

- 一、 壓力大、熬夜、作息不正常 當心長「皮蛇」！
- 二、 提升免疫力 6大關鍵食物
- 三、 慢性疲勞、發炎可能是「腸漏症」引起！
- 四、 無糖的“肥宅快樂水” 不會使人發胖嗎？
- 五、 隔夜菜加熱溫度 超重要！食物中毒上千位：嚴重恐「器官衰竭死亡」
- 六、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 不符合規定
- 七、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定

一、莫名頭痛、腰痛 當心長「皮蛇」！ 「帶狀疱疹」年輕化 壓力大、熬夜、作息不正常 快改

天氣忽冷忽熱，常是 **帶狀疱疹** 好發的季節，一般認為 年長者 罹患帶狀疱疹 機率較高，但最近發現 年輕人發病的情形也不少，推測 與 長時間處於 壓力狀態、習慣熬夜、作息不正常 等因素，導致 免疫力下降 外，接種新冠疫苗後 造成身體免疫系統的改變，也可能 使帶狀疱疹的 發生率增加。

帶狀疱疹 俗稱為「皮蛇」，是水痘帶狀疱疹病毒活化 引起的 皮膚病，好發於 冬季至早春之間，通常是 過度勞累、緊張、季節變換之際 而發生。帶狀疱疹 與免疫功能低下 有關，隨著年紀增長 所導致的 免疫力下降 是水痘帶狀疱疹病毒 再次活化 的重要因素。

莫名頭痛、腰痛，小心可能是 帶狀疱疹

帶狀疱疹 初期 皮膚的症狀 並不明顯，大多患者 在水泡出現前 48 至 72 小時，患部會出現 刺痛、燒灼 或 發癢 症狀，常常 因不明原因 頭痛、胸痛、腹痛 或 腰痛 至相關科別求診，當幾天之後 開始出現 紅疹與水泡，才知道 得了皮蛇。

帶狀疱疹 最怕 併發神經痛

皮疹水泡 基本上 只會出現在 身體或臉部的 單側，其中 以 胸椎到腰椎的神經節部位 是最為好發的地方，但也可能 發生在 臉上、頭頸部、手臂、甚至 腿上。

帶狀疱疹後神經痛 是 長完皮蛇後 最常見的併發症，有些患者 因此痛到懷疑人生，不僅 干擾睡眠及日常活動，更可能 失去獨立生活的能力。

帶狀疱疹的治療 使用 抗病毒藥、藥膏敷料 及 減緩神經痛 的藥，主要目的是 抑制病毒繁殖 及 水泡擴散，並避免 傷口感染 以及 後續神經痛。
預防 帶狀疱疹，需要 良好的免疫力，其中 施打帶狀疱疹疫苗 是提升抵抗力的方式之一。

罹患過 帶狀疱疹 並不代表 終身免疫，當人體 抵抗力下降，還是有可能復發，特別是 50 歲以上、慢性病患者 或 生活作息不正常、壓力大 等免疫力較差者 都是 帶狀疱疹的高危險族群。
維持健康的生活型態、充足睡眠、調適壓力及 接種帶狀疱疹疫苗 都有助於提升免疫力。

「帶狀疱疹」胸部痛 如電擊！3 症狀 立刻就醫 不能等

過去，帶狀疱疹 被認為 好發於 較年長的族群，如今 罹患帶狀疱疹的年輕世代 正在增加中，可能 跟青年人 往往 作息不正常、熬夜工作 或 生活壓力 大有關。

為什麼會發生 帶狀疱疹？帶狀疱疹 跟水痘有關？

帶狀疱疹 是 由 水痘帶狀疱疹病毒（Varicella-Zoster Virus, VZV）感染所引起，也就是俗稱的「皮蛇」，它的名字 恰如其份地 形容 帶狀疱疹在身上的分布。初次感染病毒 多為兒童時期，病毒 藉由飛沫傳染，在咽喉部黏膜 繁殖入侵，之後 進入血液循環 到皮膚 且大量複製，並 在表皮表現，也就是我們說的「水痘（Chickenpox，或稱 Varicella）」。

水痘痊癒後，殘留的病毒 潛伏於神經節中 多年，成年後 當人體免疫力低下時 伺機活化。

臨床統計，得過水痘病毒的人，一生 約有 1／3 的機率 會 再罹患 帶狀疱疹。

帶狀疱疹病毒 潛伏於 顱神經（Cranial nerve）或 脊髓神經背根神經節（Dorsal-root Ganglion），當體內有極高的 免疫抗體循環監督時，帶狀疱疹病毒 會一直潛伏不敢作亂；然而，當**疲勞、睡眠不足、生病**等，身體免疫功能下降，帶狀疱疹就容易登門入侵。

總而言之，千萬不要以為 只有長輩 才會發作，事實上 當免疫力低下時，就很容易引發疱疹！

別小看 帶狀疱疹，拖延就診 危及生命

帶狀疱疹 通常 以 胸部、臉部、腰部、頸部 較常見，也可能 遍佈全身。

帶狀疱疹 **初期症狀** 不明顯，但有極高比例 都有刺痛感，被形容如同「觸電、灼燒」，身體或臉部單側的症狀有：

- 水泡、紅疹、紅腫
- 痠麻、發癢
- 刺痛、燒灼或觸電般的神經抽痛
- 全身疲倦感

初期會覺得 身體輕微刺痛、癢癢 或 灼熱感，約 4～5 天之後 皮膚出現水泡，伴隨而來的就是 椎心刺骨的劇痛。

帶狀疱疹 病程演進迅速，**初期未就醫**，症狀易在 2 週內加重，例如：

- 皮膚水泡增多、膿疱
- 眩暈、倦怠、疼痛增強
- 輕微發燒
- 結膜炎、角膜發炎等眼部發炎症狀（眼周 帶狀疱疹）
- 半臉腫痛（臉部 帶狀疱疹）

通常，帶狀疱疹患者 在投藥後兩周 漸漸結痂，皮膚水泡 與 皮膚潰瘍 都能慢慢癒合；但也有患者 形成「帶狀疱疹後 神經痛」，持續其神經病變疼痛 長達數個月 或數年 之久，嚴重影響 個人及家庭的 生活品質。

一旦察覺自己 疑似皮蛇症狀，應儘早就醫 切勿拖延；

一旦 錯失 及 早介入治療 的黃金時間，讓病毒 大舉進攻，

- 入侵 三叉神經或 薦神經叢，可能導致 患者 潰瘍性角膜炎、失明、耳聾，
- 或泌尿生殖方面等疾病；
- 病毒 一旦跑到 中樞神經，還可能引發腦膜炎，對生命 造成嚴重威脅！

不只是痛！ 帶狀疱疹 也會增加「心肌梗塞」風險

韓國研究顯示，帶狀疱疹 除了 造成皮膚的疼痛之外，還會增加心肌梗塞、中風等風險，研究刊登在《美國心臟病學會雜誌》（Journal of the American College of Cardiology）。

韓國 峨山醫學中心（Asan Medical Center）研究團隊指出，他們分析了 2003 年至 2013 年間，共超過 23,000 例的 帶狀疱疹患者，並與同樣數量且沒有罹患過帶狀疱疹的患者進行比較。研究發現，罹患帶狀疱疹的人

- 多數是 女性，
 - 而且有 高血壓、高膽固醇、糖尿病 等三高，
 - 以及 老年人常見的 心臟疾病
- 的比例較高。

峨山醫學中心 Sung-Han Kim 博士表示，在調整了 可能影響心臟問題 和 中風風險 的因素後，整體而言，帶狀疱疹

- 與心臟 相關問題的風險 增加了 41%，
- 中風風險 則是增加了 35%，
- 至於心臟病發作風險 則是提高了 59%。

不僅如此，中風 和心臟病發作 的風險，在帶狀疱疹發作後的第一年 也是最高的，不過 會隨著時間的推移 而漸漸下降。

別痛到撐不住！減緩皮蛇的 五個小幫手

預防帶狀疱疹 最好的方法，就是

- 維繫良好的生活型態
- 均衡飲食
- 定期運動
- 保持舒壓
- 充足睡眠

是不二法門。

一旦被確診 帶狀疱疹，只要把握以下 5 個要點，對減輕帶狀疱疹症狀 及 縮短病程都是有幫助的：

1. 出現發高燒、咳嗽、頭痛等症狀立即就醫。
發現疑似症狀時應盡速就醫，勿聽信偏方，應交由醫護人員處置。
2. 紅疹、水泡發生 72 小時內 服用抗病毒藥物。
越早服用越有效，可大幅縮短未來神經痛的時間。
3. 穿著寬鬆衣物，避免 壓迫患處 磨破水泡 導致潰爛感染，留下疤痕。
4. 輕微疼痛處 冰敷，若無法忍痛，可請醫師開止痛藥，
醫師在評估肝腎功能後，依照疼痛的程度以及患者的身體狀況，提供適合的止痛藥。
5. 均衡飲食、多休息、減少壓力。
均衡攝取各類營養素、規律時間作息、避免熬夜，
藉由 提升免疫力 來對抗病毒。

二、提升免疫力 6 大關鍵食物

1.【優質 蛋白質】

由於 蛋白質是構成細胞（尤其 白血球和抗體）的主成分，若當長期蛋白質攝取不足或品質低下，會增加感染細菌、病毒的風險。

建議 每人一天需要吃 5~8 份蛋白質（約是 一個半左右 手掌大小及厚度），最好 平均 從動物性及植物性來源 攝取。

2.【攝取各種不同顏色 蔬菜水果】

蔬菜水果中 富含的 維生素、礦物質、植化素，對人體有保護作用，能調節免疫功能，甚至維護眼睛、鼻子、口腔、肺及胃腸道各處的黏膜健康，鞏固第一道防線，阻止細菌、病毒入侵身體。

建議 每人一天 要吃 2~3 碗 各色蔬菜、2~3 顆 拳頭大小的水果。

3.【補充 Omega-3 吃好油】

Omega-3 有助於 降低體內的 慢性發炎，讓免疫細胞 不會過勞、失衡。

由於 Omega-3 無法經人體自行製造，必須 從食物中攝取。

建議 每周吃 3 次 深海魚類（如：鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮭魚等），

每天 可攝取 海藻、堅果、亞麻籽、亞麻仁油、紫蘇油等 富含 Omega-3 脂肪酸的 好油脂食物。

4.【澱粉選用 全穀雜糧】

澱粉中 富含維生素 B 群及各種礦物質，其中維他命 B2、B5、B6、葉酸對維持細胞黏膜健康，以及製造抗體等免疫功能有益。建議 每天吃一碗 糙米飯、五穀飯 或 搭配燕麥，取代精製白米飯。

5.【補充 好菌】

補充好菌 可以調整、改善胃腸道健康、調節免疫，減少罹病機會。

建議 每天喝 1~2 瓶 250 毫升的 無糖優酪乳（或小盒優格），也能透過 補充其他食物像是 納豆、韓式泡菜，發酵過程中 會有好菌產生。

而且，蔬菜水果、全穀根莖類中的膳食纖維和寡糖，同時也是益生菌的食物，能幫助腸道內益生菌的生長。

6.【多吃 辛香料類食物】

大蒜、洋蔥、辣椒、韭菜等辛香類食物，有殺菌、強化免疫系統的作用，生吃熟食皆宜。

建議 每天吃 2~3 顆 大蒜、半顆 洋蔥、幾截 蔥段，或多放在料理中，同樣有助於提升免疫力。

提升免疫力↑營養對策



3 大方法 遠離病毒威脅

1.早睡早起

避免熬夜與睡眠不足，睡眠狀況不佳會導致免疫力下降。

2.保持運動習慣

在家依然可以做簡易運動，如仰臥起坐、有氧運動、跳繩、原地跑步、爬樓梯等，每次持續 20 分鐘以上。

3.避免食用 降低免疫力的食物

- 像是 甜食（飲料、甜甜圈、糕餅、糖果等）。
- 過於油膩的食物 或 油炸物。

- 加工肉品（香腸、火腿、臘肉、熱狗、肉乾等）。
 - 燒烤類食物。
 - 含許多風味劑的零食（洋芋片、蜜餞、科學麵、餅乾、果凍等）。
- 這些食物 會造成 體內發炎反應上升，抑制免疫系統 發揮作用，使免疫力降低。

炸物熱量 排行出爐 「炸雞排」打敗鹹酥雞 奪冠

從炸物熱量表 中看到 雞排 的熱量最高，一片就有 630 大卡，第 2 名則是 炸臭豆腐，加上泡菜一份 有 530 大卡。跟隨在後的是 炸薯條以及鹹酥雞，兩者也都超過了 500 大卡。

炸物熱量表

*每一份

 (一片) 雞排 630 Kcal	 (一份含泡菜) 炸臭豆腐 530 Kcal	 (大包) 炸薯條 529 Kcal	 (一份) 鹹酥雞 525 Kcal	 (一份) 甜不辣 350 Kcal
 (一份) 洋蔥圈 324.8 Kcal	 (一份) 雞三節翅 320 Kcal	 (一份) 炸魷魚 300 Kcal	 (一個71g) 甜甜圈 282 Kcal	 (一塊) 雞腿塊 275.8 Kcal
 (一隻125g) 炸雞腿 270 Kcal	 (6塊) 雞塊 270 Kcal	 (一份100g) 花枝丸 260 Kcal	 (一片) 可樂餅 176 Kcal	 (一片) 炸薯餅 152 Kcal

食物經過高溫油炸，會破壞 其中的 營養素，如果是 蛋白質食物，也會流失 原本的 礦物質和維生素，而澱粉類食物 原本熱量 就不低，在經過油炸後 也會使熱量攀升，加上澱粉易吸油，油脂含量也會比原本來得高。

以雞肉為例，其實 雞肉本身是屬於 優質蛋白質，但透過不同的料理方式，熱量也會有所差異。油炸是 最不明智的做法，因為 外層 都會再裹上一層粉、裹滿粉 再整個拿去油炸，因此熱量 自然會比原本高出 2 到 5 倍。

吃炸蔬菜比較健康？其實 蔬菜就是陷阱之一，因為 蔬菜含水量高，在油炸的過程中，油脂 反而會 取代水分，讓原本只有 20 幾卡的蔬菜 瞬間吸油，讓熱量翻倍。

如果想吃油炸食物，建議遵守以下幾點：

- 偶而吃一次即可，平時還是以蒸、煮、滷、烤的烹調方式為主。
- 去皮吃，如果捨不得去皮，可以準備吸油廚紙（廚房紙巾）按壓一下食物，減少油脂攝取。
- 鹹酥雞、甜不辣等炸物，盡量單吃即可。不要添加九層塔，因為九層塔非常容易吸油，會吃進更多不必要的油脂。
- 以原味炸物為主，不要添加調味料或醬料，以免攝取過多鈉含量。

- 吃完炸物記得多補充蔬果來攝取膳食纖維、維生素 C，其中鉀也可以幫助排除多餘的鈉。
- 多喝水幫助代謝。

重振雄風好難？「曬太陽」零成本就能提升性功能 還能改善失眠

進入春天，白天日照時間也越來越長！

可別小看曬太陽的魔力，除了能讓心情變好，對身體健康的助益更是超乎想像！

曬太陽 解決你 失眠和性功能低落 享受陽光 5 大好處

陽光對於身體的影響很大，如果太陽曬得少，很可能會導致疲憊、免疫力下降、提不起勁。

1、提升 睡眠品質

白天時，光線進入視網膜，經視神經傳導，大腦就開始分泌血清素，血清素有助於讓頭腦清醒、活力滿滿。晚上血清素則在大腦松果體內轉變成褪黑激素，到半夜時濃度達到高峰，能幫助睡眠。據英國伯明罕大學日前發表於「睡眠科學期刊」研究指出，早起多曬太陽搭配早一點吃早餐，3 個星期就能調整睡眠時間、改善失眠。

2、增加 骨骼健康

維生素 D 缺乏會引起鈣磷代謝異常，導致骨質密度降低、骨質疏鬆、甚至骨折，而曬太陽是最直接獲得維生素 D 的方法，可以幫助鈣質吸收，促進骨骼、牙齒健康，長時間待在室內的人，都是骨質疏鬆的高危險群，建議每天都要撥出一點時間曬曬太陽。

3、提升 睪固酮濃度

睪固酮除了會影響性功能，濃度不足，還會讓人容易失眠、易怒、精神不濟。研究發現，透過每天早上曬 15-30 分鐘的太陽，兩個星期能顯著提升睪固酮水平。

4、降低 血壓

暴露在陽光下的皮膚，會釋放氮氧化物，改變皮膚的一氧化氮濃度，讓動脈產生擴張，進而降低血壓，有助於降低心臟病及中風風險。

5、增強 免疫系統

維生素 D 能活化 免疫細胞，幫助提升 免疫系統、改善 發炎症狀，像是 牛皮癬、濕疹、關節炎…等疾病，都能 由曬太陽 來幫助改善。

但台灣 有超過 6 成的人，都有 維生素 D 不足的現象，主要原因 就是 不想曬黑，建議，每天曬 15 分鐘 就已足夠，不想曬黑，可以透過 塗抹防曬、戴墨鏡來防曬、延緩皮膚老化，同時 保護眼睛 避免受陽光的傷害。

曬太陽 千萬別選在中午正熱時 出去曬，早上 6 點到 10 點或是下午 4 點到 6 點，才是最適合曬太陽的時機。

吃錯油 免疫力下降



三、慢性疲勞、發炎可能是「腸漏症」引起！ 遵守 4 原則 修復免疫系統

「腸道」被稱作是「人體第二個大腦」，負責「消化、吸收、防禦免疫」三大功能；

「腸道」是一條中空管腔，在管腔外面佈滿了許多免疫細胞，而食物的大分子進入腸道後接觸腸壁，會被免疫細胞視為『外來物』，間接喚醒處在待機狀態的免疫細胞，讓免疫細胞進入備戰狀態。」這也是為什麼吃下營養補充品會幫助提升免疫力的原因。

但如果腸壁有破洞，這些大分子反而會直接穿過腸壁、滲入血液、淋巴液中，造成免疫系統過度反應，而導致過敏、全身性的發炎，也因為沒辦法正常的吸收營養，導致營養不良而產生各種腸胃不適、身體不舒服。

因為腸道周圍聚集了全身 70% 的免疫細胞，只要腸道不健康，就容易產生各種疾病、各種問題；像是免疫失調造成的過敏、氣喘、全身疲勞、關節發炎、肌肉疼痛等，甚至是自律神經失調、憂鬱症等，其實都跟腸道的營養健康很有關係。

而腸道的「腸道黏膜」就像是人體的皮膚，扮演屏蔽、保護的功能，腸道黏膜若被破壞產生發炎現象，在體內發生過敏反應，「腸漏症」就會找上門。

什麼是「腸漏症」呢？

從名稱看來，感覺是腸子破了個洞；事實上，是指原本緊密排列的腸道細胞黏膜，因不均衡飲食、飲酒、長期服用消炎藥物等因素破壞，使腸道黏膜細胞產生間隙。

讓 細菌、病毒、未消化完全食物大分子、有毒物質 等有機可趁，會從縫隙滲入 血液、淋巴液內，進而 引發 體內 免疫球蛋白 G(IgG)的 慢性過敏反應，只好 派出抗體 到全身各處 去追捕、消滅這些入侵者，從而導致 體內各處 有**慢性發炎**的情形。

患者 就會出現如 皮膚發癢、過敏、乾癬、濕疹、**慢性疲勞**、**肌肉疼痛**、類風濕性關節發炎、甲狀腺功能減退、便秘、腹瀉、水腫、食物不耐症 等問題。

過敏、慢性疲勞、糖尿病、脂肪肝 都可能是「腸漏症」引起！

「腸漏症」就像是 手牽手的細胞，因為發炎、高脂的食物、油炸、壓力、勞累，手鬆開了，讓 腸壁出現漏洞，不該跑到身體裡的東西 跑進去，刺激 器官發炎，導致 功能不良，除了 過敏之外，跑到胰臟 就產生糖尿病，跑到肝臟 就產生脂肪肝。

造成「腸漏症」的原因

- **腸道菌叢 不平衡**：腸道中好菌、壞菌要達到一個平衡點，而每個人的腸道生態都不一樣，如果失去平衡，就會讓腸壁被侵蝕，或是變得脆弱。
- **吃太多 身體不耐受的食物**：例如無法消化的食物，像是很多人會過敏的牛奶、雞蛋，或是一些容易讓身體發炎的食物，例如高油脂、油炸食物等。
- **身體消化液 分泌不足**：由於油脂類的食物很容易造成腸漏，所以胰液分泌不足、膽汁分泌不足，影響腸道消化功能，都有可能造成腸漏；而胃酸分泌不足，也會讓食物沒有充分殺菌、初步消化就到腸道，也容易影響腸道。
- **藥物引起**：長期服用 會破壞 腸道生態的 抗生素、消炎藥、化療藥物 或是 中草藥。

腸道 是我們最大的 免疫器官，只要 吃得對，免疫力 就能幫助我們 形成防護罩，避免讓我們受到 病菌的第一波侵襲；但如果 吃得不健康，失去 第一層免疫，還可能造成 身體自己就攻擊自己 的傷害。

遵守 4 大原則 修復免疫系統

● 避免 造成「腸漏」的行為

避免 吃太多 身體不耐受的食物、要治療 消化液不足 的問題、停止使用 非必要的藥物。

● 補充 足夠的營養

補充維生素 A、C、D、E，還有麩醯胺酸、褐藻多醣等營養，來修復腸道的破洞。

● 補充 益生菌

在補充益生菌的時候，最好可以 針對不同的問題 對症下藥。

● 維持 腸道健康

而在症狀消失之後，也要持續這個作法 半年以上，讓腸道完全回到健康的狀態。

腸漏症 是自己吃出來的！小心 5 大飲食惡習

幾項**飲食惡習**，提醒大家 趕快檢視一下 自己是否中了這幾項地雷，小心誘發 腸漏症，造成 免疫漏洞。

1.喜歡吃 就拼命吃：

看到自己愛吃的 就不節制、暴飲暴食。突然大量食物在吃下肚後，有可能造成 酵素不足，讓食物 分解不完全，未被分解完全的大分子 就容易刺激腸黏膜，形成 腸漏。

2.只吃菜 不吃主食：

近年來，想減肥的人 認為少澱粉攝取 可幫助瘦身，因此，用餐時 只吃菜不吃飯，這是錯誤的觀念。

吃主食 若和動物性蛋白質、蔬菜搭配，可防止血糖快速上升，避免引發 胰島素抗阻。

3.注意 特定過敏食物：

依據每個人體質不同，需避免攝取 容易引起過敏反應的食物，常見 誘發過敏的食物，如 牛奶、奇異果、花生、含麩質食物等。

4.愛吃 高油脂、高熱量食物：

長期吃太多 精緻澱粉、精製糖、高油脂 或 反式脂肪食物 如 炸雞、披薩、漢堡等垃圾食物，容易破壞 腸道的菌相，提高 腸黏膜發炎機率。

5.長期服用藥物：

長期服用或過度依賴藥物 如 抗生素、消炎藥、胃藥等，都有可能 破壞腸黏膜屏障。

四、無糖的“肥宅快樂水” 不會使人發胖嗎？

零糖低卡 作為近年來興起的一種 健康養生減肥方式，迅速流行了起來。

甜味劑 是什麼？

甜味劑，廣義上 包括

- 含熱量 的甜味劑【營養甜味劑】（比如 葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖、蜂蜜、楓糖漿等）
- 低或零熱量 的甜味劑【人工甜味劑】，又稱為 非營養性甜味劑 或 代糖。

一般常用的 甜味劑 指的就是 低或零熱量 這一類。

它們是一些 天然或人工的 化合物，共同特點是 比常用的糖類 要甜幾百倍到上萬倍不等，但 熱量極低 或 幾乎不含，因此 取代傳統的糖類 被添加到食物或飲料中，

只要 用極少的劑量 就可以達到 同等的甜度，從而可以 減少總熱量的攝入 又 不至於影響食物的口味，幫助 想減肥的人 或者 糖尿病患者 控制總糖分的攝入。

代糖 自 1878 年 第一款“糖精”問世以來，已有超過 100 年的歷史，目前市場上的代糖種類繁多，這些甜味劑 被廣泛地用 於飲料、甜點、糖果、奶製品、口香糖 和 其他食品中。

使用了 低或零熱量甜味劑 的食品 外包裝上 大多會註明 “低糖” “無糖” “低熱量” 等字樣。

無糖飲料，你可以 在食品包裝上 找找 有沒有 以下這些名字：

- 糖精
- 阿斯巴甜
- 醋磺內酯鉀
- 紐甜
- 安賽蜜
- 蔗糖素
- 甜菊糖苷
- 糖醇類：山梨糖醇、木糖醇、麥芽糖醇 等
- 異麥芽酮糖醇

甜味劑 安全嗎？

20 世紀 70 年代 曾有研究報道 糖精 與實驗大鼠的膀胱癌 有關，引起大家普遍擔憂，但接下來的研究發現 這一結論 僅適用於大鼠，目前未發現任何證據顯示糖精與人的膀胱癌有關，因此 美國國家癌症研究所 聲明 “沒有證據顯示 甜味劑或代糖 會導致人類癌症”。

除了 癌症，大量研究也證明，甜味劑的使用 並不會 造成 糖尿病患者 血糖的異常升高，不增加蛀牙的形成，對普通人群 也沒有 其他負面健康影響，因此，歐美權威專業機構和政府組織，包括 美國糖尿病協會、營養與飲食協會、美國國家癌症研究所、美國食品藥品管理局 和 歐洲食品安全機構都聲明，“低或零熱量 甜味劑 適量的使用 是安全的”。

所謂 適量，是指 按照 體重人日均攝入量 不超過 5~50mg/kg，不同甜味劑的 ADI 值 在這個範圍內 稍有不同。

唯一的例外 是 患有 苯丙酮尿症 的患者 不能正常代謝 阿斯巴甜(因為 苯丙酮尿症患者無法正常代謝 苯丙氨酸，食用阿斯巴甜 將導致血液中 苯丙酮 的大量堆積)，因此應避免使用。

另外，對於 孕婦和新生兒，美國兒科協會 認為 阿斯巴甜的使用 是安全的。

有證據表明 小劑量的 安賽蜜、蔗糖素 和 糖醇類 對孕產婦 也是安全的。
關於 糖精 和 甜菊糖苷類 對孕婦安全性的研究還不夠，尚無明確結論。

甜味劑 真能幫助減肥嗎？

2014 年，《美國臨床營養學雜誌》一篇文章在總結了 15 個臨床隨機對照實驗後指出，在所有這些實驗中，甜味劑的使用在統計學上 顯著地改善了 以下各項指標：體重、體質指數（BMI）、身體脂肪含量 和 腰圍。

針對兒童和青少年的研究 也得出了類似的結論。

另一項研究針對曾經肥胖、經過減肥現在已經體重正常的人，發現甜味劑的使用有助於維持體重正常。

當然，甜味劑不能當飯吃，不能指着光靠它減肥。

在合理健康飲食的基礎上，適量使用甜味劑，可以幫助減少飲食中的糖分，從而減少總熱量的攝入，有助於體重的控制和減肥。

甜味劑 會加重 對糖的渴求嗎？

在人腦的皮質下和下丘腦區域，有許多的神經元，接收來自身體脂肪組織、胃腸道激素和其他內分泌激素的信號，調節我們的飢餓感和進食行為。

其中有一塊區域稱為 “愉快中樞” 或 “獎賞中樞”，當我們感受到來自身體、精神或情緒上的壓力，想要放鬆的時候，就會通過不同的方式，例如吸煙、喝酒、吃甜食，來刺激這一區域，從而達到放鬆和緩解壓力的目的。而抑鬱症的人，也可能與這一區域的調節失去平衡有關。因此，人們對甜食的渴求，也正如吸煙等行為一樣，有一定的 成癮性。

甜味劑的使用，雖然減少了直接糖分的攝入，但依然可能作用於大腦這一區域，刺激它並保持了身體對 “糖” 的渴求。

同樣，對甜食的戒斷，也正如戒煙、戒酒一樣，突然中止可能會產生明顯的身體不適等 “戒斷癥狀”，甚至可能加重身體對這些東西的渴求。

而使用對身體相對無害的替代物，來逐步減少劑量直至戒斷，是更合理可行的方式。我們可以使用甜味劑來取代真正的糖分，然後再逐步減少甜味劑的使用 直到身體不再 “嗜糖”。

所以，如果你喜歡 甜食和碳酸飲料 又想減肥，那麼，請放心地使用 “低糖” 飲料和食品來幫助你減少糖分的攝入吧！

接下來，試着慢慢減少這些 “低糖” 飲料吧，把更多的注意力放到健康飲食和新鮮的蔬菜水果上。畢竟，水，而不是甜味劑飲料，才是人類永遠的、真正的最健康的飲品。

五、隔夜菜加熱溫度 超重要！食物中毒上千位：嚴重恐「器官衰竭死亡」

近日天氣逐漸回暖，許多食物在室溫久恐會變質，吃下肚影響到健康。

根據食藥署統計，在去年 2021 年，就有 2572 人食物中毒，而其中有 1595 位是因為食物細菌滋生造成的。食物中毒的人 輕者會 腸胃炎，重則 可能會有 菌血症，導致 器官衰竭死亡。

根據食藥署統計，去年台灣有 2572 人食物中毒，有 1020 人是 吃桶餐盒餐 等 便當，吃 水產品中毒 的有 370 例，吃 肉類加工品 的人 有 238 件，吃 複合調理食物 所發生食物中毒的人 有 134 位，吃蔬果及其加工品 有 24 件。

夏天 無論 食物或飲料，盡量都要 1 小時內 吃完，冬天的話，建議要在 2 小時吃完，春分期間時，食物也要在 1 至 2 小時內 吃完，如果吃不完，應該要趕緊把食物放到冰箱。

此外，隔夜菜 重新加熱的溫度 也至少要高於 70°C 以上 之後 再食用較好，也建議 少吃生食。

剩湯安全保存祕訣！光煮滾 無法抑菌 多 3 動作免食物中毒

6 大 細菌、毒素 引發食物中毒

台灣氣溫 潮濕又炎熱、溫差變化大，若存放食物的方式錯誤，小心食物中毒，尤其是 7~60°C 的 危險溫度帶，是 細菌 快速繁殖的 溫度，食物長期儲存 在此溫度帶，最可能導致細菌毒素 滋生，而有 食物中毒風險。

食物放室溫 易孳生細菌毒素，建議 以 2 小時為限；
若 室溫超過 32°C，則要縮短為 1 小時較為保險，
通常 細菌性食品中毒原因，來自於 生鮮海產、魚貝類、肉製品、蛋製品、乳製品、
盒餐 及 生菜沙拉、澱粉類製品、低酸性罐頭食品、香腸及火腿等肉類加工品等。

❶腸炎弧菌

生鮮 海產 及 魚貝類，是引起 腸炎弧菌食物中毒 的常見食品。

❷沙門氏桿菌

受污染的 畜肉、禽肉、鮮蛋、乳品 及 豆製品，是引起沙門氏桿菌食物中毒的原因食品。

❸大腸桿菌

受糞便污染 的食品或水源，是引起 病原性大腸桿菌食物中毒 的原因食品。

❹金黃色葡萄球菌

肉製品、蛋製品、乳製品、盒餐 及 生菜沙拉等，容易引起 金黃色葡萄球菌食物中毒 的原因食品。

❺仙人掌桿菌

米飯 等澱粉類製品、肉汁 等肉類製品、沙拉 及 乳製品等，是引起 仙人掌桿菌食物中毒 的主因食品。

❻肉毒桿菌

低酸性 罐頭食品、香腸 及 火腿 等肉類加工品 及 真空包裝 豆干製品，是 引起 肉毒桿菌食物中
毒 的常見食品。

剩湯 3 步驟 安全保存

將食品 加熱超過 70°C 較能 有效殺菌，存放 低於 7°C 的環境，則能 抑制細菌增長、延長 食物保存
期限，提供 儲存剩湯 安全保存 3 步驟：

❶熱湯 煮滾至 沸騰後，蓋上鍋蓋。

❷待食物降溫至 摸起來 溫熱不燙手，即可 放入冰箱 冷藏。

❸冰箱冷藏 若能密封或真空保存 更佳。

也提醒 趁新鮮 儘速食用完畢。

台金針菇 銷美 驗出「李斯特菌」 4 招 防食物中毒

日前 美國 FDA 公告 台灣出口的金針菇 被驗出有 李斯特菌，整批都要回收，

感染 李斯特菌 會出現 發燒、腹瀉等症狀，建議

- 孕婦、年長者 等高危族群 不吃生食；
- 需 復熱食物 加熱溫度 要超過 75°C；
- 食物 避免 置於室溫超過 4 小時 或 冷藏保存超過 7 天；
- 生熟食 分開處理。

由 **李斯特菌** 感染 造成的 李斯特菌症，屬於第 4 類 法定傳染病，雖然 發生率在亞洲不高，約每 10 萬人 有 0.19 例，但是 **死亡率高達 26%**。

免疫力正常的人 被感染後，通常會有腸胃道症狀，像是 **發燒、腹瀉、噁心、嘔吐**。

但是對於 高危險群，如：孕婦、新生兒、年長者、免疫不全（器官移植患者、癌症患者、後天免疫缺乏症候群患者、洗腎患者 及 糖尿病患者等），容易演變成 嚴重症狀，像是 **流產、敗血症、腦膜炎、死亡**。

飲食衛生安全 多注意

常見汙染食物 包括 生菜沙拉、即食食品、加工肉類製品、熱狗、生魚片、乳酪、奶油、沙拉醬及 未經適當殺菌的 牛奶 及 冰淇淋等，國內 曾在 香脆山豬皮、櫻桃鴨捲、滷牛筋 等 經包裝的 即食肉品 檢出 李斯特菌，也曾有 懷孕婦女 食用 生菜沙拉、生魚片 等生食，在母體無症狀情況下，垂直感染胎兒，導致 新生兒感染 李斯特菌症。

國外 曾因 玉米鮭魚沙拉 的調理，或 盛裝器具 被**李斯特菌**汙染，加上 即時食用、未妥善保存，導致 292 人 中毒住院。

美國 也曾因食用未經徹底殺菌處理 或 來路不明的 乳製品，而發生 冰淇淋、乳酪的**李斯特菌中毒**，導致死亡及住院的事件。

李斯特菌 怕熱不怕冷，可耐 4℃ 低溫，也可 耐酸性、耐鹽分 及 酒精，

但可以 經由 加熱超過 72 度 C 將其殺滅，建議預防方式為：

- 1、高危險群 不吃生食。
- 2、肉類 及 須復熱食物，加熱溫度 要超過 75℃。
- 3、食物 避免置於室溫超過 4 小時 或 冷藏保存超過 7 天。
- 4、洗淨雙手、器具，生熟食分開處理。

小心中毒！七種食物 最易暗藏毒素，該這樣預防

曾經 用完餐後，覺得肚子痛、拉肚子、嘔吐嗎？

美國疾病管制中心（CDC）公布了 日常生活中 再常見不過、暗藏「病菌」、「毒素」的 7 類食物，若調理方式不當，又或未注意環境衛生，就有可能暗藏食物中毒的危機，嚴重時甚至有性命危險。

7 大類 可能食物中毒 的食物

食物種類	可能致病菌	預防方法
肉類與蔬果	沙門氏菌、產氣莢膜梭菌、大腸桿菌、耶爾氏菌、 李斯特菌	1.生熟食分開處理 2.肉類勿清洗 3.徹底煮熟
牛奶與生乳製品	曲狀桿菌、沙門氏菌、 李斯特菌 、仙人掌桿菌 及 隱孢子蟲	1.勿飲用生乳與食用生乳製品 2.不可飲用過期牛奶
雞蛋	沙門氏菌	1.蛋黃、蛋白煮至全熟 2.挑蛋法有訣竅
海鮮	腸炎弧菌	1.生熟食分開處理 2.充分加熱
芽菜類	沙門氏菌、大腸桿菌及 李斯特菌	勿生食芽菜類
麵粉	有害細菌、黃麴毒素	1.避免生食麵團、麵糊

		2.購買留意外包裝 3.留意保存環境
--	--	-----------------------

肉類與蔬果：

曲狀桿菌、沙門氏菌、產氣莢膜梭菌、大腸桿菌、耶爾氏菌、李斯特菌

美國 CDC 指出，

大多數生的 禽類肉品 含有 曲狀桿菌，甚至可能 被 沙門氏菌、產氣莢膜梭菌 等細菌污染。

而 牛肉、豬肉 等生肉 除了上述菌種外，也有可能潛藏著 大腸桿菌、耶爾氏菌 等。

此外，生鮮蔬果 也不容忽視。雖然 吃新鮮的產品 對健康有不少好處，但未經清洗的蔬果 也可能受到 沙門氏菌、大腸桿菌 及 李斯特菌 污染。

我國食藥署資料則指出，曲狀桿菌 是最常造成 腸胃炎 的病菌之一；

感染 沙門氏菌 除了噁心、嘔吐及下痢之外，還有可能會 發燒，甚至引起 敗血症；

而感染 李斯特菌 除了 腸胃道症狀外，免疫力較差的族群（如年長者、孕婦等）與病人 更有可能引起 侵襲性感染。

處理生肉有訣竅，生、熟食分開、勿清洗，並徹底煮熟

由於只要在廚房處理食材時，生肉與蔬菜使用同一砧板就有可能引起感染，因此生食與熟食所使用的容器與刀具勿混合使用。

美國 CDC 也建議 不要清洗生肉（雞肉等禽類肉 與 牛肉、豬肉 都是如此），以免 細菌 隨水流噴濺至 其他食物 與廚房表面。

此外，肉類與蔬菜 均建議 徹底煮熟，並盡早食用。剩菜則 應在 2 小時內 冷藏，防止細菌滋生。

牛奶、起司與生乳製品：沙門氏菌、仙人掌桿菌

除了 曲狀桿菌、沙門氏菌、李斯特菌外，生牛奶及其製品（如起司、冰淇淋、優格等）還可能會受 仙人掌桿菌 及 隱孢子蟲污染。

牛奶 若未經過殺菌處理，可能還受病菌污染，應避免食用。

曾有民眾喝了過期 15 天的牛奶後，確診「細菌性感染」，不僅感到腹部絞痛、噁心、想吐，還有發燒症狀，喝了同牛奶的同住阿嬤甚至還出現脫水狀況，需要掛點滴治療。

一旦民眾發現 食物過期，或有察覺不新鮮 還是小心為上策。

雞蛋：沙門氏菌

雞蛋 所導致的身體不適 可能是最常見的食物中毒狀況之一。

台灣甚至 曾有民眾 因食用使用生蛋汁製成的法式吐司，高達 50 多位 民眾發生沙門氏菌中毒，甚至導致 一名碩士生 死亡。

食藥署指出，沙門氏菌 所引起的食物中毒 在台灣位居第四位，嚴重情況 不容忽視。

建議，煮蛋時應將蛋黃、蛋白皆煮到凝固，若烘焙需要將生雞蛋混合進料理中，則食物中心應至少達 70 度以上，才可充分殺菌。

此外，由於 從雞蛋外觀 無法判斷 該雞蛋 是否受到 沙門氏菌污染，挑蛋時 也有技巧！

- 最好選購有 CAS 認證洗選蛋（留意非洗選蛋不可清洗）。

- 挑選時應挑選較沉澱、蛋殼較厚，蛋殼無破損、裂痕的雞蛋。
- 除了洗選蛋 可直接放入冰箱保存外，非洗選蛋 可用濕毛巾略為擦拭 再冷藏。
- 一旦發現 買回家的蛋 有裂痕 或 外觀有沒留意到的髒污，則最好 直接丟棄為佳。

海鮮：腸炎弧菌

海鮮貝類 可能會於沿海地區或海底的汙泥中受到 腸炎弧菌 感染。

一旦食品容器受汙染，又或民眾生熟食不分，就可能感染致病，出現腸胃症狀及血便。

美國 CDC 建議 將海鮮 加熱至 約 62.78 度，海鮮剩菜 應加熱至 73.89 度，且 盡量不要吃 未煮熟的海鮮，包括 生魚片等。

芽菜類：生長環境 適合細菌繁殖

美國 CDC 指出，由於 芽菜類 於 溫暖、潮濕的環境中生長，該環境也同樣適合細菌繁殖。

吃生的 或 僅稍微燙過的 芽菜類（如苜蓿芽、豆芽等），就可能受 沙門氏菌、大腸桿菌及李斯特菌 感染。

此外，自己在家栽種的芽菜 也不可掉以輕心，民眾栽種的種子 可能早 在田中或收割時 就受到汙染，建議 應徹底煮熟 再食用。

麵粉：未經處理 殺死 細菌與黃麴毒素

民眾買到的麵粉 通常是「生」的。美國 CDC 表示，麵粉 通常 未經殺菌處理，穀物 恐仍在田中生長或製成麵粉時，就受到 有害細菌汙染。因此 不建議民眾 製作麵糰時，品嘗 生麵糰 或 麵糊。

此外，麵粉 若保存不當 有可能 被黃麴毒素汙染。

一旦黃麴毒素攝取過量，除了 急性的嘔吐、腹痛、肺水腫，甚至造成 肝、腎、心衰竭、腦水腫、死亡外；民眾也有可能 會 不知不覺 受到慢性影響，導致 細胞受損、甚至 致癌。

六、臺北市衛生局 公布 110~111 年度 抽驗結果 不符合規定

臺北市衛生局公布 111 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，臺北市衛生局定期至市場、蔬果零售業者、超市、賣場、餐飲店、飲料店等處抽驗生鮮蔬果檢驗殘留農藥，

111 年 1 月共計抽驗 52 件蔬果產品(國產 43 件/進口 9 件)，檢驗結果 12 件不符規定，不合格率為 23.1%，統計不符合規定產品 國產為 7 件 (不合格率 16.3%)、進口為 5 件(不合格率 55.6%)。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因為

- 2 件「茼蒿」分別檢出 1-3 項 殘留農藥；
- 「金桔」及「包心白菜」各 2 件 分別檢出 1-2 項 殘留農藥；
- 3 件「草莓」、2 件「芥藍」及 1 件「辣椒」各檢出 1 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定，皆為高風險產品。

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 行政院農業委員會 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。

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。

臺北市府衛生局 公布 110 年 蕈菇 重金屬 抽驗結果

臺北市府衛生局 為保障消費者 採購年節常用之 **巴西蘑菇**、**竹筴** 等 蕈菇類產品 食品安全，至臺北市傳統市場、迪化街商圈等批發零售地點，共計抽驗蕈菇類產品共 15 件，檢驗重金屬鉛、鎘項目，同時進行標示查核，檢驗結果 **5 件品質不符規定，不合格率 33.33%**。

本次抽驗 品質不符規定者，5 件產品（4 件 巴西蘑菇、1 件 竹筴）檢出 重金屬「鎘」超標。不合格之產品，已令販售地點業者立即下架，其中 2 件 巴西蘑菇、1 件竹筴 案件 已責令本轄業者下架回收及限期改正，並納入未來加強抽驗之高風險名單，另 2 件 巴西蘑菇產品 品質不符規定案件經查來源皆屬外縣市，已移請所轄衛生局辦理，經查證屬實，可依違反食品安全衛生管理法第 17 條規定，責令業者限期改正，屆期不改正者，可依違反食品安全衛生管理法第 48 條規定，處 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

臺北市衛生局說明，本次違規產品 皆因 重金屬「鎘」超標，人體 食入或飲用到 含有 高劑量鎘的食物或水，會 嚴重刺激腸胃，導致 嘔吐和腹瀉。

長時間地 暴露於 含低劑量「鎘」的 空氣、食物或水，會造成「鎘」累積於 腎臟 並可能導致 腎臟疾病的產生。

冬天氣溫較低，民眾 普遍都會 購買 煲湯、火鍋湯品等產品 祛寒保暖，應慎選 優良有信譽之餐飲店家消費，食品業者 也應購買 符合衛生標準之 竹筴、巴西蘑菇 等食品原料，再進行 加工或烹調 使用，不要使用 來路不明的 食品原料，並要 保留 購買來源業者 之相關資訊及文件，如業者 基本聯絡資料、交易發票、進貨單據 等資料，如原料或產品 發生問題，才能第一時間 溯源 找出問題產品 來源，保障民眾健康權益

七、 **臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定**

臺北市衛生局公布 111 年度 元宵湯圓 抽驗結果

臺北市府衛生局 前往超市、大賣場、湯圓飲食店、甜品店、傳統市場等處抽驗元宵湯圓，總計抽驗 20 件產品，包含 15 件湯圓（芝麻湯圓、花生湯圓、鹹湯圓、紫米湯圓等）、5 件餡料（花生餡、芝麻餡、絞肉等），檢驗項目為防腐劑 12 項；另同時針對 4 件包裝產品進行標示查核，結果均符合規定。

臺北市衛生局 呼籲 業者及消費者 製造或選購湯圓時 應注意：

- 一、 一般現場 手工搖製的 散裝元宵湯圓，應注意 製作場所 工作人員 手部清潔衛生，例如：不得蓄留指甲、不得配戴飾物、不得塗指甲油、不得有傷口，並需穿戴乾淨之衣帽。
- 二、 製造場所 盛裝湯圓之容器 及 工作檯面、天花板、牆壁 及 地面 應保持乾淨。
- 三、 注意 配料（如搭配湯圓煮食的 紅豆、八寶豆、芋圓等）的 鮮度 及 保存方式。
- 四、 完整包裝產品上 應標示 有效日期，產品販售時 應依標示 適當冷凍或冷藏保存

(例：冷凍的產品，應放置在-18°C以下之冷凍櫃販售；冷藏的產品，則應置放 7°C以下冷藏櫃販售)，以保持產品最佳的鮮度及防止變質。

臺北市衛生局公布 111 年度 高溫油炸食品及咖啡 抽驗結果

為保障消費者 採購 食用 高溫油炸油條、洋芋片 及 烘焙咖啡 等產品 之食品安全，臺北市府衛生局 前往 西式速食店、早餐店、咖啡店、傳統市場、超市賣場等地點，共計抽驗 高溫油炸食品 及 咖啡產品 共 20 件，檢驗丙烯醯胺含量，檢驗結果均符合規定。

臺北市衛生局說明，食品 經高溫加熱製程，胺基酸 與 還原糖 會進行 梅納反應 並賦予 食品特殊風味及色澤，但同時會 促使 丙烯醯胺 形成，此反應 較常見於 高溫油炸食品如油條、洋芋片等。

國際癌症研究機構(IARC)將 丙烯醯胺 歸類為 2A 物質，表示 對動物 具有致癌性，但流行病學研究 尚無法證明為 人類致癌物。

衛生福利部食品藥物管理署 105 年 1 月 7 日發布 我國「食品中丙烯醯胺指標值參考指引」，針對不同 市售食品 訂定 丙烯醯胺 指標值，提供食品業者 管控食品中 丙烯醯胺含量參考，臺北市衛生局本次抽驗 20 件產品，包含 8 件**烘焙咖啡或即溶咖啡**、4 件**即食薯條**、4 件**馬鈴薯餅乾(洋芋片)**、2 件**油條**及 2 件**黑糖**，檢驗食品中 丙烯醯胺含量，均符合食品藥物管理署訂定之指標值規範。

臺北市衛生局 呼籲 食品製造業者 應依食品安全衛生管理法第 7 條規定實施自主管理，參考 衛生福利部食品藥物管理署之「降低食品中丙烯醯胺含量加工參考手冊」，透過 調整 薯條、馬鈴薯餅乾的 切片厚度、避免 油炸顏色過深 或是 以 少量分批加熱 等方式降低 丙烯醯胺生成，當發現產品 可能危害衛生安全時，立刻 停止販售 並啟動回收、通報衛生機關；另外，北市衛生局 提醒消費者 減少食用高溫油炸食品，儘量以「少油炸、多蒸煮」方式烹調，同時 均衡攝取 六大類食物，以降低及分散 丙烯醯胺 可能對人體健康的風險。