：其他顏色的各類蔬菜，如茄子、胡蘿蔔、彩椒等，富含植化素具抗氧化功能，每天至少攝取 1 份。
3. 堅果類：含不飽和脂肪酸、纖維、維生素 E 及 抗氧化物質，有助 降低膽固醇及預防心臟病，每週 至少食用五次，每次攝取 約 30 公克，約手掌心大小。
4. 莓果類：抗氧化力高的水果，有助於 降低體內自由基 對大腦及心血管的傷害，如 藍莓、草莓、蔓越莓等，每週 食用五次，每次 約 30 公克。
5. 豆類：含纖維、蛋白質，可取代部分肉類 降低飽和脂肪之攝取量，每週 至少三次，每次 約 60 公克。
6. 全穀類：富含膳食纖維、維生素，可作為天然抗氧化劑，降低體內發炎反應，每天至少 1.5 碗來自全穀類，如糙米、燕麥、大麥、蕎麥等。
7. 魚類：含優質蛋白質、omega-3 脂肪酸，能夠抗發炎、抗氧化，如 鮭魚、鯖魚、秋刀魚以及虱目魚等，每週至少一次，每次約 3~5 份，每份約 30 公克。
8. 雞肉：取代 部分紅肉及其加工製品，降低 飽和脂肪之攝取量，每週 至少二次，每次 約 3~5 份，每份 約 30 公克。
9. 橄欖油：主要用油，每天 2 湯匙。
10. 紅酒：成分中的 酚酸類 可以發揮抗氧化的功效，達到 保護免疫氧化壓力的傷害，每天建議約 120~150cc，注意酒精攝取過量 不但會增加肝臟、胰臟等負擔，切勿過量飲用。

5 種 不利於 大腦保健 之食物：

這類食物 易造成 血脂上升，進而 導致 血管損傷、血管硬化 以及 身體發炎反應 上升，使 腦中風 與 失智風險 提高。

1. 紅肉及其加工製品：每週攝取不超過 5 份(每份約 30 公克)。
2. 奶油：每日不超過 1 茶匙
3. 起司：每星期不超過 1 份(每份 2 片)
4. 糕餅與甜食：每星期不超過 5 次
5. 油炸物和速食食品：每星期不超過 1 次

麥得飲食，4大好處！



✓ 10大健腦食物



深色蔬菜
花椰菜、菠菜等



各色蔬菜
茄子、胡蘿蔔
彩椒等



堅果
每天1湯匙



莓果類
藍莓為佳
一週至少吃2次



豆製品
一週至少吃3次
以非油炸
如豆腐、豆漿為主



全穀雜糧類
每天至少3份
燕麥、全麥麵包等



雞肉
一週至少吃2次



魚類
一週至少吃1次



橄欖油
每日30c.c或
料理多用植物油



每天一小杯紅酒
約30c.c~40c.c
最多不超過150c.c

⚠ 5大傷腦食物



奶油、人造奶油



起司



紅肉、加工肉類



油炸、速食



糕點、甜點

食物分類	DASH Diet 得舒飲食	Med Diet 地中海飲食	MIND Diet 麥得飲食
全穀 雜糧類	全穀 ≥ 7 份/天	未精緻穀類 > 4 份/天 馬鈴薯 < 2 份/天	全穀 ≥ 3 份/天
蔬菜類	蔬菜 ≥ 4 份/天	蔬菜 ≥ 4 份/天	綠葉蔬菜 ≥ 6 份/週 其他蔬菜 ≥ 1 份/天
水果	水果 ≥ 4 份/天	水果 > 3 份/天	莓果 ≥ 2 份/週
魚/家禽/ 蛋/紅肉 豆子	魚/家禽/蛋 < 2 份/天 (6盎司/天)	紅肉 ≤ 1 份/週 魚 > 6 份/週 家禽 ≤ 3 份/週	紅肉與加工肉品 < 4 份/週 魚 ≥ 1 份/週 家禽 ≥ 2 份/週 豆子 > 3 份/週
奶類	牛奶 ≥ 2 份/天	全脂奶 ≤ 10 份/週	起司 < 1 份/週
油脂	總脂肪攝取 $< 27\%$ 熱量來源 飽和脂肪酸 $\leq 6\%$ 熱量來源	橄欖油 > 1 份/天 堅果與豆類 > 6 份/週	主要用橄欖油 堅果 ≥ 5 份/週
其他	甜食 ≤ 5 份/週 鈉 $\leq 2400\text{mg}$ /天	酒精 $0 \sim 300\text{ml}$ (紅酒)	糕點甜食 < 5 次/週 速食及油炸食物 < 1 次/週 酒精：1份/天



只能偶爾吃，如紅肉
(豬肉、牛肉) 和甜點。

家禽和蛋類，
(一個星期 1~3 次，
每次適量) 和
乳製品 (每星期 1 次
~每天 1 次)。

可以常吃的，
一星期兩次以上、
但是不必天天吃的，
包括魚類和海產。

每天應該吃最多
包括水果、蔬菜、核果
種子、全穀、橄欖油、
豆類、香草植物。

二、腰痛、感冒不斷？缺少「維生素 D」惹禍:4 大 健康警訊

你是不是也常覺得**腰痠背痛、關節不適**或動不動就感冒？
小心，這些問題背後可能藏著「維生素D缺乏」的警訊！

維生素D不只是**維持骨骼健康**的營養素，更在**免疫、肌肉、手術癒合**中扮演關鍵角色。
一旦缺乏，恐讓身體處於「慢性失調」的危機中，卻因無明顯症狀而長期忽視。

維生素D不足 會怎樣？這4大症狀 要注意

維生素D缺乏不會立刻出現明顯症狀，許多人直到骨折、慢性疼痛、免疫力低落才發現問題。
以下4種身體警訊可能與維生素D不足有關：

1. **骨質疏鬆 與 骨折風險增加**：維生素D能促進鈣質吸收，缺乏會加速骨質流失，增加腕部、脊椎及手腕骨折機率。
2. **肌肉無力 與 跌倒風險**：維生素D可維持肌肉力量與反應，缺乏會讓人易跌倒，特別是年長者，嚴重恐影響生活自理能力。
3. **慢性疼痛 與 關節不適**：長期腰背痠痛、關節炎或肌肉痠痛，可能與骨質鬆動、肌肉弱化及維生素D水平過低有關。
4. **免疫力下降、反覆感染**：研究指出，維生素D參與免疫細胞調控，缺乏時容易感冒、肺炎，甚至提高自體免疫疾病與代謝疾病風險。

維生素D對骨折修復 也很關鍵

除了預防骨折與骨鬆，維生素D在骨折癒合階段也扮演重要角色。

骨折修復需要骨細胞活化與鈣質沉積，若體內維生素D不足，將延長癒合時間、降低修復效率。

尤其是進行骨折手術、脊椎或關節置換手術的患者，若在術前術後維生素D濃度偏低，不僅可能影響手術效果，也會拖慢復原進度。

骨鬆患者除了補鈣，維生素D的補充同樣不可或缺，是骨骼健康的重要防線。

台灣明明曬太陽 很方便，為什麼民眾還會缺乏維生素D？

台灣日照充足，但國內調查發現，超過六成民眾仍維生素D不足。

這與現代生活習慣息息相關：

1. **長時間待在室內**：都市人工作忙碌，長時間待在辦公室、室內環境或使用交通工具，即使是學生或家庭主婦，也多數在室內學習與生活，導致陽光接觸不足。
2. **過度防曬**：為了防止皮膚老化、曬黑或避免皮膚病變，許多人習慣長期使用防曬乳、穿長袖衣物或撐傘，這會大幅降低紫外線進入皮膚，導致維生素D合成不足。
3. **飲食攝取不足**：天然含維生素D的食物不多，主要來自深海魚（鮭魚、鯖魚）、蛋黃、強化牛奶及蘑菇，但一般飲食很難達到建議攝取量，因此許多人仍需額外補充。
4. **高齡或冬季影響**：年長者皮膚合成能力下降，冬天陽光角度不足也會影響合成功率。

怎麼補才有效？醫師建議這樣做

為了避免長期缺乏造成骨質疏鬆與免疫低下，建議：

1. **每天曬太陽10~30分鐘**，以臉部、手臂或腿部曝曬，促進自然合成。

2. **飲食補充**：多吃 鮭魚、鯖魚、蛋黃 與 強化食品，但 若飲食不足 則需考慮額外補充。
3. **必要時補充保健品**：成人 每日 可補充 600~800 IU，
若屬 高風險族群（骨鬆、手術後恢復者），建議在醫師指導下 補充 1000~2000 IU。
4. **定期檢測**：尤其 年長者與骨折手術患者，應檢查血中維生素D濃度，確認補充是否足夠。
5. **手術前後的患者**：手術前後患者（特別是 骨折手術、關節置換、脊椎手術）若 維生素D 不足，可能 影響 傷口癒合、骨整合 與 手術 恢復速度。
此類患者 在醫師指導下，可考慮 補充 更高劑量的 維生素D

維生素D 缺乏 不會 馬上 讓你不舒服，但長期下來 會一點一滴 傷害 骨骼、免疫 與 肌肉系統，務必 及早重視、有效補充，才能 避免 潛藏的健康風險。

快用4招有效補充維生素D



適當日照

早晨或下午時段，在陽光下曝曬**10~15**分鐘，全身**40%**肌膚曬到才充足



飲食補充

多攝取富含維生素D的食物，例如：

黑木耳 
深海魚 
鮭魚、秋刀魚、鯖魚
乾香菇 
鴨肉 
豬肝 



保健食品

選擇維生素**D3**或維生素**D+K**複方劑型，幫助鈣質吸收、強化骨骼



定期檢測

建議成人健檢項目，納入維生素D檢測，每3~6個月回測一次



三、白飯放涼 恐害 食物中毒！3 招 避免仙人掌桿菌

白飯煮熟後 如果沒有 密封或覆蓋，暴露在空氣中，就容易 被「仙人掌桿菌」污染。

仙人掌桿菌中毒的風險

隔夜飯 或 蒸炒過後的 澱粉食物，特別是 米飯製品，如 一般的 白飯或米苔目，煮熱後 若放在室溫下一段時間，若 未密封和覆蓋，暴露在空氣中，就容易 被「仙人掌桿菌」污染。

仙人掌桿菌 又稱為「蠟狀芽孢桿菌」，透過 顯微鏡觀察，可以發現 細菌周圍 佈滿了纖毛，很像 仙人掌的外型 而得名。

仙人掌桿菌 會產生芽孢

這種 有害菌 會產生 芽孢，耐熱溫度 比一般細菌 來得高，產生芽孢後會釋放一種「腸毒素」，要加熱到 90 度 C 以上，至少 5 分鐘 才能完全殺滅。

仙人掌桿菌的孢子 廣泛存在自然界，如 空氣、土壤，甚至 連昆蟲 都是攜帶者。

3 招 避免 仙人掌桿菌中毒

1. **提前預防**：加熱後的 澱粉食物，特別是 米飯類，盡量 別放在 室溫下 超過 1 小時，尤其 避免暴露空氣中。
2. **注意溫度**：儲存時 請避開 危險溫度帶，特別是 10～40 度之間。
冷藏 5 度 以下，或 熱藏 65 度 以上，可大幅減少「仙人掌桿菌」的中毒風險。
3. **充分加熱**：任何澱粉類食物，至少 加熱 90 度以上，至少 5 分鐘，才能殺滅壞菌及毒素。
使用 隔夜飯或冷飯，若是 大量拌炒時，要注意 可能會 加熱不均，
因此 必須 延長加熱時間。

仙人掌桿菌中毒 分為 嘔吐型及腹瀉型

仙人掌桿菌中毒 分為 嘔吐型及腹瀉型，但 以 腹瀉 居多。

熱飯，打開 盒子 暴露空氣，原本用意 是 避免飯菜腐敗

飯菜 帶回去後 有加熱 還算沒事。

但 若沒加熱 直接吃，或者 隔夜後 才吃的話，就更容易 引發 仙人掌桿菌中毒。

四、臺北市衛生局 公布 114 年度 抽驗結果 不符合規定

臺北市衛生局 公布 114 年 茶葉及花草茶 抽驗結果

三五好友相聚品茗或是獨自一人享受飲用茶品，是許多國人日常生活的小確幸。

為維護民眾飲用茶品安全，臺北市政府衛生局前往超市、賣場、茶行、飲料店、餐飲店等處抽驗茶葉及花草茶**檢驗殘留農藥**，共抽驗 50 件產品（茶葉 26 件及花草茶 24 件），檢驗結果 6 件產品不符規定，**不合格率 12.0%**。

此次抽驗不符規定之產品，計有「**玫瑰花**」2 件、「**薰衣草**」2 件、「**蝶豆花**」及「**桂花**」各 1 件，分別**檢出 1 至 7 項 殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定**，其中「蝶豆花」1 件 未向中央主管機關申請查驗 並取得「食品及相關產品輸入許可通知」。

臺北市衛生局針對上述不符規定之產品，已令販售地點業者立即下架不得販售，其中「玫瑰花」、「桂花」各 1 件經追查違規產品來源外縣市業者，已移請所轄衛生局依權責辦理；其餘來源屬臺北市者，經調查確認違規屬實，均已依違反食品安全衛生管理法之規定處辦。

臺北市衛生局呼籲，食品安全首重源頭把關，進口茶商應訂定食品安全監測計畫並加強自主檢驗，定期將原料、半成品或成品進行送驗，確保產品品質，中、下游業者也應保存販售產品之來源憑證，以利進行產品溯源管理。

選購相關產品時，最好選擇具有良好信譽之商家產品，或具農政機關核發之農產品標章，以確保飲食安全。

臺北市政府衛生局 說明 iMAP 網路美食外送平台 專區揭露原則 及 雲端廚房 稽查情形

為保障市民選購外送食品的衛生安全，臺北市政府衛生局 109 年於食藥粧網路地圖(下簡稱 iMAP)建置「網路美食外送平台專區」，並要求外送平台業者每年提供合作店家名單，

由於外送平台業者眾多，店家亦可能 依營運策略 選擇不同平台上架，導致 部分資訊 在不同平台間出現落差，或 有業者 未即時更新 合作情形，造成 揭露資料 與實際狀況不符的情形，未來將加強 資料更新頻率，以期 降低 前述情況發生。

iMAP 結合 google map 公布 本市業者 稽查結果，包括：稽查項目、稽查結果、餐飲衛生分級標章、市招外觀、用餐環境、製作場所、衛生缺失照片及圖說等資訊。

所謂「雲端廚房」，依 食品藥物管理署 定義 係指 製備即食餐食，零售予消費者，無實體店面販售及用餐場所，消費者以通訊交易方式訂餐，透過運送服務方式，將餐食交付予消費者之型態。

目前本市 雲端廚房 共列管 55 家，列管資訊來源 包括 中央「非登不可」平台、專案查核及民眾檢舉等管道。依據 食藥署規定，食品業者 如 具備工廠登記、商業登記、公司登記或稅籍登記，包含雲端廚房業者，皆應於中央「非登不可」平台 完成登錄後，方可營業。

故本局 積極 與外送平台建立合作機制，並輔導 納管 雲端廚房，亦要求 平台 協助通知 所有合作業者，凡屬 雲端廚房 營運型態者，應 依規定 至「非登不可」平台完成登錄。

本局 會持續 與外送平台 建立通報機制，以加強 雲端廚房 的管理。

本局為確保 臺北市食品安全衛生，每年 均訂有 食品衛生安全稽查計畫，依風險管理原則訂定特定業別業者之稽查頻率，另針對 雲端廚房業者 亦訂有「雲端廚房業者稽查專案」，每 1 年至少稽查該類業者 1 次，均依 食品安全衛生管理法(下稱食安法)及食品良好衛生規範準則(GHP)進行查核，如查核不符規定均加強列管。

本市 雲端廚房業者 多為小型廚房，主要 以 製作便當、烘焙類產品 為主，針對列管之雲端廚房業者，迄今 共計稽查 126 家次，現場衛生 經初複查 均符合食安法規範。

惟查有 1 家業者 因技術士持證比率 不符規定，違反食安法第 12 條規定，已處 3 萬元罰鍰，不合格率為 1.8%。

衛生局 將 持續 精進 iMAP 資料更新 及 正確性，並加強稽查雲端廚房業者，如查獲違規皆依食安法處辦，全力維護市民外食安全。

臺北市政府衛生局 公布 114 年度清明祭祀食品抽驗結果

清明節即將到來，臺北市政府衛生局為維護市民朋友及消費大眾食用應景食品之衛生安全，針對潤餅皮專賣店、知名商圈或廟宇周邊祭祀食品販售店、市場、超市及素食批發零售業等場所進行抽驗，共計抽驗 49 件產品，檢驗結果 5 件不符規定，**不合格率為 10.2%**，另查核 1 件產品標示不符規定。

臺北市衛生局每年規劃清明祭祀食品抽驗專案，本次於清明節前至轄內潤餅皮專賣店、廟宇周邊食品販售店、市場、連鎖超市及批發零售業者等地點，抽驗 49 件應節食品，包含豆干絲及豆干 17 件、花生粉 11 件、潤餅皮 4 件、豆芽菜 4 件、糕粿類食品 4 件、素肉祭祀食品 4 件、果凍 3 件及潤餅成品 2 件，依品項擇定檢驗項目包括食品中微生物、12 項防腐劑、過氧化氫、二氧化硫、邦克列酸、黃麴毒素、甜味劑、著色劑、規定外色素、動物性成分等，檢驗結果

5 件不符規定，

其中 3 件「花生粉」檢出**黃麴毒素超標**，不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」規定；

2 件豆類製品「豆干絲」檢出食品添加物 **殺菌劑 過氧化氫**，不符「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定；另查有 1 件「草仔粿（蘿蔔絲）」屬 **包裝食品 惟未標示有效日期**。

臺北市衛生局針對上述不符規定之產品，已令販售地點業者立即下架不得販售，

其中 4 件（花生粉 3 件及草仔粿 1 件）經追查違規產品來源為外縣市，已移請所轄衛生局依權責辦理，另有 2 件（豆干絲）依行政程序調查中。

「黃麴毒素」為誘發肝癌的主要毒素之一，具有極高熱安定性，需加熱至極高溫（237~306°C）才可分解，臺灣屬高溫潮濕氣候，米、麥、豆、五穀雜糧或其相關製品等若未妥善保存，容易孳長黴菌，可能導致黃麴毒素污染，難以一般烹煮方式或加工製程去除，

民眾選購時須注意產品儲存環境，避免潮濕發霉，包裝若有破損或色澤改變，不可購買，如產品已經發霉或過期，應立即丟棄。

「過氧化氫（H₂O₂）」，俗稱 雙氧水，可做為食品殺菌劑，具有漂白、防腐效果等用途，常使用於魚肉煉製品（魚丸、魚板、甜不辣及花枝丸）及豆類製品（豆腐、豆干、干絲、麵腸）之加工過程，依據食品添加物使用範圍及限量暨規格標準規定，**食品中不得殘留**，同時亦規定**不得使用於麵粉及其製品**。食用過量可能會引起頭痛、嘔吐等症狀；由於過氧化氫溶於水，烹調豆製品前可用溫水浸泡或汆燙，減少食品添加物之殘留。

臺北市衛生局呼籲，業者應加強供應商及倉儲管理，注重原料驗收與自主檢驗措施，以確保原料與成品符合規定。另外，貯存環境 應保持乾燥通風，避免受潮，或存放冷藏 以減少黴菌生長。

建議 溫度應控制於 20°C 以下、相對濕度 50% 以下，並以完整包裝且冷藏流通販售，可有效降低黃麴毒素產生。

食品業者應秉持職業道德，勿濫用食品添加物，由於豆干及豆腐類製品 屬高水活性產品，常溫下易腐敗，皆應儘可能冷藏保存於 7°C 以下，並採「先進先出」原則，以維持產品的新鮮與品質。

臺北市衛生局提醒民眾在選購食品時，最好向信用良好的廠商購買，

勿以產品之色澤為取向，對於異常白皙或偏離傳統色澤太多的食品，在選購時要提高警覺，以減少購買到違規食品之機會，並優先選擇完整包裝產品，留意產品上是否有完整明確的中文標示以掌握完整的產品訊息。

臺北市府衛生局 公布 114 年 1 月 生鮮蔬果 殘留農藥 抽驗結果

為維護民眾食用生鮮蔬果之安全，臺北市府衛生局定期至本市市場、蔬果零售業者、超市、賣場、餐飲店等處抽驗生鮮蔬果檢驗殘留農藥，114 年 1 月共計抽驗 52 件蔬果產品，檢驗結果 15 件產品不符規定。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因為

「草莓」4 件；「茼蒿」、「包心芥菜」各 3 件；

「青蔥」2 件；「韭菜花」、「菠菜」各 1 件，各檢出 1-4 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定；1 件「有機蘋果」檢出 1 項殘留農藥，惟產品品名標示「有機」，不符規定產品除「蘋果」外，均屬高風險農產品。

高風險農產品係衛生福利部食品藥物管理署透過歷年後市場監測成果及農業部於三部會署提報之源頭抽驗成果，篩選（潛勢）高風險違規農產品品項，並納入隔年度例行性監測計畫監測名單，擴大抽驗件數，將不合格農產品移除產銷鏈，以達風險管控之目的。

針對不符規定產品，臺北市衛生局已命抽驗地點下架不得販售，經追查產品來源屬外縣市者，已移請所轄衛生局處辦。另已通知臺北農產運銷股份有限公司依據進場果菜農藥殘留及添加物檢驗處理要點，針對違規農友停止供應該品名代號 10 天，另第 1 次違規，錄案加強抽驗；

第 2 次停止供應 1 個月；第 3 次廢止供應人供應該不合格果菜之品名代號資格，停供期間同身分證字號、同品名代號均不得到貨，並加強進場交易蔬果及不合格產品供應業者查驗。

臺北市衛生局表示，於市面抽驗產品屬於終端的管理，惟有落實源頭田間監測，及產地加強輔導農民於栽種時正確施用農藥，才能有效減少蔬果殘留農藥的問題。

而販售業者販售之蔬果應要求賣方提供完整產品交易憑證並保留，另將產品外箱來源資訊（如廠商名稱、供應代號等）拍照存證，以利後續追查不合格產品來源，達到源頭管理。

五、臺北市衛生局 公布 114 年度 抽驗結果 符合規定

臺北市府衛生局 公布 114 年 攤商 及 流動攤販 第一波抽驗結果

為保障民眾食用即食食品供食之衛生安全及品質，臺北市府衛生局於 114 年 2 月至臺北市轄內攤商、流動攤販 及 餐車 執行專案抽驗計畫，共計抽驗 50 件即食食品（包含 便當、蛋餅等），檢驗食品中 微生物衛生標準，檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局呼籲餐飲及食品販賣業者，應做好衛生自主管理，

- 製作販售場所 應符合食品良好衛生規範準則，
- 操作人員 於調理食品前後 要澈底洗淨雙手，
- 選用新鮮食材，凡與食品直接接觸之用水 需符合飲用水水質標準，
- 生熟食之刀具及砧板 要分開使用，以免交叉污染，並妥善控制販售量，
- 切勿大量製作 囤積販售，所販售食品 應符合衛生安全及品質之標準。

臺北市府衛生局公布 114 年第 1 季 生鮮禽畜肉品(含蛋) 抽驗結果

為維護民眾食用生鮮禽畜肉蛋品之安全，臺北市府衛生局 114 年第 1 季 針對傳統市場、小吃店、超市、餐飲業及賣場等市售通路執行生鮮禽畜肉品（含蛋）抽驗，共計 抽驗 156 件 生鮮禽畜肉品（含蛋），檢驗結果 均符合規定。

本次抽驗生鮮禽畜肉品（含蛋）包含豬肉 25 件、牛肉 20 件、生鮮蛋品 20 件、皮蛋 20 件、豬內臟 13 件、羊肉 12 件、雞肉 10 件、烏骨雞 10 件、鵝肉 7 件、牛內臟 5 件、禽內臟 5 件、鹹蛋 5 件、鴨蛋 2 件、豬雜碎 1 件、鴨肉 1 件，依品項 擇定檢驗項目，包括 檢驗 禽畜肉產品、生鮮蛋品及鴨蛋中 動物用藥多重殘留、乙型受體素類、 β -內醯胺類抗生素多重殘留分析、氯黴素類抗生素、氯苯並嘧啶氨基甲酸、硝基呋喃代謝物、四環黴素類、抗原蟲劑多重殘留分析、氯尼辛及托芬那酸、泰拉黴素、禽畜產品中殘留農藥、離子型抗球蟲藥、安普寧（Amprolium）、Piperazine 及弗雷拉納等及檢驗皮蛋及鹹蛋中重金屬鉛、銅。

臺北市衛生局提醒，飼養禽畜業者 於使用藥物控制細菌或寄生蟲時，應確實遵守動物用藥相關規定，除了必須考量 動物對象、年齡、劑量等之外，還必須遵守停藥期，才能確保禽畜肉品安全衛生；

另呼籲消費大眾 在選購時，以正常色澤 無異味為佳，勿購買 來源不明產品，並注意肉品之 貯放環境，避免 高溫久放，以確保飲食的安全與衛生。

臺北市衛生局表示，於市面上抽驗產品屬於末端管理，販售業者 應要求賣方 提供 完整產品交易憑證 並 主動保留 進貨證明、合格屠宰證明 及 自主檢驗報告，以利後續追查不合格產品來源，達到源頭管理之成效。

臺北市衛生局 公布 114 年度 上半年 親子餐廳 聯合稽查結果 均符合規定

臺北市府衛生局 為維護 餐飲業食品衛生安全 及 附設兒童遊戲場設施安全，依衛生福利部《兒童遊戲場設施安全管理規範》及內政部《充氣式遊樂設施及非固定式機械遊樂設施安全管理規範》，由衛生局 主管 餐飲業附設兒童遊戲場（俗稱親子餐廳），每半年聯合臺北市府消防局、環境保護局及臺北市建築管理工程處執行專案查核，今（114）年上半年 共稽查 3 家 親子餐廳，食品衛生經初、複查均符合規定；兒童遊戲場衛生安全方面，經查核均符合規範。

臺北市府衛生局提醒親子餐廳業者，依據上述《兒童遊戲場設施安全管理規範》，設施開放使用前應檢具以下文件進行備查：設施基本資料、合格保證書、公共意外責任險證明、自主檢查表及合格檢驗報告等文件，其中檢驗報告應至少保存 6 年。且應定期委託專業檢驗機構檢查設施安全：鋪面（不分室內外）及室外遊具，每 3 年檢驗 1 次、室內遊具每 6 年檢驗 1 次，現場並應設有基本急救箱配備、環境清潔消毒及管理人員等。

家長 帶兒童 一同至親子餐廳時，除了 輕鬆享用餐點外，也應留意 兒童遊戲場是否通過安全檢查，才能吃得開心、玩得放心，最新稽查結果均公布於 iMAP 食藥粧網路地圖親子餐廳專區供消費者查詢。

臺北市府衛生局 公布 114 年度 兒童及休閒食品 抽驗結果

臺北市府衛生局為維護消費者及兒童食用休閒食品之衛生安全，針對臺北市超商、大賣場、百貨公司、雜貨店等兒童休閒食品販售場所進行抽驗，共計抽驗 40 件產品，檢驗結果均符合規定。

臺北市衛生局說明，本次針對兒童休閒食品進行查驗，抽驗品項包含「糖果」10 件、「果凍」10 件、「水產乾製品」10 件、「嬰幼兒食品（嬰幼兒穀物類輔助食品或標示敘明供嬰幼兒食用產品）」10 件，依品項擇定檢驗項目包括**防腐劑、著色劑、甜味劑、規定外色素、重金屬（鉛、鎘）**等，檢驗結果均符合規定。

臺北市衛生局提醒家長 應注意學童 購買 糖果、果凍等休閒食品的情形，避免購買標示不明或來源不明之產品，儘量購買產品外包裝標示清楚的產品，同時建議 適量食用 休閒食品，避免 攝入過多熱量，並鼓勵學童多食當季新鮮蔬果及健康飲食，以維護健康。

臺北市衛生局呼籲食品業者 使用食品添加物時，應符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」之規定，選用包裝標示「食品添加物」字樣且有合法「食品添加物產品登錄碼」之添加物原料並遵循使用範圍適量使用，避免過度添加，並應詳實於產品外包裝標示食品添加物名稱，以保障消費者「知」的權利。

此外，食品在製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣過程中，可能面臨各式各樣潛在的污染，食品業者應確認食品原物料符合「食品中污染物質及毒素衛生標準」及相關衛生標準後，始得進行後續加工調理，落實源頭管理，並依照食品安全衛生管理法第 9 條規定，保存產品原材料、半成品及成品之來源相關文件至少 5 年，避免購買來源不明的食品原料用於產製食品販售。