

- 一、防疫飲食指南 用「吃」對抗病毒！
- 二、染疫後的 飲食原則
- 三、吃芒果 護眼、抗發炎！
- 四、臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 不符合規定
- 五、臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定

一、防疫飲食指南 用「吃」對抗病毒！

防疫 10 招 自我保養，讓您病毒來了 也能減緩不適

1. 作息正常 不熬夜：把生活作息調整好，不熬夜、不過累，才不容易受到病毒影響。
2. 攝取 水果、維生素 C：包括富含維生素 C 的水果，比如芭樂、奇異果和柳橙。
3. 多吃 蔬菜：各種顏色蔬菜都要攝取，尤其是具備抗氧化力的食物，包括番茄紅素、胡蘿蔔素、花青素。
4. 適量攝取 單寧酸：柿子、黑巧克力、綠茶、紅酒 等都含有單寧酸。
5. 曬太陽、補足維生素 D：時間上以上午 9 點～下午 3 點之間為佳。
6. 多攝取 Omega 3 多元不飽和脂肪酸：包括深海魚如鮭魚、鯖魚、沙丁魚等，並減少食用 Omega 6 如沙拉油、大豆油、葵花油等及飽和脂肪酸為主的動物油脂的攝取。
7. 攝取 足夠水分：每日建議攝取量為每公斤 x 30cc。
8. 補充 益生菌：除了健康食品，益生菌食物來源包括味噌、紅麴、納豆、優格、有機醬油、有機豆腐乳等。
9. 鼻腔過敏者 勤洗鼻子：慢性鼻過敏的人，一旦感染會非常不舒服，建議平常可以洗鼻子，可以減少染疫後的不適。
10. 適量 漱口水：建議只要外出返家，就可以用含「氯己定」的漱口水漱口。但不能保證不感染，卻能增強保護自己的保護力呢！

如何共存 不染疫？保命法寶：攝取足夠 維生素 D3

病毒無所不在，該怎麼保護自己，降低自己染疫風險呢？
有個營養素 是關鍵，那就是 維生素 D3。

許多科學文獻及國內外專家都說明了 攝取維生素 D3 的好處，而維生素 D3 其實對各個年齡層的健康來說，都確實扮演重要角色，特別是老年人！因為 它不只是 幫助骨頭方面的 健康強化，還有一個 大家不太知道的功能：「就是 增加 身體保護系統 的功能，畢竟 保護力系統失調 會增加外來風險。」

維生素 D3 可以 調節免疫力，所以對 COVID-19 和 流感的發生率 會有抑制的效果，曾感染 COVID-19 的患者，會產生 嚴重併發症 的，部分原因 與免疫系統相關。

體內維生素 D3 的含量多寡 會 跟 許多健康狀態 有正相關性，若在缺乏 D3 的情況下，一旦遭受到外來侵害，引發「健康風險的機率與嚴重程度」會比體內 有充足的維生素 D3 者 來得高。

雖然 維生素 D3 取得不難，但在海島國家的台灣 卻又要考慮到 曬太久 會有皮膚病變、皮膚老化、皮膚發炎的 風險，所以 也可以用吃的來攝取維生素 D3。

食物 像是 鮭魚、沙丁魚、鯛魚、蛋黃、乳酪、奶類…等，透過 保健品補充 也可以。

也有實驗消息指出，單寧酸 有效對抗 自由基，可 對抗 武漢病毒，「只能說是實驗成果，因為實際上要喝到一公升的紅酒才能得到足夠的單寧酸，」而喝酒的同時，人也被酒精傷害了。

因此而從食物中獲得足夠單寧酸 也是要很大量的，所以建議，不只是維他命 D3

生活中 最重要是 達到均衡飲食，要加上 適度運動，降低身體發炎 增加抵抗力 才是重點。

疫情升溫 抗疫有撇步

缺少維生素 D，冠病重症 機率增 14 倍！

近日發布於《PLOS One》科學雜誌的一項研究報告指出，缺乏維生素 D 的人 得新冠重症 的機率 更高！

根據 國外健康媒體 [WebMD](#) 的報導，此研究是在 2020 年 4 月至 2021 年 2 月間，針對 以色列 加利利醫療中心 所收治的 250 多位 確診病人 作為研究對象，發現 體內維生素 D 不足的確診者 染疫後 出現 嚴重症狀 的機率，比 維生素 D 含量正常的病患 高出 14 倍！

不僅如此，數據也指出 普通新冠病患的死亡率 為 2.3%，而 缺乏維生素 D 的確診者 死亡率 竟然高達 25.6%！研究博士 Amiel Dror 受訪時 表示，研究結果證明 維生素 D 的水平 明顯 影響了 病患感染 新冠病毒後 是否演變為重症。

於此同時，他們也發現 不論年齡、性別 和 潛在疾病，只要 確保 體內有足夠的維生素 D 含量，就有 助於 提高呼吸系統的免疫力 來抵抗新冠病毒。

即使 目前為止 還不能確定 體內維生素 D 水平 下降 是否 為冠病所導致，但許多國家的 衛生官員都建議 民眾 在全球疫情 還未平息期間，更應 根據建議攝取量 服用維生素 D 補充劑。

而 Amiel Dror 博士 也強調，適當地 補充維生素 D 並不會 帶來 任何負面影響。

不習慣 口服維他命 D 補充劑的人 也不必太擔心，只要 平日裡 多曬太陽，平衡攝取 各類含豐富維生素 D 的食物，如 菇類、五穀、豆漿、高脂肪魚類（鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鮪魚）、乳製品、雞蛋、柳橙 等，這樣就能獲取 足夠的維生素 D 了！

缺維生素 D 染疫 風險多 77% ！2 招補足 乾香菇 幫大忙

維生素 D 是 唯一具備「荷爾蒙」角色的維生素，不只 與 調控血鈣、基因表現、細胞生長 等各項機能 息息相關，近年研究 也發現，維生素 D 與 免疫功能 甚或 感染 COVID-19 後的 重症率、住院率、死亡率有關係。

●身體缺乏維生素 D 確診後重症風險多 14 倍？

一項 針對 2020 年 4 月到 2021 年 2 月之間，被醫院收治的 253 名 COVID-19 確診者 研究發現，缺乏維生素 D 的患者，重症率風險 相對高出 14 倍。該項研究宣稱，維生素 D 缺乏的確診者 死亡率為 25.6%，相較之下，維生素 D 充足的 死亡率 僅為 2.3%。

此外，國際醫學期刊《BMJ》發表的研究也指出，在確診期間 給予維生素 D 補充後，加快了感染後的恢復時間。該研究 針對 有補充維生素 D 的 實驗組 以及 沒有補充的 對照組 發現，在補充後 第 7 天 恢復為 病毒檢測陰性 的比例，實驗組 高達 62.5%，對照組僅為 20.8%。而對照組 身上 檢測出的 與發炎有關的 纖維蛋白原（Fibrinogen）也明顯下降。

●維生素 D 參與全身機能 日曬是最佳來源

維生素 D 對身體的影響 可說是全身性的。哈佛大學 T.H CHAN 公衛學院指出，維生素 D 不只 負責 幫助身體 吸收 與 保留 鈣、磷，對骨骼健康 至關重要。實驗研究也表明，維生素 D 可減少 癌細胞生長，控制 感染 與 炎症。人體 各個器官與組織 都有維生素 D 受體，顯示 維生素 D 參與 各項身體機能 的重要程度。

日曬 是 維生素的最佳來源，人體的皮膚 具有 維生素 D 受體，陽光照射 也是 維持維生素 D 營養狀況 最好的方法，手臂和腿部 經過 充足日曬 10 分鐘，可合成 3000IU 的維生素 D，供應 80%-100% 的身體所需。如果 日曬不足，就必須 倚賴食物中 增加 維生素來源。

●國人維生素 D 普遍不足 專家籲多吃「曬乾」蕈菇

然而，國人 缺乏維生素 D 的情況相當普遍。國內公衛營養專家，中研院特聘研究員潘文涵教授 受訪表示，維生素 D 在食物中的來源 相對有限，只有 蕈菇類、海產類、蛋黃 較多。也有研究發現，攝取 較多 蕈菇、海鮮與蛋 與 較佳身體健康和長壽有關係。尤其是 蔬菜水果 與 蕈菇類 的攝取量，與長壽有相關性。

補充維生素 D 可以 多吃 含量較多的 海鮮、魚類，蕈菇類 以 曝曬過後的 尤佳。菇類 會利用紫外線 製造維生素 D，因此建議 挑選 曬乾後的菇類，更能達到增加維生素 D 攝取。

從文獻上 會發現，身體的維生素 D 是否充足，與 癌症、心血管疾病、骨質疏鬆 都有關係。過去 人們 以從事戶外勞動的生活型態為主，曝曬太陽時間較多。現今除了生活型態轉變，也擔心曝曬日光的皮膚癌風險，在疫情當前，適當補充 維生素 D 相當必要。

●維生素 D 與免疫力有關 缺乏者染疫風險多 77%

「要 讓身體 維持足夠維生素 D，一個是 要挑選食物，一個是要 有足夠的陽光曝曬，很多 懷孕婦女 檢測 都發現維生素 D 不足，可見得是 普遍現象。近年研究也證實，維生素 D 與感染新冠病毒的風險，或 縮短感染後 復原時間有關，國人應該特別注意！」

國外研究發現，相較於 血液中 維生素 D 濃度足夠的人，維生素 D 缺乏者，感染新冠病毒的風險 增加 77%，可能 與 補充維生素 D 可增強免疫力 並 減少發炎反應 有關。提醒民眾 注意營養均衡，適當補充 維生素 D 以健全身體抵抗力。

適度曬太陽 增維他命 D

台灣地理位置 得天獨厚、陽光終年普照，但國人 似乎 不喜歡曬太陽，尤其是 愛美的女性，覺得 1 白 可以遮 3 醜 這種錯誤迷思。

過或不及對健康都不好，曬太陽 好處很多，但曝曬時間 宜在半小時內，防 灼傷 和 皮膚癌，同時 戴太陽眼鏡 防白內障，補充水份，為健康加分。

1. 新冠疫情持續升溫，疫情期間，適度 曬太陽 可增加體內維他命 D，提升免疫力，有助於抗疫 並預防疾病。

人體 接受太陽照射後，經 皮膚、肝臟、腎臟 和 副甲狀腺 作用後，便成 有活性 維他命 D3，乃一種荷爾蒙，對 全身 器官和組織 均有正面反應，能增加肌肉和骨骼的強度，預防骨折和跌倒。

2. 降血壓 與 減少中風：在太陽照射後，經皮膚 所儲藏的 一氧化氮 會進入血流中，使 血管擴張 和 降低血壓。

3、預防癌症：

有研究顯示 曬太陽 能減少 大腸直腸癌、乳癌、前列腺癌、膀胱癌 和 非何杰金氏淋巴瘤 等風險，且能 改善 治療結果。這 除了 維他命 D 有抗癌效果外，曬太陽 能 活化 T 細胞、骨髓細胞 和 其他免疫細胞，有抗發炎效果，抑制腫瘤壞死因子。

4、舒緩 憂鬱症：陽光 能 活化 腦部 血清素、分泌內啡，能 減少 憂鬱症 和 失智現象，心情煩憂時 可多到戶外 接受陽光溫暖。

5、減少失眠：陽光 可使 皮膚 和 神經細胞 分泌 黑色素細胞 刺激 荷爾蒙，有助眠功效。

6、防治心血管疾病：

心血管疾病 會因 慢性發炎、氧化壓力、血管內皮功能異常、糖尿病 等因素而發生，曬太陽 會有 足夠 維他命 D，能改善 上述 不利於心臟的因子，減少 心臟肌肉肥厚、抑制 心臟細胞增殖、增加 血管 內皮生長因子、降低血壓。

7、減重：陽光能 提升 黑色素細胞 刺激 荷爾蒙，減少食慾，增加 能量消耗。

肥胖者 常為 維他命 D 缺乏者，曬太陽 能增加 維他命 D，能減少 慢性發炎，增加 胰島素靈敏，抑制 脂肪合成，促進 脂肪溶解；

8、防近視 和 黃斑部病變：

充足陽光 增加維他命 D，也被認為 能減少 近視和黃斑部病變，建議 兒童 多在戶外活動。

疫情時代 骨質疏鬆症 恐因新冠肺炎 提升風險警戒

根據 國際骨質疏鬆基金會(IOF)的調查研究指出，疫情 降低了 民眾回診的意願，間接影響到 骨鬆的 診斷與治療，骨鬆患者 將有 更高的機會 暴露於骨折風險中。

關鍵在於 民眾 因為 減少戶外活動 與 運動機會，造成 骨質密度 和 肌肉量下降，更因擔心頻繁進出醫院 可能 增加感染新冠肺炎 風險，因而 延誤、甚至 自行中斷 骨質疏鬆症的 藥物治療。

此外，根據 美國國家衛生院（National Institutes of Health，縮寫為 NIH）的研究顯示，疫情期間 人們 因 彎腰、坐下 等日常活動 而跌倒受傷 的機率 為疫情前的 2 倍，其中 因骨折於 30 日內 死亡 的人數 比例 竟也翻倍成長，由 4%上升 至 9%。

趁早存「骨」本 遠離骨鬆 3 大保持骨骼健康的方法

骨鬆 是 常見 卻鮮少人 注意 的隱形殺手，多 無明顯症狀，而 在疫情期間，降低了 民眾回診的意願，導致 骨折 機率 增加，不僅 造成患者 沉重的醫療和經濟負擔，死亡率 更會增加。

根據 國民健康署的調查顯示，骨質疏鬆症 為 65 歲以上老人 常見慢性病的第四名，腕部骨折 發生率 是 亞洲區第一名。另外，台灣老年學暨老年醫學會 統計調查 也顯示，65 歲以上老人 約有 30%至 50%曾在 1 年內 發生過跌倒事件，其中 更有 三分之一的老年人 曾於 家中 跌倒，加上疫情期間 門診減少，骨折的患者 未能得到妥善的治療導致骨折高復發率。

中斷 骨鬆治療，骨密度 將逐漸回到 未治療時期

骨鬆患者 相較於一般民眾 更易發生骨折，若 治療藥物 如 中斷或延遲，將會 造成 骨質流失、增加 骨折風險。醫師提醒，使用 適當的骨鬆藥物治療，死亡風險 可大幅下降 3 成，有規律使用的患者 甚至 可以下降 7 成以上。

根據 中華民國骨質疏鬆症學會 研究指出，骨鬆藥物 需使用一年以上 才可見到降低骨折的效果；若中斷治療 超過 6 個月，骨密度 會逐漸恢復到 未治療時期，骨鬆導致骨折 的機率 與未用藥的患者 無差別。建議民眾 與主治醫師 共同商討 治療方案與回診頻率，在防疫前提下，持續 維持 良好的治療規劃，減少 骨折的發生率。

骨骼健康 至關重要，骨鬆 防治 刻不容緩，除了 留意 自身是否有 駝背、變矮 或 下背疼痛 等症狀外，目前 最精密的骨質密度檢測儀器 是 雙能量 X 光吸光式 測定儀(DXA)，普遍性高，在各大醫療院所 都有固定式的 DXA 檢測，另外也有 移動式的 DXA 檢測專車 深入鄉里。

檢測完成後 醫師會 依據 代表 骨密度的 T 值 給予治療 或是 飲食生活建議，

T 值 若在 -1 與 -2.5 之間，表示 骨質 正在逐漸流失、骨密度 已變低，若 T 值 低於 -2.5 就可確診 為 骨質疏鬆症。

建議 50 歲以上的民眾 每年都需 進行檢測，評估 骨質狀況 與 未來 10 年 骨鬆性骨折 的風險。

趁早存「骨」本：攝取 高鈣 與 優質蛋白、適度 曬太陽、負荷運動

人體骨骼的骨量 大約在 20 歲至 30 歲 會達到最高峰，之後 骨量 逐漸減少，女性停經後 因為荷爾蒙減少，骨流失 速度會加快。

世界骨質疏鬆基金會 指出 在 年輕時期 能 多增加 10%的骨密度，就可以 使骨質疏鬆症 的發生延緩 13 年。

因此，在 各年齡層階段 都需要 攝取 均衡且足夠的營養素 來維持 骨骼健康，更要 從年輕時就 要開始「儲存骨本」，多攝取 骨骼健康 所需的鈣質、維生素 D3 及蛋白質等，

如 乳品類、高鈣豆製品、黑芝麻 及 小魚乾 及 深綠色蔬菜等，並保持適當體重，不吸菸 及 節制飲酒，避免 過度飲用 咖啡，避免 熬夜 等 健康生活形態。

此外，透過 適當日曬 來增加體內維生素 D3 轉化，一般情況下，建議您 可以在每天上午 10 點以前 或 下午 2 點以後，陽光不是最強烈的階段，不要 擦防曬乳，曬太陽 10 到 20 分鐘，但注意 不要曬傷。

藉此 透過 維生素 D3 幫助人體 從腸道中 吸收鈣質，以避免 骨鈣 合成不足 而導致骨鬆，同時也可預防 多種慢性疾病 的風險。

膝蓋不卡卡 這樣做！ 7 種營養素 改善關節炎

關節炎的可能症狀包含：關節疼痛和僵硬、發紅、發熱、腫脹、患病關節活動度縮小等。關節炎患者若能在飲食中補到足夠的營養素，將能緩解關節緊繃與疼痛程度，

7 種營養素助改善關節炎。

關節炎有超過 100 多種，包含最常見的骨關節炎、類風濕性關節炎等。建議體重過重者可嘗試減重，也應少碰高糖食物、富含飽和脂肪的事物，避免增加體內發炎反應。

飲食緩解疼痛 美味又健康

●維生素 C

身體需要維生素 C 製造軟骨，進而保護膝關節，維生素 C 還是一種抗氧化劑，可幫助清除身體的自由基抗發炎。可從芭樂、百香果等食物中攝取。

●鈣

研究發現，血液中鈣含量高的人的骨關節炎損傷程度較低。平日飲食可多攝取高鈣的食物，例如乳品、深綠色蔬菜等，攝取維生素 D 也有助於身體吸收鈣。

●維生素 D

身體中維生素 D 含量低的人補充維生素 D，有助於緩解關節疼痛。曬太陽是補充維生素 D 最好的方法，食物中的維生素 D 含量普遍不高，若要從飲食中攝取，可選擇鮭魚或強化維生素 D 的牛奶。

●Omega-3 脂肪酸

Omega-3 可透過減少分解軟骨的細胞因子，及產生酵素來減輕體內的發炎反應，富含 Omega-3 的食物有鯖魚、秋刀魚等，建議 1 週攝取至少 2 次。

●類黃酮

生物類黃酮如：槲皮素、花青素，都是很好的抗氧化植化素，其中槲皮素具有抗發炎的特性，動物實驗發現，槲皮素可以作為關節炎的治療劑。可從像是 洋蔥、綠茶 等食物中攝取。

● β -胡蘿蔔素

β -胡蘿蔔素是一種強大的抗氧化劑。 β -胡蘿蔔素對於皮膚、眼睛和頭髮的健康也很棒，可從胡蘿蔔、地瓜、蘆筍、菠菜、哈密瓜等食物中攝取。

●天然辛香料

一些香料中的特殊營養成分也具有抗發炎的作用。包含生薑和薑黃。有小型研究發現，每天服用 1 克生薑粉，持續 8 週後，膝關節疼痛會減輕，活動能力和生活品質都有改善。

薑黃主要有效的成分是薑黃素，研究發現服用約 1 克薑黃素持續 8-12 週，可能有助於緩解關節炎的疼痛和發炎反應。建議平常可以拿薑黃入菜，不論是做咖哩、薑黃炒飯、燉肉都可以加一些，讓食物美味又健康。

二、染疫後的 飲食原則

染疫後 大腦功能衰退 20 歲！7 點提醒 遠離腦部退化

根據英國《衛報》(The Guardian) 報導，一項由劍橋大學 (Cambridge University) 梅農教授 (David Menon) 及其研究團隊所進行，並發表在《電子臨床醫學》(e Clinical Medicine) 期刊的研究指出，自 2020 年 3 月至 7 月研究觀察 46 名因罹患新冠肺炎被醫院收治的患者，發現 1 年後其中約有 1/3 仍未完全康復。

研究結果發現，大多數患者在身體功能及認知功能障礙方面改善不多，甚至有些患者的認知能力還有持續下降的趨勢，平均而言，認知功能的變化幅度，相當於人類從 50 歲至 70 歲時認知功能的下降。此外，研究還發現，比對病人在入院 6 個月後及入院 10 個月後的認知功能測試，並沒有顯著差異。

梅農教授與其團隊認為，曾罹患新冠肺炎的病人，確實會在體內器官出現各種問題，包含心理健康、認知功能受損所導致的思考速度減慢等等，且受損程度與疾病嚴重度有關；但若可以完整接種疫苗，病情可以降低，大腦認知功能受損的情形，相較之下就不會那麼嚴重。

醫師 7 建議 注意染疫後 可能遭受的 大腦退化情形

對此，營養功能醫學博士劉博仁 指出，如果按照英國的研究，在感染新冠病毒後，可能遭受的大腦退化，可以注意以下 7 點 日常飲食及習慣：

1. **多吃蔬菜及適量水果**，足量的纖維可以讓腸道免疫系統迅速恢復，修復腸漏，也會降低大腦的發炎。
2. **蛋白質 盡量以魚肉 或 植物蛋白為主**，少紅肉，因為紅肉飽和脂肪過多，例如牛肉含有 52%、豬肉含有 42%，也是會導致大腦發炎反應增加。
3. **多攝取含有花青素多的水果**，包括藍莓、桑椹。

由於腸道是人體的「第二大腦」，人體中有 99% 的共生菌住在腸道內，腸胃道功能會經由「腸腦軸線」與大腦互相影響，因此自己平時會補充益生菌粉與多種花青素的纖維粉，以維持腸道健康。

4. **營養素可以補充像是魚油、益生菌、鎂離子、D3、維生素 C、E、B 群、卵磷脂等等。**

5. **每天規律適度的運動**，運動可以促進大腦的血液循環。建議一個禮拜進行 2-4 次輕到中度的有氧運動，對降低失智風險也有很大的幫助。

6. **養成規律作息，晚上不熬夜。**充足睡眠對於大腦而言相當重要，由於睡覺時腦脊髓液會回流、沖洗大腦，將廢棄物帶走；因此，當不好好的睡覺、熬夜晚睡時，大腦神經就會因為廢棄物累積太多而衰退。

此外，有國外研究發現，每天睡眠短少的人，其大腦萎縮的速度非常快；此外，當該睡覺時熬夜不睡，有助於抗衰老的生長激素、褪黑激素分泌也會受影響。建議每天睡覺時常以每天 7-8.5 個小時為宜，太短或太長都對健康沒幫助。

7. **接觸以及學習新奇事物**，增強大腦的鍛鍊。越離群索居，失智會越嚴重。建議學習新事物，如跳舞、樂器、多旅遊、接觸新鮮事物，以刺激大腦增加認知功能。

此外，藉由學習下廚來強化認知功能，過去有研究顯示，患有認知功能障礙，或是已罹患失智症的人，在下廚煮出過去熟悉的菜色的過程中，會被色香味的感受激發大腦許多神經迴路，並刺激海馬迴的活絡，有助於改善認知功能。

確診 憂後遺症纏身 「地中海飲食」助改善

台灣每日的新冠肺炎確診數仍相當高，人人都有染疫的可能，也有不少患者開始擔心被感染之後，相當擔心後遺症發生。而各國陸續有研究指出，康復的患者在感染數月之後可能出現疲倦、咳嗽、肌肉無力、睡眠障礙、憂鬱及腦霧等後遺症。

染疫確診後遺症 小心腦霧 認知減退

腦霧會導致認知功能減退，患者可能會出現記憶力、注意力及理解力下降等情形。

大腦的能量來源是葡萄糖，而組織腦部、促進腦部發達所需要的是蛋白質及脂質，所以要幫助大腦神經傳遞物質能夠順利，可食用富含維生素 B 群及 DHA、EPA、大豆與堅果的食物。

使用地中海飲食 攝取完整營養素

而 B 群中 B1、B2、B3 跟葡萄糖代謝有關；B6、泛酸及葉酸跟神經傳達物質合成有關。

此外也要多補充富含 DHA、EPA 的食物可幫助健腦，促進腦部活化、情報傳遞與幫助記憶力並可提昇注意力。

許多研究指出地中海飲食有助於提升大腦功能、防止發炎及改善憂鬱症狀等。

「地中海飲食型態」是目前世界公認最健康的飲食型態之一。

地中海飲食法包括大量蔬菜、豆類、水果、堅果、橄欖油、全穀類、適量魚類、適量乳製品（起司）、少量肉類，家禽類及飽和脂肪酸。

均衡魚肉五穀類 飲食攝取全面營養

這種飲食型態強調利用大量蔬果及未精製的全穀雜糧可提供大腦足夠的維生素 B 群，並且食用不飽和脂肪酸含量較高的橄欖油及魚類食物以及堅果類，主要是提供 DHA 及 EPA。
建議少吃飽和脂肪較高的肉類如牛、羊、豬。

而在歐美的地中海飲食還包括搭配適量紅酒，但是國人並不是每人都有飲用紅酒的習慣，建議不仿可用茶 來代替紅酒。

「確診後 8 大飲食原則」：食慾不好 可用喝的

疫情持續延燒，每日確診人數居高不下，很多人確診後會擔心該怎麼吃，知名營養師蕭瑋霖（杯蓋）就以自己確診到康復的經驗給出建議，基本上只要有食慾就盡量吃，以均衡飲食為基礎，搭配以下 8 個飲食原則+4 大注意事項，並且按時吃藥，就能幫助身體恢復、加速痊癒，不用太過恐慌。

有食慾 就盡量吃

避免營養不良。

多多喝水

多補充水分，幫助身體代謝。

6 大類食物 均衡吃

均衡營養才健康。

避免 刺激性食物

像是辛辣食物等刺激性食物先避開，可能會加重症狀，像是咳嗽、喉嚨痛等。

多吃 新鮮蔬果

可攝取熱量+營養素+纖維。

充足 碳水化合物

提高總熱量攝取。

適量 堅果

可提高熱量攝取。

食慾不好 可用喝的

食慾不佳的時候，可選擇流質食物用喝的，像是牛奶、豆漿、燕麥飲等作補充，也可以適量點心提高飲食慾望，像是布丁。

除了以上 8 個飲食上的大原則，蕭瑋霖也提醒，以下 4 件事也要多注意。

1.適量補充 保健品

增加營養素攝取，像是維生素 C、鋅以及魚油都很推薦。

2.看診 拿藥

依照醫囑按時吃藥。

3.充足 睡眠

幫助荷爾蒙平衡。

4.不吃 偏方食材

正常飲食就好。

蕭瑋霖最後提醒，飲食上建議能吃就盡量吃，不要不吃東西，以免造成營養不良，也不要嘗試偏方或極端飲食法，忽略了均衡飲食的重要性，最重要的是，醫生開的藥一定要按時吃。

確診 胸悶難耐！助血管放鬆、改善胸痛 大補帖曝光

心一跳，胸就開始煎熬！現在身邊人一一確診，聽說除了咳嗽、打噴嚏等類似感冒的症狀外，也有不少人胸悶心悸的經驗，到底飲食上有沒有什麼好方法來緩解胸口的疼痛，胸悶的不適！

確診後會胸悶，其實有很多原因參雜其中，可能單純只是壓力大，焦慮使得胸口悶，也可能是染疫後心肺功能受影響所導致。

飲食上可多吃具有抗氧化、抗發炎，或對於維護心血管健康有幫助的營養，除了舒緩壓力外，也保護我們的心臟！

●飲食：

1.鮭魚：

富含 ω -3 脂肪酸，可幫助身體抗發炎，也具有舒壓、消除焦慮的效果，其他富含 ω -3 脂肪酸的食材也包含亞麻仁油、核桃、鯖魚。

2.雞胸肉：

富含精胺酸，能促進體內一氧化氮的製造，幫助血管放鬆，具有改善心絞痛等胸痛症狀的作用，其餘富含精胺酸的食材包含乳製品、南瓜籽、小麥胚芽。

3.堅果：

維生素 E 具抗氧化作用，可幫助減少自由基生成，並維護細胞膜完整性，可幫助維持心血管健康！可於植物油及堅果中獲得。

4.芭樂：

含有高量的維生素 C，可與維生素 E 一同幫助身體抗氧化，減少身體發炎情形！其餘富含維生素 C 食材：奇異果、甜椒、小番茄。

5.綠葉蔬菜：

綠葉蔬菜富含鎂，助於維持心臟、肌肉及神經的正常功能，也可調整情緒，舒緩緊張感。

●保健食品可選擇：

1.魚油：

除了飲食攝取外，想額外補 ω -3 脂肪酸可靠吃魚油來補充，幫助減緩發炎情形！

2.綜合維他命：

一次提供給你全部的維他命，除了維生素 C 及 E 能幫助抗氧化以外，B 群能維持身體正常代謝，並提升免疫力及抗壓性。

3.CoQ10：

CoQ10 為人體可自行製造的抗氧化劑，是參與人體能量代謝過程中重要的輔酶，目前有學者認為 CoQ10 具確診後心肌炎的預防功效。

還是要提醒的是，如果胸悶十分嚴重，仍請儘速就醫！

保健食品也請依照藥局或瓶身建議做食用，不可為增加效力而多吃！

新冠肺炎輕症 飲食怎麼吃？提升免疫力 讓你趕快好起來！

飲食 4 大重點，喉嚨痛 靠 1 招 秒緩解

當 發現 自己 出現輕症症狀，像是 喉嚨癢癢的、頭痛、流鼻水、打噴嚏、全身痠痛 或 有點拉肚子等情形，此時 飲食 最重要的 有 2 大重點，

一、 補充足夠的蛋白質，每餐都要有，因為蛋白質能幫助組織修復、身體代謝恢復的重要營養素；

二、 要特別注意 有沒有 攝取足夠的熱量，若身體 沒有熱量可以消耗，反而會 好得更緩慢。

此時 補充熱量 可以選擇 全穀雜糧類，而不是單純的 精緻澱粉，不但 提供熱量、微量營養素，還相對 少添加物，同時 也要注意 均衡飲食的原則，

每餐 可以 多吃 蔬菜水果，最好 多多 補充 含維生素 C 的水果，像當季的木瓜、荔枝、百香果、芭樂 都是 優質選項，

最後則是 要 多喝水，一天建議喝 8 到 10 杯的水，大約 2000 c.c.以上，

水喝不下 也可以 喝電解質補充品、果汁、豆漿、牛奶 等營養補充品。

確診後 該吃什麼？「攝取這 7 物」：能好得快

近來本土疫情再起，確診數字 不斷攀升，如果 不小心染疫，該 如何照護 才能更快康復，也讓人好奇。

除了服用藥物、營養食品之外，

每餐記得 都要吃飽，且提高蛋白質的量，體力會比較好，防護力也會跟著提升，睡眠也必須充足。

1、醫師 症狀用藥

醫師開的藥物 可以緩解症狀，咳嗽、咽喉痛 都有如刀在脖子割，所以 買止咳口含片，不舒服的時候可以含著舒緩。

2、清冠一號

清冠一號 只要 跟西藥 隔 2 小時 就 OK，可以 舒緩症狀，好的快。

3、維他命 C 和 鋅 的發泡錠

確診後 最主要是 要 一直補充水分，讓喉嚨 保持濕潤，不然 乾澀的 會更痛，高劑量 維生素 C 可緩解發炎，加上 鋅 本來就可以 提升防護力。

4、魚油

魚油 有緩解 體內細胞發炎反應，但 有吃抗凝血用藥的人 記得問一下醫生。

5、每餐 都要吃飽「提高 蛋白質」

可以煮些魚粥給確診者吃，雞蛋、豆腐、雞肉、瘦肉等，蛋白質 吃得夠，體力會比較好，防護力也會跟著提升；

多樣蔬果 幫助抗發炎，

另外也要觀察食慾，若長輩食慾不好的話，可以適時給與 高蛋白 液態營養品。

6、補充 維生素 D

由於確診後 需要居家隔離，因此 居家時間越長，照到陽光越少，越需要補充維生素 D，可以提高自我的防護力。

7、防護 益生菌

吃 針對呼吸道防護的 益生菌。

除了上述 提到的 7 物之外，最重要的 還有 多休息、讓睡眠充足一點，能增強抵抗力。

平時 有在運動的家人朋友，抵抗力較好，大概 到第 4 天 整個症狀 就好了 8 成，
「吃飽、睡好、再補充重點保健品，一定可以完全康復的！」

確診了 怎麼吃？ 飲食 4 大重點

1.每餐 都有 蛋白質：香菇雞湯、番茄炒蛋、紅燒牛肉等。

2.吃到 足夠的 熱量：地瓜、紅藜、五穀米、糙米飯、馬鈴薯。

3.當季 維生素 C 水果：木瓜、荔枝、百香果、芭樂。

4.要 多喝水 補充水份：一天 8-10 杯水（約 2000 c.c.）以上。

新冠肺炎 會影響 人的味覺及嗅覺，

如果 感官改變，可以 透過 加鹽、加糖、調味料 來增加口感，有吃先有體力比較重要，甚至 吃 溫度低、冷的東西 刺激食欲 也可以，
「在餐與餐之間 可以喝一些冰奶昔、吃冰淇淋，或搭配高蛋白粉飲，幫忙補充營養」。

如果 胃口差 可以採取 少量多餐 的方式，一天 分4至6次 慢慢進食，
同時 也可以 吃一些 熱量、油脂含量高 的食物，像是 起司、花生醬等，
主食類 像 滷肉飯、水餃 也推薦，點心 則可以 選擇 優格、全脂牛奶、香蕉牛奶等，
若 真的 吃不下 建議可以吃 營養補充品。

而 吃完飯後，若覺得 口乾舌燥、嘴巴乾，可以 吃點 薄荷類 的食物（像 口香糖），
同時飯後規律刷牙，喉嚨痛 用漱口水消毒可以把口腔的細菌、病毒 清出去，會比較舒服。

從輕症發生 到 確診康復 這段時間，人一定會 比較沒有活力，但 還是 建議大家 要安排 輕度的運動，增加活動量。

此外，這時的身體 也會 比平常 更需要睡眠，多睡 多幫助，
在 飲食 和 睡眠作息 的調整下，完勝病毒！

三、吃芒果 護眼、抗發炎！

為什麼 吃芒果 會過敏？

有些人吃了芒果後，常發生搔癢、紅腫等症狀，而認為芒果是「很毒、容易誘發過敏」的水果。

由於 歐美國家 發現 有人是 在第一次摘採芒果後 過敏，經回溯研究後指出
可能是 芒果外皮裡 的成分「漆酚」惹的禍。

這種 接觸性皮膚炎 一般是 接觸到 有毒的 長春藤或橡樹 才會導致，
不過論文發現 如果 對上述植物 會產生過敏，或 居住在這類植物 分布較多的地區 的人，
初次接觸 芒果 便可能發生 過敏接觸性皮膚炎；但因漆酚引起過敏者 食用芒果，則通常都沒有問題，因為芒果的果肉裡 並不含有這種成分。

其實是 在剝除外皮 的過程中，頻繁接觸 芒果果皮，受到感染 造成皮膚發炎，但芒果的果肉 並不含 造成過敏 的成分。

盤點 10 種芒果 想保養皮膚、幫助膠原蛋白合成 吃這款

香甜新鮮 芒果 富含 各種營養素，更含有許多抗氧化劑，只要沒有對芒果過敏，吃芒果能為健康加分，如吃芒果 可以補充纖維、幫助消化，還有 護眼、提升鈣質吸收 維護骨質、抗發炎等作用；而且不同品種的芒果、營養也有差別。

芒果 含 3 大類營養 可護眼、骨骼保健、抗發炎、維持免疫等

芒果含 3 大類營養，如維生素 A（也含 β -胡蘿蔔素），可維持視力、皮膚完整、骨骼保健、免疫健康。另外也含有維生素 C，可維持肌肉及肌腱功能、骨質強健、提高鐵及鈣吸收。
並有抗氧化劑 香草酸、沒食子酸、芒果苷等，幫助身體 具備 抗發炎能力，預防疾病 並維持身體細胞健康。

從熱量來看，愛文芒果 熱量最低，每 100g 愛文芒果 只有 42kcal。夏雪芒果膳食纖維含量最多有 1.9g，可幫助腸胃消化，另外夏雪芒果也含有最多的維生素 A（3200 IU），可讓皮膚黏膜完整，並維持免疫力。而想保養皮膚，幫助膠原蛋白合成，可吃維生素 C 含量最高的玉文芒果。

台灣農民管理種植的芒果，品質好且甜度夠，但味道甜美的芒果 屬於水果類，吃水果 會升高血糖，對於有肥胖、或糖尿病前期，甚至是糖尿病患者，則必須留心吃的量。

以 1 碗 等於 飯碗大小 7 分滿 為例，建議 一般人 吃芒果，每日不超過 3 碗 份量，糖尿病患者 則以 1 至 2 碗 份量 為主。

10種常見芒果

#助消化 #抗氧化 #護眼

				
愛文芒果	玉文芒果	金煌芒果	金蜜芒果	凱特芒果
熱量 42	熱量 62	熱量 52	熱量 64	熱量 50
CHO 11.0	CHO 16.1	CHO 13.0	CHO 16.3	CHO 12.5
Fiber 0.9	Fiber 0.7	Fiber 1.4	Fiber 1.1	Fiber 1.0
Vit A 1920	Vit A 303	Vit A 1308	Vit A 212	Vit A 680
Vit C 23.5	Vit C 26.0	Vit C 8.4	Vit C 24.0	Vit C 17.3
				
土芒果	黑香芒果	香水芒果	夏雪芒果	四季芒果
熱量 54	熱量 66	熱量 65	熱量 60	熱量 60
CHO 13.8	CHO 16.9	CHO 17.1	CHO 13.8	CHO 15.6
Fiber 1.0	Fiber 1.3	Fiber 1.4	Fiber 1.9	Fiber 1.8
Vit A 955	Vit A 2239	Vit A 1459	Vit A 8071	Vit A 1237
Vit C 14.3	Vit C 5.0	Vit C 15.5	Vit C 12.8	Vit C 15.6

食物的份量皆為100g可食重的營養素含量

四、臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 不符合規定

臺北市府衛生局公布 111 年 3 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 3 月 共計抽驗 47 件 蔬果產品（國產 37 件/進口 10 件），
檢驗結果 2 件 進口產品 不符規定，不合格率為 4.3%。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因為

- 1 件「草莓」檢出 3 項殘留農藥；
- 1 件「金桔」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。

臺北市政府衛生局公布 111 年 4 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、飲料店等處抽驗生鮮蔬果檢驗殘留農藥，

111 年 4 月 共計抽驗 53 件 蔬果產品 (國產 43 件/進口 10 件)，
檢驗結果 2 件產品 不符規定，不合格率 為 3.8%。

此次抽驗不符規定產品，違規原因 為

1 件「九層塔」(高風險產品)及

1 件「金柑」分別檢出 1 項

殘留農藥 不符「農藥殘留容許量標準」規定。

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。

臺北市衛生局公布 111 年 5 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、飲料店等處抽驗生鮮蔬果(含穀豆類)檢驗 殘留農藥，

111 年 5 月 共計抽驗 46 件 蔬果產品(國產 40 件/進口 6 件)，檢驗結果 5 件產品 不符規定，
不合格率為 10.9%，統計不符合規定產品國產為 4 件 (不合格率 10%)、進口為 1 件(不合格率 16.7%)。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因為

非高風險「南瓜」及

高風險「香菜」、「綠豆」、「絲瓜」、「九層塔」分別檢出 1 項 殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」

規定。

臺北市府衛生局 公布 111 年 茶葉及花草茶 抽驗結果

三五好友 或是 獨自享受 飲用茶品 的樂趣，一直是 國人的喜愛，為維護民眾 飲用茶品安全，臺北市府衛生局前往 超市、賣場、茶行、飲料店 等處抽驗茶葉及花草茶檢驗殘留農藥，共抽驗 83 件產品（茶葉 63 件 及 花草茶 20 件），檢驗結果 **4 件產品不符規定，不合格率 4.8%**。此次抽驗 83 件產品中，4 件 不符合「農藥殘留容許量標準」規定，其中「**粉紅玫瑰**」及「**粉玫瑰**」各檢出 **1 項 殘留農藥**；「**玫瑰花(粉紅)**」1 件及「**薄荷葉**」1 件 各檢出 **2 項 殘留農藥** 不符規定。

依行政院農業委員會公告，上述檢出之 殘留農藥 殺菌劑 平克座、滅達樂、依普同；殺蟲劑 裕必松 及 因得克，均為合法登記並領有許可證之農藥，核准使用於限定類別農作物，惟其 殘留農藥含量 應符合「農藥殘留容許量標準」。

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。

另提醒消費者 在泡茶時 除使用 80°C 以上 水溫外，將 第一泡茶水 倒掉，也可避免攝取到殘留農藥，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。

臺北市衛生局公布 111 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 111 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 106 件 生鮮禽畜肉蛋，包含：豬肉 28 件(國產 21 件、西班牙 5 件、丹麥 1 件、美國 1 件)、牛肉 21 件(美國 10 件、國產 5 件、澳洲 3 件、紐西蘭 2 件、巴拉圭 1 件)、羊肉 3 件(紐西蘭 2 件、澳洲 1 件)、鹿肉 1 件(紐西蘭)、雞肉 7 件(國產 4 件、美國 3 件)、鴨肉 2 件(國產)、鵝肉 1 件(國產)、蛋品及其加工品 43 件(國產)，檢驗結果 1 件 蛋品 檢出 動物用藥殘留 不符規定，不合格率 0.94%。

本次抽驗 生鮮禽畜肉蛋品 經檢驗 乙型受體素類、硝基呋喃代謝物、禽畜產品中 殘留農藥、氯黴素類抗生素、四環黴素類、抗生素及其代謝物、泰拉黴素、安保寧、乃託文、胺基糖苷類、賀爾蒙類多重殘留、動物用藥 多重殘留、β-內醯胺類抗生素多重殘留分析、抗原蟲劑、離子型抗球蟲藥等動物用藥及重金屬，

檢驗結果 1 件 **生鮮蛋品** 檢出 **動物用藥 磺胺喹啉 殘留** 不符規定。

臺北市衛生局說明，**磺胺劑 (sulfa drugs)**是 廣效型抗生素，具有殺菌、制菌效果，可降低禽畜受微生物的侵襲傷害，但過量長期食用 可能導致噁心、嘔吐、腸胃不適及肝腎損害等，影響健康。

臺北市府衛生局公布 111 年度 第 1 波水產品 抽驗結果

為維護民眾 食用 水產品 之安全，臺北市府衛生局 111 年度 4 月 執行 水產品第 1 波抽驗專案，前往 餐飲業、魚市、超市等販售場所，共計抽驗 15 件，檢驗結果 1 件 不符合規定。

此次共計抽驗 15 件 生鮮水產品，包含 7 件 魚類、3 件 貝類、2 件 蝦類、1 件 蟹類及 2 件 頭足類，檢驗 動物用藥 多重殘留(48 項)、孔雀綠(2 項)及重金屬(鎘、鉛、甲基汞)，

檢驗結果 1 件「一口小章魚」檢出 重金屬 鎘：3mg/kg (標準:1mg/kg 以下)，不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」規定，違反食品安全衛生管理法第 17 條之規定，依同法第 52 條第 1 項第 2 款規定應予沒入銷毀及依同法第 48 條第 8 款規定經命限期改正，屆期不改正者，處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。臺北市衛生局已令業者將產品下架不得販售，查產品來源為新北市業者，已移請新北市政府衛生局進行查處。

重金屬 進入人體的途徑 包括 食物、吸入灰塵、皮膚接觸 及 飲水等；而水產品中重金屬的來源，主要是因為 生長於受污染的水體，水產品 都可能含有 微量的 重金屬，包括 鉛、鎘 及 甲基汞，但也不必太擔心，均衡攝食 各類水產品，不偏食 特定大型魚類，即可降低 重金屬 攝取的風險。

臺北市衛生局表示 我國已針對 水產品 訂有 鎘、鉛、甲基汞 等 重金屬 限量標準，凡符合衛生標準的 水產品，一般人 在正常攝食情況下 可安心食用。

衛生局建議 販售業者 向大盤或供應商 索取 自主檢驗報告，並呼籲消費大眾 購買水產品 應選擇 具有 生產履歷 或 信譽良好 之業者，避免選購 來源不明 的產品，多樣化選擇 各種大小魚類，勿偏好 攝食特定魚種，才能 均衡攝取到 不同魚類 所提供的營養素。

五、 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 油品 抽驗結果

為維護民眾消費 市售食用油品 之衛生安全，臺北市政府衛生局於 111 年 2 月至轄內超市、賣場等處抽驗油品，共計抽驗 30 件，包含 橄欖油 6 件、葡萄籽油 6 件、芥花油 4 件、葵花油 3 件、大豆油 3 件、芝麻油 2 件、花生油 1 件、玄米油 1 件、亞麻籽油 1 件、印加果油 1 件、酪梨油 1 件及苦茶油 1 件，檢驗項目為 重金屬（汞、砷、鉛）及 反式脂肪酸總含量等，檢驗及標示查核結果均符合規定。

臺北市衛生局提醒民眾，選購油品時，應仔細看清楚 產品標示，不購買 來源不明或標示不清之產品，食品業者 應慎選合格原物料來源。

民眾如有 使用油品調理烹飪 需求，因油脂高溫烹調下 也容易氧化變質，盡量以 減少油炸、控溫烹調方式，避免 攝取過多油脂。

臺北市衛生局公布 111 年度 上半年 學校午餐 抽驗結果

臺北市政府衛生局 111 年 上半年 進行 學校自設廚房 及 外訂餐盒、食材（半成品）抽驗，共計抽驗 79 件產品，包含 67 件餐食、7 件豬肉原料、5 件食材（半成品），檢驗結果均符合規定。

本次 抽驗 67 件 餐食食品來源，分別為 52 間學校 自設廚房（包含 39 間國小、2 間中學、9 間高級中學及 2 間特殊教育學校）、8 家 北市盒餐業者、7 家 外縣市盒餐業者 供應北市學校之餐食，檢驗項目為 衛生指標菌，結果皆符合食品衛生標準。

另抽驗 4 件 豆製品，檢驗項目為 防腐劑、過氧化氫、皂黃；
7 件肉品，檢驗項目為 乙型受體素類；1 件芋圓 檢驗 防腐劑，結果均符合規定。

臺北市衛生局 提醒食品業者 承辦學校午餐，應 確實控管 餐食之品質，除了採用 當地當季食材、優先採購「三章一 Q（CAS 有機農產品標章、CAS 臺灣優良農產品標章、產銷履歷認證標章，以及臺灣農產生產溯源 QR Code）」等經中央農業主管機關認證可溯源農產品，並於驗收時 注意 食材新鮮度及來源，且製作烹調過程 應遵守「食品良好衛生規範準則」之規定，另辦理 外購午餐之學校，於學童食用前 應確實做好 盒餐的衛生保存措施、防範食物腐敗，以維護學生 在校 食用餐點 之衛生安全。

臺北市政府衛生局公布 111 年 包裝飲料 抽驗結果

為維護 市售飲料 衛生安全，臺北市政府衛生局至 便利超商、超市及賣場 等地點 抽驗 市售包裝飲料 20 件（咖啡、茶、果蔬汁等），檢驗 衛生指標菌（腸桿菌科），檢驗結果 均符合規定。並同時針對 15 件 咖啡及茶類飲品，檢驗 咖啡因含量 及 咖啡因標示 檢查，4 件 蘋果汁 檢驗棒麴毒素，結果均符合規定。

依據衛生福利部食品藥物管理署藥物 食品安全週報 第 721 期之內容，成人 每日咖啡因 攝取量 300 毫克以下 為宜，此次抽驗 10 件咖啡飲料之 咖啡因含量 範圍介於每 100 毫升 39.9~70.6 毫克，5 件 茶飲料之咖啡因含量範圍 介於每 100 毫升 11.6~19.3 毫克，此次調查結果，咖啡飲料之 咖啡因含量 平均值為 52.2mg/100mL，以 1 瓶 250 毫升為例，3 瓶 即達 391.5 毫克，茶飲料之咖啡因含量平均值為 11.6mg/100mL，以 1 瓶 550 毫升為例，5 瓶即達 319 毫克，超過每日上限量。

棒麴毒素 是一種 真菌毒素，常被發現於 腐壞的 蘋果或蘋果製品，對 動物 或 真菌 具致突變性、致畸性、產生局部腫瘤等，對人體 會引起噁心、嘔吐或腸胃異常等病症，蘋果汁等相關飲料類之 限量標準 為 50µg/kg。

臺北市衛生局提醒，消費者 購買包裝飲料產品時，應選擇 信譽良好 且 衛生 之廠商，於購買前 先確認 產品包裝 是否完整 無破損，開封後 保存於乾燥環境，避免 受潮及發黴；

而製造業者 應定期 自主檢查 原物料、製作、儲存 是否 合乎 衛生規格 及 應依產品 咖啡因含量 正確標示，並依照廠規 確實品管；

消費者 亦可掌握 標示秘訣，聰明選擇 含「咖啡因」飲料，才不會 攝取過量。

臺北市政府衛生局公布 111 年度 端午節食品 抽驗結果

近來 新冠肺炎疫情 發展 受到大眾的矚目，而隨著 時程演進，端午 連續假期 也到來，臺北市政府衛生局 為使消費者在防疫的同時，也能吃到安全又衛生的端午節應景食品，至北市各端午節食品製造業、粽子專賣店、賣場、傳統市場等粽子販售場所，抽驗 各式粽子、餡料及 生鮮肉品 等相關產品，總計抽驗 67 件，品質檢驗結果均符合規定。

此次抽樣 67 件 端午節食品，包含 21 件 粽子、25 件 粽子相關 餡料、3 件 調味醬 及 18 件 生鮮畜產品，檢驗項目包含 防腐劑、漂白劑、殺菌劑、規定外著色劑、硼砂、動物用藥乙型受體素等，檢

驗結果均符合規定。

臺北市衛生局提醒，於選購 端午節應景食品時，

- 除了到 信譽良好的商店 購買外，
- 儘量選擇 包裝及標示完整 之產品，另應 儘量 避免購買 顏色鮮艷、異常白皙 或 偏離傳統色澤太多的食品，
- 並注意 製（販）售場所環境是否清潔衛生，
- 注意 產品 貯存溫度(冷藏 7°C以下，熱存 60°C以上)，
- 所購買之食品應注意色澤及氣味是否正常，
- 若無法立即食用完畢，應放入冰箱，避免微生物滋長；

另呼籲食品業者應遵守食安法相關規定，重視 產品製程、作業環境、從業人員衛生 及 倉儲等 自主管理，以保障消費者權益。

臺北市衛生局公布 111 年度 米濕製品 抽驗結果

臺北市政府衛生局 於 4 月 執行 米濕製品專案 抽驗計畫，抽驗地點 包括 傳統市場、麵攤、餐飲業及雜貨行 等地點，抽驗 米苔目、米粉、米濕製品，共計 抽驗 30 件 產品，檢驗結果皆符合規定，惟其中 1 件 標示不符規定。

此次抽驗 30 件 米濕製品，包含 10 件 米苔目、8 件 米粉、5 件 粿條、5 件 糕粿糰類製品、2 件 炊粉，檢驗 **防腐劑** 及 **過氧化氫**，米粉、炊粉 及 米苔目 加驗 **丙酸**，檢驗結果皆符合規定，

其中 1 件「港式蘿蔔糕」檢出 含有 防腐劑 惟內容物 未標示 含有防腐劑，內容物「調味粉」為 混合物 未依含量多寡 由高到低 分別標示，未標示「製造廠商 或 國內負責廠商 名稱、電話及地址」及 有效日期 磨損 無法識別等缺失，係違反食品安全衛生管理法第 22 條之規定，可依同法第 47 條第 8 款處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰，查產品來源為新北市業者，已移請新北市政府衛生局進行查處。

臺北市衛生局提醒民眾，購買時 應多花一點時間 注意

- 產品 是否冷藏販售、
 - 包裝是否完整、
 - 顏色及氣味是否有異常等，
- 以確保產品的衛生與安全，
- 建議消費者 可選用 有包裝且標示完整 之產品，
 - 烹調時 將鍋蓋打開 使其揮發，以減少 防腐劑 的殘留量。

此外，衛生局也呼籲 製作業者

- 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，

由於 米濕製品 屬 高水活性產品，常溫下 極易使微生物繁殖，故經生產後，於 批發、零售或供麵（店）攤使用時，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。

臺北市府衛生局公布 111 年 市售食品中 真菌毒素 抽驗結果

為維護消費者 食用品質 及 衛生安全，臺北市府衛生局於 111 年 4 至 5 月派員至臺北市 超市、餐飲店 等處，專案執行 食品中 **真菌毒素** 抽驗計畫，共計抽驗 30 件產品，檢驗結果均符合規定。

此計畫 針對 我國 已制訂 限量標準之 真菌毒素 之食品品項，並選擇 消費者 消費量大 與 特殊喜好 或 族群食品 加以 監測抽驗產品 共計 30 件，包含 15 件 花生製品(花生、花生糖、花生粉、花生醬等)、5 件 辛香料(薑黃粉、咖哩粉、辣椒粉、豆蔻粉等)、5 件穀類及相關製品、2 件玉米製品、2 件米製品、1 件麵製品，檢驗產品中 **黃麴毒素 (B1、B2、G1 及 G2)**，結果 均符合規定。

臺北市衛生局說明，**真菌毒素** 係 由 黴菌 產生，臺灣屬於 高溫多濕之氣候，食品 若保存不當，易遭 黴菌 入侵 而污染 產生毒素。

消費者 購買 花生製品、米、穀類 等產品時，應選擇 信譽良好 且 衛生 之廠商，於購買前 先確認 產品包裝 是否完整 無破損，開封後 保存於 乾燥環境，避免 受潮及發黴；而食品業者 應定期 自主檢查 原物料 是否合乎衛生規格、妥善儲存原物料 於乾燥環境 與 原物料管理 採用 先入先出 原則，以維護消費者 食用安全。

臺北市府衛生局公布 111 年 第 1 波散裝飲冰品及配料 抽驗結果

天氣 逐漸變熱，夏天是 飲冰品 的消費高峰，臺北市府衛生局為維護 消費者 食用 飲冰品的衛生安全及品質，自 今年 3 月下旬 開始 專案抽驗 散裝飲冰品 及 配料，第 1 波 共計抽驗 85 件（包括 13 件冰品、40 件飲料及 32 件配料），檢驗結果均符合規定。

此次抽驗 53 件 飲冰品(包含 飲料、冰品、冰塊)，依類別 檢驗 指標性 病原菌(沙門氏菌、腸桿菌科、大腸桿菌、大腸桿菌 O157:H7)等，另抽驗 32 件 配料（粉圓、椰果、蜜綠豆、蘆薈、仙草凍...等），視性質 檢驗 防腐劑、總氰酸 及 著色劑，檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局表示，**指標性 病原菌** 被用來 作為 監測 水、飲冰品 及 食品衛生 指標之一，或是 製程 有無 衛生缺失 的重要指標之一。

如 超過標準，即表示 在製作過程當中的衛生狀況、食材、器具 及 包裝過程 可能遭受污染，或 工作人員的 個人衛生狀況不佳 所造成，至於 常溫保存 更是 微生物繁殖的 最佳環境，過高的 指標性病原菌 會進而影響 飲冰品品質 及 減少其保存期限。

為維護民眾 夏天 食用飲冰品 的衛生及安全，提醒 飲冰品業者 有 4 大重點 進行衛生管理，

第 1 點「**環境器具**」販售及製造 場所 應保持清潔、**盛裝容器** 應定期清潔與消毒 及 注意 冰箱儲存溫度 管控

第 2 點「**作業人員**」應重視 個人衛生 做好 定期體檢，注重 手部清潔消毒，若有傷口 則需妥適包紮處理，並戴上 不透水手套、

第 3 點「**原料來源**」應 確認 冰塊或配料 供應商 之製作過程 及 衛生條件 及保留進貨紀錄或資料、第 4 點「**水源品質**」應慎選 濾水器 及 濾芯 來源 並 定期更換 製冰機或飲水機 濾心等。