

- 一、 天冷 護心！多吃 8 種食物「護心暖身」
- 二、 天冷 難入眠，5 大必吃「助眠食物」
- 三、 時常感到疲憊或沮喪嗎？這是 缺乏維生素 D 徵兆
- 四、 咖啡防癌，選對時間喝，5 大營養吸收更有效
- 五、 臺北市衛生局公布 110 年「邀您 微笑安心逛夜市」 還能抽好禮
- 六、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 不符合規定
- 七、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 符合規定

## 一、 天冷護心！ 2 時間點最易中風，多吃 8 種食物 護心暖身

冷氣團 來襲，心血管疾病發作也明顯變多。

- 天氣冷，容易讓交感神經興奮，導致 血壓上升；
- 低溫也會刺激末梢神經收縮，血管阻力變大，血壓因而升高，心跳加快，
- 血液容易凝結 形成血栓，進而造成 心血管疾病發作。

### 要改善全身循環，「腳」絕對是首要重點

腳 是身體 陽經的末尾、陰經的開頭，是人體 陰氣最重的地方，  
所以 腳部 比其他部位更容易受寒。

若受到外部寒氣侵襲，腳部的血液 就會淤積，導致循環不暢，進而引起 微循環障礙。

此外，腳掌 遠離心臟，血液供應少，表面脂肪薄，保溫力差，  
且與上呼吸道，尤其是 鼻腔黏膜 有密切的神經聯繫。

所以，腳 一旦受寒，就可能引起 鼻塞過敏等支氣管疾病，  
所以建議 睡覺時 可穿著襪子入睡，

大雪睡眠 應把握「早臥晚起，必待日光」原則，  
中醫認為「陽氣」可以 推動五臟六腑的運作，也是人體溫暖的來源。

### 「大雪」過後，建議盡量晚上 10 點就寢

充足的睡眠 可以補充 陽氣，「大雪」(12月7日)過後 建議盡量晚上 10 點就寢，  
早上 必須晚起，等身體暖了 再出門，避免清晨嚴寒著涼，  
想要外出運動，也要避免過早出門，最好等到天亮、氣溫升高再開始。

值得注意的是，冬季運動 也不宜太激烈，只要能 微微出汗就好，快走、打太極 都對身體都很不錯，可以 減少 因為溫差大，血管急遽收縮，導致心臟病、中風發作的風險。

## 「清晨」與「洗澡」 兩個時間點，最容易發生中風

冬日寒冷 排汗量減少，也比較不易口乾，  
但應 正常攝取 足夠的水分，每日至少飲用 2,000c.c.開水，  
避免 血液過度濃稠 造成血栓，多喝水也可以維持良好的新陳代謝。

一天當中 最容易發生中風的時間點 有兩個，分別是 清晨 以及 洗澡時。  
因此，家中若有長輩或心血管疾病患者，一定要注意保暖，  
在床頭邊 準備外套，起床加個外套 再下床；

而洗澡時 也要先等水熱了之後 再脫衣服，以免身體碰到冷水 而血管收縮。

家中不同空間的 室內溫度 盡量要維持均衡，避免在室內移動時 溫差過大，  
而 室內溫度 較低的地方 通常是 浴室、房間、頂樓、陽台等，  
必要時 可以使用暖爐 來調整室內溫差，但使用暖爐設備 務必要注意通風。

## 大雪「護心食補」怎麼吃？ 8 種 護心食物 建議多吃

大雪 護心 建議多吃 高纖蔬菜 和 全穀根莖的食物 如：黑木耳、秋葵、菠菜、甜椒等，都是 膳食纖維含量高 的蔬菜；  
並且多用 全穀根莖類（糙米、五穀飯、燕麥、地瓜等）來代替精製的白飯和白麵，  
如此都可以 增加膳食纖維的攝取，有助於 穩定血糖和血脂肪，避免 血液過於黏稠。  
中醫認為 黑入腎，黑豆、黑木耳、海帶等，非常適合 冬天吃，  
其 膠質 有助於 保護血管彈性，預防動脈硬化；  
而黑木耳和海帶都富含水溶性膳食纖維，可以減少食物當中的糖分和油脂吸收，穩定血糖和血脂肪。

正餐 多搭配 魚 和 堅果 含有 Omega-3 脂肪酸，  
Omega-3 脂肪酸 有助於降低 LDL 壞的膽固醇、增加 HDL 好的膽固醇，  
並且可以促進血管擴張、降血壓，有助於預防三高和心血管疾病，是護心相當好的油脂來源。

除此之外，紅蘿蔔、山藥、菇類都對心臟好處多多，  
蔬菜 攝取量 每天建議 3 到 5 份（1 份 相當於半個飯碗）。

食補 應注意均衡飲食，以 高蛋白、高維生素、高礦物質、低脂肪 的食物為佳，  
如 雞蛋、牛奶、瘦肉、魚、蝦、豆漿、龍眼、大棗 等，  
還應 多喝熱湯，以滋補臟腑，增進食慾，祛寒保暖。

## 【大雪養生食譜】黑豆麻油 猴頭菇 麵線

材料：黑豆 1 把、猴頭菇 6 朵、板豆腐半盒、老薑數片、黑麻油 4 茶匙、枸杞適量、米酒適量。

### ►黑豆 麻油 猴頭菇 麵線 作法：

- 1.老薑切片，與黑麻油炒至有香氣。
- 2.放入猴頭菇與豆腐跟黑豆翻炒，加入米酒與枸杞同煮 15 分鐘。
- 3.另起一鍋滾水，將麵線燙熟撈起備用。
- 4.將猴頭菇、豆腐加至麵線中即可（若有高麗菜也可以加入一同滾煮，會讓味道比較鮮甜）。

功效：黑豆 補腎護心、麻油 具有增加氣血循環、改善手腳冰的作用；

猴頭菇 性平味甘，有利五臟、助消化、滋補身體等功效，特別適合怕冷與循環不佳者。

## 十種 有益大腦健康的食物

### 香蕉

香蕉 有著豐富的 果膠及葡萄糖，能緩緩釋出 給大腦能量的補給。

### 雞蛋

尤其蛋黃的 卵磷脂，可以幫助增強記憶力。

### 燕麥

燕麥 又被稱為「大腦的糧食」，因為富含  $\beta$ -聚葡萄糖、維生素、礦物質，可以預防腦袋混沌！

### 黑芝麻

黑芝麻 屬於 高鈣 與 多元不飽和脂肪酸食物，可以舒緩腦神經緊繃。

建議 每天吃 小匙黑芝麻，也可以 撒一點到飯上或牛奶中 享用。

### 南瓜

南瓜 富含  $\beta$ -胡蘿蔔素、礦物質 鋅，具有幫助腦部運轉作用。

### 奇異果

奇異果中的 維他命 C，除了可以幫助 對抗壓力，也能 合成腦神經傳導物質。

### 綠色蔬菜

植化素 跟 營養 可以保護腦細胞，讓思緒更敏銳。

建議平常 從各色蔬菜補充，才能攝取到 不同營養素。

### 深海魚

omega-3 脂肪酸 可以預防記憶衰退，建議多吃 像是 鮭魚、鯖魚、秋刀魚、鮪魚等。

### 綜合莓果

莓果 多酚 抗氧化 可以減少自由基破壞，幫助延緩腦衰老速度。

## 優酪乳/優格

優酪乳及優格中 除了富含 好菌，還有 蛋白質、鈣質、色氨酸，都可以幫助補充健腦所需的營養。建議 可以將上述健腦食材搭配在一起享用，比如說 來一杯莓果優酪乳，除了能補腦，也可以幫助腸胃順暢。

## 生活作息 要調整

雖然大腦 在人體中 只佔全身重量的 2%，但卻維持著重要日常，希望大家都能做到 正確護腦。

除了 從吃的 補充腦部所需營養，

日常作息也要正常，像是 熬夜、抽菸、喝酒、飲食不均、吃太多甜食 油炸物 等都會影響腦部運作功能，使記憶力下降；

還有壓力大 也會造成腦部疲累，像現代人 總是在工作上忙碌奔波，建議平時也可以適時讓自己放鬆休息，因為 內分泌及自律神經失調 都會造成 大腦壓力 進而忘東忘西的。

## 如何預防 冬天關節疼痛？

1. 注意保暖
2. 調整室內溫濕度
3. 適度的運動
4. 充足的睡眠 與 適當的飲食

### ● 充足的睡眠

可以消除白天的疲勞，放鬆身體緊繃的肌肉，讓過度使用受損的關節進入修復狀態。

### ● 避免 生冷或刺激性飲食

平時應避免生冷或刺激性飲食，不過度飲酒；痛風患者 應避免飲酒與高普林飲食。

### ● 適度 飲用溫水

可降低血液黏稠度，促使血液循環順暢。

### ● 多吃 新鮮蔬菜

如 胡蘿蔔、番茄、青花菜 等抗發炎食物，可降低關節發炎疼痛的機會。

## 二、 天冷 難入眠，5 大必吃「助眠食物」

天氣冷冷的，躺在被窩裡好不想起床！如果晚上又失眠，白天更沒有精神了！

晚上難入睡的人，不妨先試試這 5 種催眠食物，  
還有 5 種食物 則是 睡前一定要避免吃的。

## 不依賴安眠藥的 助眠食物

有助眠作用的食物，幫助 心情放鬆 更好睡。

●**香蕉**：香蕉 富含大量 色胺酸，這是製造 大腦血清素的原料，為人體的必需胺基酸之一，可幫助人放鬆心情、維持愉悅的狀態，和緩精神。

不過 不是要睡覺了 才吃，這樣 有胃食道逆流的人 可能會更難睡。

吃法是 晚餐後 吃一根，當 2、3 小時 消化吸收後，就有改善失眠的作用。

●**牛奶**：牛奶 富含豐富 鈣質和色胺酸，兩者都是可以 穩定精神、改善情緒的成份。

容易入睡困難的人，建議可以 在睡前喝 1 小杯 約 250CC 的 溫牛奶，更可幫助放鬆好好入睡。

●**芝麻**：有一個熱門的助眠食品就是 用芝麻萃取物，這是因為 芝麻含有高量的鈣和鎂、

也有 維生素 B 群 和 脂溶性維生素 E、維生素 A、維生素 D，

對於神經衰弱的人，具有安神補腦、促進腦神經活力。

經研究發現 有助穩定神經，有助眠功效。

●**蓮藕**：蓮藕 含有豐富的 鐵質、纖維質 與 維生素 C，除了具有 安定鎮靜、提高睡眠品質的功效之外，也能改善貧血、消除疲勞、預防便秘的功效。除了可以吃蓮藕，也可以喝蓮藕茶。

●**堅果**：堅果中的 鎂和鋅 兩種礦物質 能幫助我們 穩定神經、安定情緒、

建議 於晚飯後 吃一匙的堅果 即可（例如 杏仁果或腰果 7 粒 或 核桃 2 粒、或 開心果 10 粒），

不要吃太多，避免吃得過多 攝取太多熱量。

## 這 5 種食物 晚餐起 就少吃

●**茶、咖啡、碳酸飲料**：咖啡因 會刺激中樞神經與交感神經、有興奮提神的作用，

也會讓睡眠品質下降。如果 有喝茶或是咖啡習慣的人，下午 3 點後 也要避免喝茶或是咖啡，以免 夜晚的睡眠品質受到影響。

●**辛辣食物**：辣的食物 不只會 刺激腸胃，也會 刺激大腦中樞神經 與 身體部分末梢神經，導致 心跳加速、流汗等，具有興奮刺激作用，會延緩入睡時間 而影響睡眠。

●**巧克力、甜食**：巧克力 大量咖啡因 與 富含的可可鹼，可可鹼 有興奮作用，可能引發失眠。

雖然 甜食會使血糖上升，會讓人很快就昏昏欲睡，但是 血糖很快又下降，使血糖值劇烈波動，

入睡後 容易醒來，反而影響睡眠品質。

●**油炸食物**：過於 油膩、高脂肪 的食物 會延長食物在腸道停留的時間，影響消化功能 並加重 腸胃肝膽胰臟的負擔，讓身體一直處於工作狀態，無法休息而導致失眠。

- 豆類食物**：胃 比較容易 脹氣者，建議 晚餐起 就要避免 食用過多的 豆類食物，以免會產生較多的 氣體，容易因為 脹氣 和 消化減緩 而降低睡眠品質。

## 年底壓力大心好累！「3 大食物」讓你越吃越焦慮

工作壓力大生活節奏快，讓很多人都容易**焦慮**緊張，情緒容易焦慮緊張，跟日常生活中飲食有很大的關係，像是**咖啡因、炸物、甜點等加工食品**，都會讓人越吃越焦慮，

建議日常可以多攝取**以下營養素**，有助於穩定情緒：

### 常 緊張兮兮？穩定情緒營養素 吃起來 一起讓神經質 OUT！

- **陽光 維生素 D**

缺乏時會焦慮 肌肉無力 骨質疏鬆  
建議可以多補充蕈菇類、雞蛋  
也可以多去戶外走走、曬曬太陽  
補充維生素 D 沒有陽光的日子 就用吃的吧！

- **礦物質 鈣**

放鬆肌肉 舒緩壓力  
建議補充牛奶、豆乾、豆皮、小魚乾、黑芝麻等 這些都是鈣質豐富的食物

- **礦物質 鎂**

鎂可以說是天然的神經安定劑  
可以穩定神經 除此之外也能提升睡眠品質  
平常多吃綠葉蔬菜、紫菜、堅果、燕麥、香蕉 就能補充足夠的礦物質鎂

- **色胺酸**

製造快樂賀爾蒙血清素 改善大腦壓力  
而牛奶、乳酪、香蕉中都有豐富的色氨酸

- **維生素 B 群**

維持神經系統運作 最重要的維生素  
可以透過全穀類、肉類、深色蔬菜來補充  
但最簡單的方式就是各種食物的原型均衡攝取

- **Omega-3 脂肪酸**

減緩憂鬱 延緩腦部退化  
而深海魚 如鯖魚、秋刀魚、鮭魚、沙丁魚等  
或是藻油、亞麻仁油中也有豐富的 Omega-3 脂肪酸

壓力太大 不只會影響心情 身體也會被影響…  
所以「穩定情緒」是一件很重要的事！



### 三、時常感到疲憊或沮喪嗎？這是缺乏維生素 D 徵兆

隨著冬天來臨，人們想透過在陽光下自然獲取維生素 D 變得更加困難。

「陽光維生素」不僅對緩解 COVID-19 疫情有所幫助，對健康或預防其他疾病也很重要。

然而不幸的是，根據統計，全世界人口約 6-7 成有維生素 D 不足狀況。

台灣人也差不多，男性約 6 成，女性更高，約高達 7 成比例有維生素 D 不足。。

體內 **缺乏維生素 D 最常見的症狀是疲勞**。疲勞被定義為疲倦或低能量狀態。

建議一直感到疲倦的人進行血液檢查，接受 25-羥基維生素 D 的測試。

正常情況下，維生素 D 的濃度應該在 30 至 80ng/mL 之間，只要低於 30 ng/mL 就會被判定為缺乏，而低於 20ng/mL 則代表嚴重缺乏。

缺乏維生素 D 除了 **感到疲勞、疲倦** 之外，也要多加留意以下症狀：

- **身體虛弱**：缺乏維生素 D 會導致肌肉無力。
- **骨質流失**：維生素 D 對鈣質的吸收和代謝扮演十分重要的角色，  
對患有骨質流失和骨折風險增加的老年人來說，擁有足夠水平的維生素 D 尤其重要。
- **落髮**：壓力會導致落髮，但維生素 D 濃度低也可能是罪魁禍首，尤其是女性。
- **沮喪**：廣泛的研究發現缺乏維生素 D 與憂鬱、情感障礙和其他心理健康問題之間存在關聯。  
研究發現維生素 D 濃度越低，罹患憂鬱症的機率就越大，尤其是老年人。

專家建議服用維生素 D 補充劑或多曬太陽、

攝取富含維生素 D 的食物包括例如鮭魚、鮪魚、鯖魚、魚肝油、沙丁魚、蘑菇、香菇、黑木耳、蛋黃、強化乳製品。

如果無法獲得足夠的陽光，使皮膚產生維生素 D，可以服用維生素 D3 補充劑。

然而專家也補充，過度暴露在陽光下會導致皮膚癌，適度即可。

### 四、咖啡防癌卻抑制維生素 D 吸收！ 選對時間喝，5 大營養吸收更有效

世人嗜喝咖啡者眾。當然飲用咖啡後許多人會覺得精力充沛，

但也必須提醒咖啡因會損害一些維生素和礦物質的吸收，並加速其排泄。

下列 5 種是受咖啡因影響比較重要的營養物質：

1. **鈣**：每喝一杯咖啡約有 5 毫克的鈣由糞便或小便中排出，通常在喝咖啡數小時之後發生。咖啡也可能影響鈣的吸收以及促使鈣由骨骼中的釋出。

但根據 美國奧勒岡州 Linus Pauling Institute 的報告資料，事實上只要 鈣的攝取正常，並沒有充分證據顯示 咖啡會影響骨骼的健康。

當然也有其他研究顯示，喝咖啡的量 與 骨質疏鬆的程度 是有相關性的。顯然 喝咖啡時 考量因素 包括：

- 是否 正常攝取鈣、
- 喝咖啡的量
- 骨質本身健康程度

## 2. 維他命 D：維他命 D 與 鈣質吸收 關係密切，

咖啡因（Caffeine）事實上也是 維他命 D 接受體的 抑制劑，

因此可影響 維他命 D 吸收，從而 減少骨質密度，造成骨質疏鬆。

基於此，Linus Pauling Institute 建議 限制咖啡量 少於每日 3 杯，

如同時 有足夠的鈣與維他命 D 攝取，應可預防 其潛在影響骨質的副作用。

## 3. 鐵：咖啡因 會干擾 鐵的吸收，因為 咖啡所含的 苯酚化合物

（phenolic compounds）會 與 非血基質鐵（nonheme iron）結合，

飲食中的鐵 分為血基質鐵（heme iron）和 非血基質鐵（nonheme iron）兩種，

食物中的 非血基質鐵 主要是三價鐵，在小腸細胞的刷狀緣上的 鐵離子還原酶

還原為 二價亞鐵離子，

然後 在十二指腸吸收，咖啡因 對鐵吸收的干擾 會 影響紅血球生成，

當攝食 富含鐵的食物時，咖啡因 可減少 鐵的吸收 達 80%。

所以根據發表在《Food Science and Quality Management》的研究報告：

「任何 含咖啡因的飲料 都應 和含鐵的食物 分開一小時以上，以免影響吸收。」

## 4. 維他命 B：

咖啡因 有利尿作用，此即表示 水溶性的維他命，包括 維他命 B，

即可 因增加尿量而流失，咖啡因 甚至會干擾 硫胺（Thiamine），

又稱 維生素 B1 的代謝。

不過，咖啡因 會增加胃酸分泌，經由 增加胃壁細胞分泌的內生因子，

反而 增強維他命 B12 吸收。

## 5. 鎂 Magnesium：根據發表在《Life Sciences》的小型研究，

年齡在 31~78 歲女性若喝咖啡達 6 mg/kg 咖啡因，則 2 小時後 尿中即會排出鎂、

鈣、鈉、氯、鉀、肌酸甘、和水。且鈣、鎂 在腎小管的重吸收 亦下降。

過去研究發現 咖啡因的攝入建議是 400mg/天 （約相當於 6mg/kg 的量），不會對人體產生負面影響。一般大約是 3 杯量。



但對許多 依賴咖啡才有活力的咖啡控 而言，停喝或少喝 是很難做到的。  
唯一還能做的 或許是 飲用時間的選擇。

根據發表在《American Journal of Clinical Nutrition》的研究，若 咖啡和餐點併用，  
則 鐵的吸收會由 5.88%降到 1.64%（滴濾式咖啡）和 0.97%（即溶咖啡），

但若能 在餐點前一小時喝，則吸收不會改變；

但 即使 餐點後一小時喝，則 鐵的吸收仍與併用相同，也失去分開的意義。  
所以也許 先泡杯咖啡聊個天 再吃飯會較好。

另根據 2020 年 2 月 BMC Cancer 的報告，喝咖啡 與 肝癌、子宮內膜癌的發生機率成反比，即喝的愈多，得此兩種癌的機會愈少。  
利弊之間 自己衡量，當然 凡事不過量 即應無大礙。

## 喝茶和咖啡好處多 有助於預防失智症及中風

每天 總習慣 喝上幾杯 咖啡 或 茶，喜歡喝茶和咖啡的人 有福了！

根據《PLOS Medicine》研究指出，這個習慣 可能有助於 預防 中風 和 失智症。

### 愛喝茶和咖啡的人 罹患失智症的風險較低

近 14 年來，科學家們將 36 萬名 50 至 74 歲健康英國人咖啡和茶的攝取量，與中風和失智症的風險進行對比。

此研究由中國天津市天津醫科大學的 Yuan Zhang 所領導，研究指出每天喝 2 到 3 杯咖啡或茶的人，

罹患中風的風險 降低了 32%，與不喝酒的人相比，則降低了 28%，

另外，愛喝茶和咖啡的人，罹患失智症的風險 也較低。

此數據來自英國生物銀行，該銀行收集了英國 22 個護理中心的健康資料，從 2006 年至 2010 年間，

招募 平均年齡 60 歲的參與者，完成了 有關喝咖啡和喝茶習慣 的問卷調查，

其 罹患中風和失智 的風險 一直被追蹤到 2020 年。

研究結果顯示，大約 5 分之 1 的參與者 不喝咖啡，大約有 14%的參與者 不喝茶。

有 16%的人 每天喝 半杯到 1 杯的咖啡 和 大約 4 杯的茶。

另外，大約 14%的人 表示 他們喝了差不多量的茶，但沒有喝咖啡；

而有 12%的人 則說 他們每天喝 2 到 3 杯 咖啡和茶。

在隨訪期間，10,053 名參與者之中，有 2.7%中風，5,079 名之中 有 1.4%罹患失智症。

而 有喝咖啡和喝茶習慣，即使 很少量，也 與降低 罹患這兩種疾病的風險 有關。

每天喝 2 到 3 杯咖啡、3 到 5 杯茶，或同時喝 4 到 6 杯茶和咖啡的參與者，罹患中風和失智症的風險最低。

## 咖啡和茶之中 含有多種對健康有益的化合物

為什麼 咖啡或茶 具有保護作用呢？

聖路易斯食品營養顧問兼運動營養師 Diekman 指出，先前 1 項研究顯示，咖啡和茶之中含有咖啡因，而 咖啡因 具有抗氧化作用，這個研究再次證明咖啡因和抗氧化作用有關。

另一位美國專家表示同意，並指出 咖啡和茶之中，含有 多種對健康有益的化合物，而 不僅僅是咖啡因。

德州大學西南醫學中心臨床營養學副教授兼主任 Lona Sandon 也表示，這些化學物質 如何在體內發揮作用，有許多可能，包括 抗氧化、抗炎、增加血流量、保護血管免受損傷等，這些作用 都可能 影響失智或中風的風險。

## 五、 臺北市衛生局公布 110 年 夜市食品安全微笑標章獲獎名單 邀您微笑安心逛夜市 還能抽好禮

疫情趨緩後，臺北市 觀光夜市 成為 民眾 吃喝玩樂的 首選之一，臺北市府 為市民把關 夜市餐飲衛生，自 107 年 推動 全國首創 夜市專屬的「食品安全微笑標章」，陸續 已完成 臺北市 8 處 觀光夜市 評核認證，今(110)年 接續完成「梧州街夜市、廣州街夜市 及 西昌街夜市 及 臨江街夜市」共 4 處夜市，共計 102 攤 通過評核認證，獲得食安微笑金質獎標章。

現場 邀請 獲獎攤商代表，由黃珊珊副市長 頒發標章，並頒發 夜市自治會 感謝狀，感謝 共同為民眾把關食品安全。

臺北市衛生局 同步推出「微笑安心逛夜市」活動，邀請民眾 拍照上傳 微笑標章攤商照片抽好禮！

臺北市府衛生局黃世傑局長表示，依據 臺北市府市政白皮書「安心外食」篇，臺北市衛生局 自 107 年 推動 臺北市觀光夜市「食品安全微笑標章」認證。在食安輔導上，主要 為提升 攤商 對於食材選用、食物製作 及 清潔維護自主管理能力，已陸續完成「華西街夜市、士林市場、寧夏夜市、遼寧夜市、南機場夜市、雙城街夜市、大龍夜市及延三夜市」等 8 處夜市。

今(110)年 食安微笑標章 推動至「梧州街夜市、廣州街夜市及西昌街夜市及臨江街夜市」4 處夜市，經過 餐飲衛生專家 到夜市 實地逐項輔導，參與攤商 也表示支持，積極改善，評核結果，全數攤商共計 102 攤 皆獲得 食安微笑標章 金質獎，通過率達 100%。

臺北市衛生局 迄今已完成共 12 處夜市 419 攤之輔導評核認證，規劃 於明（111）年 推動至 景美及饒河街夜市，即 完成 臺北市 所有觀光夜市評核認證，希望把最安全、最美味的食物 端到顧客面前。

臺北市衛生局說明，有別於 大型餐飲業者，為提升 夜市 餐飲衛生品質，

臺北市衛生局 設計 符合夜市之 評核項目 涵括 4 大面向，

- 人員衛生
- 製作環境衛生
- 食材溯源追蹤
- 病媒防治

只要通過檢核，即可獲得 食安微笑標章 金質獎 或 銀質獎，  
感謝 各夜市自治會 及 攤商 的支持與配合。



食品安全微笑 金質獎



銀質獎

獲獎攤位 於明顯處懸掛「食品安全 微笑標章」，即可提供 消費者 認明參考。

為了達到 溯源管理，獲獎攤商 均已完成

「食品業者登錄(非登不可)」、「食材登錄」雙登錄，

民眾不用再擔心「夜市食材到底哪裡來?」，只要拿手機掃描微笑標章上的 QR Code，立即連結「臺北市食材登錄平台」，即可查詢攤商食材來源，讓夜市美食更具衛生安全有保障。

臺北市衛生局 進一步說明，「食品安全 微笑標章」效期 2 年，每 2 年進行追蹤輔導評核，讓原認證攤商 能持續落實 食品衛生自主管理，

今年 為讓民眾 認識 食安微笑標章，同步推出「微笑安心 逛夜市」活動，

民眾 只要至 指定 夜市 拍下攤商之 食安微笑標章 的照片，上傳至「2021 臺北食時安心」網站，就有機會獲得 賣場禮券 及 限量的微笑標章 抱枕，詳請請至「2021 臺北食時安心」網站 (<https://w.tw.mawebcenters.com/tacofunpr/>)及臺北市衛生局網站查詢(<https://health.gov.taipei/>)查詢。

## 六、臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 不符合規定

### 臺北市衛生局公布 110 年 火鍋料及冷凍冷藏食品抽驗查核結果

寒冷的天氣，大多數民眾喜歡來碗熱呼呼的火鍋暖暖身體，或因工作繁忙，找尋方便又快速、僅需復熱即可食用之調理食品，臺北市衛生局為維護民眾食用產品之衛生安全，於今年 10 月至 11 月中執行火鍋料及冷凍冷藏食品專案抽驗計畫，抽驗地點包括火鍋店、餐飲店、市場、賣場、超市、網路平台等，共計抽驗 38 件，其中 3 件 品質不符規定，不合格率 7.9%，另查核 2 件 標示不符規定。

本次共計抽驗 38 件產品，包括 5 件青蔥、3 件鴨血、22 件火鍋料加工製品（豆製品、貢丸、魚丸、米血糕、蒟蒻、小卷）、8 件 冷凍冷藏食品

檢驗項目包括 重金屬 鉛及銅、食品添加物（如防腐劑 12 項、殺菌劑、漂白劑、著色劑等）、動物性成分、衛生標準(腸桿菌科、大腸桿菌及沙門氏桿菌)等。

結果 2 件 青蔥 檢出 殘留農藥，不符「農藥殘留容許量標準」

本次專案 特別針對 火鍋業者 進行現場 菜單標示 及 實際使用食材查核，其中 2 件鴨血產品 經臺北市衛生局驗出含 雞成分，屬非百分之百鴨血，雖然傳統上 習慣稱為 鴨血，但於菜單 僅標示為「鴨血」未說明 完整產品內容物，易使民眾誤解為 百分百 純鴨血，臺北市衛生局已要求業者改正。

臺北市衛生局提醒相關業者，有關「鴨血」產品之標示，若 含有其他 雞血，建議更改為「水血」、「禽血」、「鴨血(水血)」、「鴨血(禽血)」、「鴨血(含雞血)」等，避免誤導以維護消費者權益。

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。

北市衛生局呼籲農友於栽種蔬果施用農藥，應符合相關法令；

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，並提醒民眾優先選購當季蔬果，於食用或烹調蔬果前，先以流動清水沖洗根部或果蒂處，再以水浸泡 10-20 分鐘，接著用流動的自來水沖洗 2 至 3 遍，與烹煮蔬菜時，將鍋蓋打開等方式，以減少及降低農藥殘留。

### 臺北市衛生局公布 第五波 網路販售食品 抽驗結果

近年來網路販售電商平台興起，網路購物快速且便捷的特性，加上疫情因素，促使消費者消費型態改變。臺北市衛生局為維護消費者食品衛生安全，針對網路電商平台販售之乾貨類、生鮮蔬果、醃製及脫水蔬果進行抽驗，總計抽驗 16 件產品，檢驗結果 3 件 不符合規定，不合格率 18.8%。

此次 共計查驗 16 件產品，包含 乾貨類 4 件、生鮮蔬果 8 件、醃製及脫水蔬果 4 件，檢驗項目 包括 殘留農藥、重金屬鉛、銅及食品添加物（防腐劑 12 項、甜味劑 13 項、著色劑 9 項及漂白劑等項目），檢驗結果

- 1 件「印尼毛綠豆」檢出 1 項 殘留農藥；
- 1 件「青江菜」檢出 4 項 殘留農藥；
- 1 件「九層塔」檢出 1 項 殘留農藥，不符「農藥殘留容許量標準」規定。

臺北市衛生局表示，本次抽驗不符合規定者，殘留農藥含量超過「農藥殘留容許量標準」者，經查來源屬外縣市，已移請所轄衛生局辦理。

臺北市衛生局 呼籲消費大眾 在網路選購食品時，

- 應 先確認 網站 有無廠商名稱、電話、地址等完整聯絡資料，勿買 來源不明產品，
- 另民眾 在選擇網路食品時，應選擇 有清楚明確的產品資訊，  
例如購買 完整包裝 且具有中文標示內容，  
例如：品名、內容物名稱、重量、國內負責廠商名稱、地址、電話、有效日期、原產地、  
營養標示、含基因改造食品原料 及 其他經中央主管機關公告之事項等，
- 並確認 低溫保存產品 是否 確實低溫配送及有效期限，  
若有發現異常 應儘速通知業者，
- 此外，購買冷凍或冷藏熟食產品，建議食用前依包裝指示退冰 並充分加熱後再食用，  
以確保食品品質及食用的衛生安全。

## 臺北市衛生局公布 110 年 10 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，臺北市政府衛生局定期至市場、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，110 年 10 月共計抽驗 49 件蔬果產品，檢驗結果 3 件不符合規定，不合格率 6.1%。

此次抽驗不符規定產品，違規原因為

- 2 件「白蘿蔔」分別檢出 1-2 項殘留農藥；
- 1 件「茄子」檢出 1 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定。

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。

北市衛生局呼籲農友於栽種蔬果施用農藥，應符合相關法令；

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，

並提醒民眾優先選購當季蔬果，於食用或烹調蔬果前，先以流動清水沖洗根部或果蒂處，再以水浸泡 10-20 分鐘，接著用流動的自來水沖洗 2 至 3 遍，與烹煮蔬菜時，將鍋蓋打開等方式，  
以減少及降低農藥殘留。



## 七、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 符合規定

### 臺北市政府衛生局公布 110 年度 冬至湯圓 抽驗結果

冬至將屆（12 月 21 日），臺北市政府衛生局於冬至前派員前往 湯圓飲食店 等處 抽驗冬至湯圓，

共計抽驗 20 件產品，包含 15 件湯圓 及 5 件配料製品（包含 芋圓、粉圓等），

檢驗項目為 防腐劑、順丁烯二酸 及 著色劑，均符合規定。

臺北市衛生局呼籲湯圓製造業者 勿濫用食品添加物，應重視製作過程、環境衛生及自主管理情形，包括產品的 品質衛生、人員、設備及環境衛生等；

另建議消費者 於湯圓製售場所 選購湯圓製品時 應注意下列事項：

一、注意其工作人員手部清潔衛生，例如 不得留指甲、不得配戴飾物、不得塗指甲油、不得有傷口，並需穿戴乾淨之工作衣帽。

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）的新鮮度 及 保存方式。

四、注意 完整包裝 產品標示之 有效日期，若選購 冷凍（藏）湯圓 需再檢視保存溫度，

並查看販售場所之溫度 是否符合（例如 冷凍產品，應放置在-18℃以下冷凍櫃販售；

冷藏產品，則應置放 7℃以下 冷藏櫃販售），以保持產品 最佳鮮度 及 防止質變。

### 臺北市衛生局公布 110 年度 食品洗潔劑 抽驗結果

為維護民眾使用食品洗潔劑之衛生安全及品質，臺北市政府衛生局於超市、大賣場、雜貨商行等處進行食品洗潔劑抽樣檢驗砷（以 As<sub>2</sub>O<sub>3</sub> 計）、重金屬（以 Pb 計）、甲醇含量、壬基苯酚類界面活性劑（nonylphenol 及 nonylphenol ethoxylate）、螢光增白劑等項目，總計抽驗 20 件產品，檢驗結果皆符合規定，另針對食品洗潔劑包裝標示進行檢查，查核結果 1 件產品外包裝不符規定。

此次同時針對 20 件產品外包裝標示進行檢查，經查其中 1 件「Method 美則莫蘭迪系列洗碗精-草本」外包裝未標示製造日期，僅標示有效日期，經查產品來源為新北市，已移請轄區衛生局查處。

臺北市衛生局呼籲製造業者，食品用洗潔劑之標示應符合相關法規，以提供消費者充分資訊。

食品用洗潔劑 係用於 食品、食品器具、食品容器及食品包裝之清洗，若 含有害物質 恐直接經洗滌過程之接觸 或 間接 由餐具殘留 進入人體，造成傷害，

建議消費者 在購買食品用洗潔劑時，應選擇 檢驗合格 及 標示完整產品，

另依包裝上之使用方法及濃度正確使用，並以清水澈底沖洗，避免洗潔劑殘留，以維護健康。

### 臺北市政府衛生局公布 110 年即食截切水果抽驗結果均符合規定

為保護消費者食用即食截切水果安全，臺北市政府衛生局派員至臺北市即食截切水果店、水果攤販等進行抽驗，共計抽驗 20 件產品，

檢驗項目為過氧化氫、甜味劑(糖精、甘精、環己基(代)磺醯胺酸鹽、醋磺內酯鉀等，

檢驗結果均符合規定。



臺北市衛生局呼籲 相關業者 應落實 衛生自主管理，注意製售產品衛生，避免使用 來路不明液體浸泡、使用 食品添加物 應遵守「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，選擇 購買 具有 產品登錄碼之 食品添加物，遵守使用範圍 並注意使用限量，使用 品質符合食品添加物 規格標準 之產品，臺北市衛生局將持續抽驗即食截切水果產品，業者勿心存僥倖使用非法添加物浸泡處理截切水果食材。

民眾 如有飲食需求 購買截切水果時，臺北市衛生局 提醒民眾，

- 購買 截切水果 以當季時令水果 為首選，
  - 且應慎選 有信譽之店家，
  - 檢視販售或陳列架 衛生情形 是否良好，
  - 有無蚊蟲出沒、髒污不潔情形，
  - 截切水果產品 應有 適當包覆或包裝儲存，
- 
- 此外，多數水果分切後，容易氧化褐變，業者為保持賣相，可能會有浸泡處理，如民眾購買時發現業者有浸泡不明液體或有衛生疑慮，切勿輕易購買，以免危害自己及家人健康，
  - 民眾若想吃季節新鮮水果，可以購買整顆或整粒未分切之水果，返家食用前再清洗分切，最新鮮又美味。