

- 一、 高血壓 怎麼吃？「得舒飲食」六大食法 遠離高血壓！
- 二、 台灣 每3人 就有1人「脂肪肝」！ 3生活習慣 延緩脂肪燃燒
- 三、 臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定
- 四、 臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 符合規定

一、高血壓 怎麼吃？

「得舒飲食」六大食法 遠離高血壓！

111 年 十大死因，高血壓性疾病 較 110 年 增加 10.6%

高血壓性疾病（+10.6%）、心臟疾病（+8.3%）、糖尿病（+7.3%）。

高血壓 是無聲無息的健康殺手，初期並無症狀，常常要等到高血壓出現併發症後，才意外發現 血壓過高，已成為高血壓一族。

面對高血壓：

- 除了 維持服用藥物以外，
 - 同時也需要 控制體重，增加運動訓練，飲食也得調整，
- 建議高血壓患者，可以採取得舒飲食，幫助達到 少鈉、少糖的目標，以控制血壓。

得舒飲食 是英文 DASH diet 的音譯，DASH 則是 Dietary Approach to Stop Hypertension 的縮寫，也就是「以飲食來防治高血壓」。

得舒飲食 著重在 高血壓病人 應多攝取富含膳食纖維的蔬菜、水果、堅果與全穀類食物。蛋白質攝取 建議選用 家禽與魚肉等白肉。

得舒飲食 也建議多食用不飽和脂肪酸，像是魚類，多吃高鉀食物，如肉類與深綠色的蔬果，多吃高鈣食物，如奶類，以及多吃高鎂食物，如奶類與蔬果的飲食。

高膽固醇食物，如紅肉與含糖食物則是建議減量攝取。

蛋白質在得舒飲食的比例約占 18%，並盡量減少總脂肪與飽和脂肪酸的食物。

研究發現 得舒飲食平均可降低收縮壓 5.9mmHg，舒張壓 4.1mmHg。

高血壓的病人，以得舒飲食可顯著改善收縮壓與舒張壓，有極高的證據等級。

不過，有些人 不適合得舒飲食：

- 腎臟疾病患者，不適合攝取高鉀的食物，
因為得舒飲食中的肉類、堅果類、全穀類含磷量及蔬果類的含鉀量卻比較多。
- 血糖過高的人，需要注意攝取水果的份量；
- 腸胃功能不佳者，可能較不適應全穀類，建議漸進增加全穀類攝取量。

得舒飲食 建議飲食指南：

一、選擇全穀雜糧類

- 1.每天攝取至少 3 分之 2 以上的未精製、含麩皮的全穀雜糧類，取代精製的白飯、白麵條、白吐司。
- 2.若無法適應全穀類的口感，可部分先以糙米、豆類或根莖類取代白米，待適應後再逐步減少白米的比例即可。

二、天天 5+5 蔬果：每天攝取 5 份蔬菜（1 份=煮熟半碗）及 5 份水果（1 份=1 個拳頭大小=8 分滿的飯碗）

- 1.多選含鉀豐富的蔬菜：莧菜、菠菜、空心菜、芹菜、大黃瓜、竹筍、香菇等。
- 2.多選含鉀豐富的水果：芭樂、木瓜、哈密瓜、香瓜、奇異果、槿柑、香蕉等。
- 3.若選擇 100%果汁、則以新鮮蔬果汁，不添加精緻糖及不濾渣為佳。

三、選擇低脂乳：每天攝取 2 份低脂或脫脂乳品（1 份=240c.c.）

- 1.包含低脂或脫脂優格、起司、優酪乳、奶粉等。
- 2.可搭配燕麥、麥片，作為早餐食用。
- 3.可入菜，將低脂乳加入，可做玉米或蔬菜濃湯等；將起司加入，可做焗烤青花菜。
- 4.飲用乳品有不適者：脹氣、腹瀉，可改用低乳糖或脫乳糖製品。

四、以白肉取代紅肉：每天攝取 5 到 8 份豆魚蛋肉類

- 1.以豆製品及白肉（魚、去皮的雞、鴨、鵝肉）為主。
- 2.減少紅肉（豬、牛、羊肉）及內臟類食用次數及頻率，以瘦肉為主，食用時，去除肥肉及外皮。
- 3.一天不超過半個蛋（每周約 3 個蛋）。

五、吃堅果及用好油

- 1.堅果類，每天攝取 1 份堅果種子類（約 10 公克或 1 湯匙）。
- 2.腰果、開心果、松子、核桃、芝麻等，可直接吃或入菜。
- 3.先將要攝食的份量取出，避免一口接一口，而超出攝食的份量。
- 4.選擇無過多調味的堅果，可防止攝食過多的鹽分及糖。
- 5.烹調選用好油，每天攝取 3 到 5 份油脂（1 份=1 茶匙）。
- 6.烹飪時盡量不使用動物油脂，選用植物油如橄欖油、沙拉油、葵花油、芥花油等，依照不同烹調方式選擇適合用油。涼拌、低溫烹煮使用橄欖油；大火煎、炒使用沙拉油。
- 7.多選清蒸、涼拌、川燙、紅燒、滷的烹飪方式，避免油炸食物，炒的菜餚每餐一兩道即可，減少烹調用油，也可減少每日油脂攝取量。

六、鹽 每天攝取 應在 6 公克以下

避免添加調味料，選擇新鮮食材辛香料，適度鹽分烹調，清淡口感又健康。

得舒飲食這樣吃！ 5 大外食攻略 有效預防高血壓

台灣成人每 4 位就有一位高血壓，當高壓的血柱不斷沖刷，長期下來血管和器官都會容易損壞。

血壓 降不下來？從減重開始吧！

過重和肥胖是導致高血壓的因素之一，因此建議過重或肥胖的高血壓患者，可以從減重開始控制血壓，即使只有些微體重下降，對血壓控制都有幫助。

過去研究顯示，每降低 1 公斤體重，可以降低 1 mmHg 的血壓。飲食控制同時搭配運動減重，能更有效率控制血壓。

台灣成年男性「鈉」攝取超標兩倍 高血壓風險增！

餐餐外食、喜愛重口味是不少成人的日常寫照，卻不知道吃進過多的鹽分，會讓血液中的鈉離子濃度上升，為了平衡體液離子濃度，身體會留下更多水分，而當更多的水分進入血液中，就會使血管壁壓力增高，造成血壓上升、容易水腫，長期下來增加心血管和腎臟負擔。

其實食鹽並不等於鈉，食鹽的組成是「氯化鈉」，包含了氯離子和鈉離子，而鈉離子約佔 40%，因此一公克的食鹽中含有 400 毫克的鈉。而除了食鹽以外，鈉還有其他常在食品中出現的形式，如香腸中的「亞硝酸鈉」、調味料中的味精（麩胺酸鈉，monosodium glutamate，簡稱 MSG）或是糕點中使用的「碳酸氫鈉（小蘇打）」等等。

依衛福部建議，成人每天的鈉攝取量不宜超過 2400 毫克（即 6 公克食鹽），但實際現況卻超標許多，國、高中男生鈉攝取量高達 2 倍以上，青壯年（19-30 歲）也高達 1.9 倍，大大提升罹患高血壓的風險。

減鈉秘訣 五招預防高血壓找上門

一、多吃原型食物，少吃加工食品

加工食品中添加食鹽，不單是調味的作用，也有防腐、脫水或增添香氣的功能，很容易就超標，尤其是幾乎看不到食物本身原料來源的「超加工食品」更是要避免，如火腿、罐頭肉、肉鬆、肉乾；建議選擇食物最原始的型態，不僅能保存最原始的營養，也能減少攝取過多鈉和食品添加物。

二、外食少喝湯，泡麵調味減半

很多人 都喜歡喝湯，無論是火鍋、泡麵，還是滷味，都不放過，喝進精華的同時，也默默喝進了大量的鹽分。

舉例來說，一碗泡麵所含的鈉含量，就可能超過 2000 毫克，幾乎已經達標成人每日建議量。營養師建議，吃泡麵時盡可能把調味料減半放，並且少加一點水，就可以在相同鹹度的狀況下，減少攝取的總量。

三、閱讀食品標示，選擇低「鈉」食品

在選購包裝食品、微波食品或餅乾零食時，記得注意食品包裝上「營養標示」，選擇「鈉含量」較低的產品。營養師提醒大家，在閱讀營養標示時，不要只看了表格中的數字，要記得注意標示中「每包裝含幾份」，才能計算出整個包裝中所含的鈉含量。

特別是生活中有很多隱藏的高鈉食品，更要注意食品標示，如小魚乾、白麵條、白土司、運動飲料，或醃漬食物，即便是散裝食品沒有標示，也要小心不要一次吃過量。

四、慎選烹調方式，客製化最佳

外食族購買餐食時，盡量避開滷、醬燒或醃漬，選擇蒸、燉、煎或烤，較可以吃到食物的原味，或是可以試著請老闆調整餐點的醬料或口味的濃淡，像是「蛋餅醬少」、「燙青菜不加滷汁」，或是「拉麵湯頭清淡一點」。

五、外食少沾醬、吃原味

每 10 公克的醬油就含有將近 500 毫克的鈉，醬油膏、蠔油、豆瓣醬等各式醬料都含高鈉，如果你總是習慣把每一口的火鍋肉片、餃子都沾滿醬汁才送入口，鈉含量肯定超標！

建議可以從訓練自己品嚐食物的原味開始，讓味覺先重新「校正回歸」，減少醬料的攝取。

減鈉五秘訣，預防高血壓找上門

●● 五個小撇步，降低身體鈉負擔



國際認證 降壓「得舒飲食」這樣吃

得舒飲食 (DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension) 是美國心臟學會認定可降低血壓的飲食治療，最快可以在兩週內看到效果，除了對血壓控制，也能有效降低俗稱「壞膽固醇」的低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-c)，有助於降低心血管疾病風險。

得舒飲食的特色是提供建議可食的食物種類和量，飲食內容包含「高鉀、高鈣、高鎂、高纖」等有助於控制血壓的礦物質，並限制「高鈉、高飽和脂肪和高糖」，鼓勵增加全穀雜糧、蔬菜、水果及堅果的食用量，不但對於高血壓有幫助，對於調節血脂、協助改善高血糖和降低體內發炎反應都有幫助。

一、全穀雜糧 取代 精緻澱粉

在每天飲食中 2/3 以上選擇非精緻、帶麩皮的全穀雜糧，如糙米、燕麥、紅藜、紫米等，因為相較於精緻白米，含有更高的膳食纖維、礦物質及維生素。

二、紅肉 改白肉

蛋白質來源建議選擇豆製品、家禽類、魚類或雞蛋，以去皮（低脂）的白肉取代紅肉，每天 5-8 份，避免選擇紅肉、肥肉、內臟類及加工肉品，以減少飽和脂肪攝取。

- 白肉包含：魚類及雞、鴨等家禽類
- 紅肉包含：豬、牛、羊等家畜類及內臟類

三、每日 蔬果 5+5

每天各攝取蔬菜及水果各 4-5 份，多選用含鉀豐富的蔬果種類，蔬菜一份約煮熟後半碗的量，水果一份約為一個拳頭大，或切塊裝碗半碗到一碗的份量，以增加膳食纖維、維生素及礦物質的攝取量。

- 含鉀豐富的蔬菜：莧菜、菠菜、空心菜、青花菜、芹菜、韭菜、香菇、金針菇等。
- 含鉀豐富的水果：美濃瓜、桃子、香瓜、哈密瓜、奇異果、木瓜、香蕉、榴槤、番茄等

四、乳品 優先選低脂

得舒飲食建議每天攝取 2 杯乳品，以「低脂」奶類為乳製品優先選擇，降低脂肪攝取，若喝牛奶有腹脹或腹瀉等乳糖不耐者，也可以用優格或起司取代，可以在三餐或點心時選用。

五、 選好油、吃堅果

每週 建議 4-5 份 堅果，每份 約為 一個免洗湯匙的量，可以加入菜餚中，並選擇好的植物油作為烹調用油，盡量少吃油炸及使用動物性油脂，以低油的烹調方式為主，如川燙、涼拌、清蒸、紅燒等。

- 常見的堅果種子類：腰果、核桃仁、杏仁、去殼花生、松子、芝麻等。
- 植物油：橄欖油、芥花油、葵花油、麻油、菜籽油等，但椰子油、棕櫚油含有很多飽和脂肪酸，不適合選用。

國際認證 降壓飲食法—得舒飲食

得舒飲食 (DASH) 是美國心臟學會認可降壓的飲食治療法



得舒飲食 注意事項

得舒飲食的特色 為 攝取 富含 鉀、鎂、鈣、膳食纖維等營養素，並減少飽和脂肪酸的攝取，

幫助身體對血壓調節；

要注意的是：

- 因為攝取「鉀、磷」等礦物質含量高，所以不適合慢性腎臟病患者，或是糖尿病腎病變的族群，容易增加腎臟負擔
- 糖尿病患者的水果量也要降低，控制整體碳水化合物的總量

因此 有腎臟病 及 糖尿病 的病患，要特別注意喔！

高血壓 是沉默殺手！

把握 得舒飲食 5 原則＋居家量測 722 法則，遠離死亡風險

依據 108 年衛生福利部國人死因統計資料顯示，心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病而死亡者，分別位居十大死因的第 2 位、第 4 位及第 6 位！而這些疾病的成因，都可能與高血壓有著高度的關聯。根據另一項由國健署公布的 106-109 年國民營養健康狀況變遷調查結果發現，18 歲以上國人高血壓的盛行率接近 26%，到了 40 歲以上時更是來到了 38%，而且這個數字還會繼續隨著年齡增加而繼續上升！

高血壓 的成因與診斷

高血壓常常是由很多種因素交互作用下而生的結果，其中可以大致分為生理方面的因素如遺傳、肥胖等；至於飲食及生活方面如熱量攝取過多、鈉攝取過量、鉀鈣鎂攝取不足、缺乏運動、吸菸、酒精過量等則可歸類為環境因素。這些危險因子都會對血壓造成不良的影響，包括血管壁的損傷、血管緊縮、水分過度再吸收等。目前台灣針對高血壓的診斷標準，是依據台灣高血壓學會及心臟學會發布的「2022 年台灣高血壓治療指引」中，將高血壓判定為收縮壓 130 毫米汞柱/舒張壓 80 毫米汞柱，若檢查出來的血壓超過這個數值，飲食生活習慣就要開始做出改變囉！

居家血壓量測 722 法則

高血壓初期卻沒有什麼明顯的症狀，所以很常被人們忽視，無形中增加了疾病惡化的風險。因此平時就做好血壓的監測才能時刻掌握自己的健康狀況，及早發現並及早應對。根據「2022 年台灣高血壓治療指引」建議，18 歲以上的民眾每年至少要在居家量一次血壓並搭配「722」原則，也就是連續 7 天量血壓、早晚量血壓共 2 回、每回量 2 次取平均值，如此一來就可以得到相對準確的數據，進而判斷自己是否有罹患高血壓的可能。

「得」到健康，「舒」緩血壓，正確「飲食」

除了時刻關注自己的血壓狀況外，透過飲食生活習慣的改變，無疑是個簡單又有效率的一種方式。目前國內外最推崇的得舒飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension；DASH diet）便是專門針對改善高血壓情況而設計的，這種飲食方針有著高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、富含多元不飽和脂肪酸及控制飽和脂肪酸的特色。接下來讓 Sean 和大家一起學習怎麼從市面上挑選這些得舒食物！

• 高鉀食物：

鈉與鉀的平衡是身體調控血壓很重要的一個因素。現代人飲食口味偏重鹹，常常在無意之中吃下過量的鈉。過量的鈉會刺激血管收縮及增加身體水分滯留的能力，使血管張力增加而血壓升高。因此可以攝取黃豆、山藥、香蕉等含有豐富鉀的食物，鉀能幫助身體把多餘的鈉與水分排出及使血管平滑肌放

鬆，有利於降低血壓。根據國健署發布的國人膳食營養素參考攝取量指示，每日應攝取鉀達 2500~2800 毫克。

• 高鎂食物：

腰果、菠菜、酪梨都是日常生活中很好取得的高鎂食物，血漿中鎂的濃度與血壓呈現負相關，可能的原因是鎂能抑制血管平滑肌收縮，扮演著類似血管擴張劑的角色。依據國健署建議，我們每天應攝取 320~380 毫克的鎂。

• 高鈣食物：

高鈣食物包含小魚干、黑芝麻、牛奶等，鈣能維持心血管健康、保持肌肉正常收縮與舒張，雖然目前並沒有明顯的證據表明高鈣飲食有助於降低血壓，但高血壓的出現卻有很大的機率會與鈣質缺乏有關，所以對於較易缺乏鈣質的族群來說要特別注意鈣質的補充，避免讓自己落入缺鈣危機中。在國人膳食營養素參考攝取量中提到，我們每日應攝取的鈣質應達 1000 毫克，但在 106-109 年的國民營養調查中發現，國人對鈣的攝取量仍遠遠不夠！若平時的飲食習慣中無法攝取到足量的鈣質，適量以保健食品補充也是一種有效率的選擇。

• 高膳食纖維食物：

燕麥、黑木耳、百香果都含有許多膳食纖維，它可以延緩醣類在腸道的吸收，調節血液中胰島素的濃度在正常範圍。若胰島素濃度過高，就會刺激身體保留鈉鹽及水分滯留的情形，造成血管張力增加，血壓變高。國健署建議每天應攝取膳食纖維量達 25-35 公克。

• 挑選 好油脂：

在攝取等量油脂的前提下，增加魚油、堅果、橄欖油等多元不飽和脂肪酸的攝取比例有助於降血壓、幫助身體對抗發炎、促進血液流動、增加血纖維蛋白的溶解等保護心血管的益處。



二、台人每3人 就有1人「脂肪肝」！減重老是失敗 恐要小心「肝」！3生活習慣 延緩脂肪燃燒

2022 健檢 十大警訊 「脂肪肝」奪冠

經歷三年的疫情，民眾在生活及飲食習慣產生諸多改變，對健康造成的影響，也反應在身體的健康上！「永越健康管理中心」發布 2022 度 健檢紅字十大警訊，希望協助國人檢視自身健康、及早養成良好的生活習慣。

83%健檢民眾 都有脂肪肝問題

經分析 2022 年度 共 9775 筆健檢數據，男女佔比 53%:47%，平均年齡為 48.3；其中「脂肪肝」紅字比 83%，打敗維生素 D 不足 71.1%，自 2020 已連續三年度位居年度永越健檢紅字首位。十大健檢紅字 依序為：脂肪肝、維生素 D 不足、高血脂、體脂肪率過高、體重過重、骨質密度不足、高血糖、骨質疏鬆(>50 歲)、胰島素阻抗(糖尿病前期)、肥胖。

男性重點警訊：脂肪肝、三高、體重過重

「脂肪肝」多年來一直是男性紅字榜首，異常比高達 83%，且男性(87.5%)遠大於女性(78.2%)。肝臟內積聚脂肪，佔 5%以上便為脂肪肝，依嚴重度 分輕中重三類，易導致肝臟發炎、結疤，嚴重者肝硬化，甚至肝癌；其發生率的增加與國人肥胖、代謝症候群人口的增加息息相關。疫情期居家時間多，缺乏足夠運動，跟疫情前 2019 年度 66.8%(男 73.7%、女 58.5%)相比，男性增加 19%，女性暴增 34%，更需提高警覺 積極改善飲食及運動習慣。

不健康的飲食型態 會導致 內臟脂肪 過度堆積，形成「脂肪肝」。

根據國健署資料，台灣人的 脂肪肝盛行率 約為 33.3%，表示 每3個人就有1人 受脂肪肝困擾。

肝臟 負責身體相當多的生化反應，不只能夠 合成脂蛋白，脂肪的燃燒與代謝 也在肝臟中進行，若身體裡 有太多的毒素或氧化壓力太大，那麼肝臟 就會延緩燃燒脂肪，先去處理毒素、進行排毒。

想 養好肝臟，首先要注意 是否有以下 3 種情形發生：

1. 飲食不當

長期外食 並攝取過多 高油脂、高熱量的食物，或是為了 來點小確幸 而點的 含糖飲料，都得 在肝臟中 進行代謝，來不及代謝的脂肪 就會囤積在肝臟中，最後形成 脂肪肝。

2. 過量飲酒

酒精 主要靠肝臟代謝，過程中 需要 乙醇去氫酶 (ADH)，將酒精 變成 乙醛與乙酸，這些代謝產物 會抑制肝臟中 粒線體 ATP 的合成，導致 脂肪容易囤積在肝臟中，並造成肝毒性。由於 台灣人 普遍少了 酒精代謝基因 (Aldehyde Dehydrogenase, ALDH2)，因此建議 盡量少飲酒，即使 有需要喝酒的場合 也應適量飲用。

3. 生活壓力大、環境毒素過多

人類 在遇到壓力 或 環境毒素時 身體會產生大量「自由基」，使肝臟 忙於解毒，因此 應注意 身心的平衡，並盡量 少暴露在環境的毒素之中。

有時 肝臟的好壞 與 減重 之間 互為因果，因此 放慢腳步 傾聽身體發出的訊號，並定期檢查 才是 最好的健康之道。

從預防醫學的角度來說，人體 只要能夠 **適當飲食及運動** **維持理想體重**，其實 許多的 慢性疾病 與 代謝症候群 都可不藥而癒。

三餐超清淡 卻「脂肪肝」！ 4 情況需留意：真的別這樣吃

許多人 日常上班、上課繁忙，習慣吃得清淡、簡單吃吃就好，不過長期太過清淡、簡單、匆促的飲食恐怕也會引病上身。

一名女性工程師，三餐都吃得「超清淡、超簡單」，卻罹患了脂肪肝。經過了解，原來她早餐就只吃個可頌配黑咖啡，中午就買個吐司吃，晚上則簡單吃個陽春麵，清一色都是精緻澱粉。

三餐超清淡 卻罹脂肪肝？！關鍵：都 精緻澱粉

民眾日常隨意吃，最常見的食物就是 精緻澱粉類的碳水化合物，包括 各種麵包、飯糰、麵食等，這些醣類食物 在經過消化吸收後 便會儲存在肝臟當中，而肝臟代謝醣類 會須經過蛋白質 轉換，並透過維生素 B 群 代謝。

若 日常都是隨意吃，只吃個麵包、吃個麵、吃個飯糰，體內的 蛋白質和維生素 B 群 等營養 自然會不足，也就 難以代謝醣，醣和熱量 就會不斷的累積在肝臟、難以代謝，久而久之便容易形成脂肪肝。

脂肪肝 和 糖尿病 兩者有高度相關，兩者互為影響因子，糖尿病 會影響全身血管健康，包括最受人注目的中風、心肌梗塞。另外，脂肪肝 也是「肝癌三部曲」的第一階段：慢性肝炎中的其中一種，若飲食習慣 再不改變，也會形成 肝硬化，接下來就是 肝癌。

雖然 因為多吃澱粉類食物 形成肝癌的案例並不多，但糖尿病 就非常常見，不可大意。

她三餐超清淡卻罹脂肪肝？！ 營養師指關鍵：都精緻澱粉。

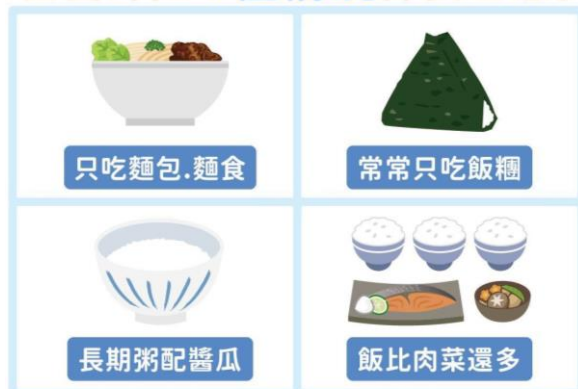


只吃「精緻澱粉」小心「脂肪肝」！ 4 情況 都要留意。

除了上述 只吃 麵包、吃麵、吃飯糰 等顯而易見的 精緻澱粉類飲食 之外，許多 年長者 牙口不佳 也長期會有吃粥配醬瓜的飲食習慣，肉和蔬菜 一樣較少攝取，這同樣也是澱粉飲食，也容易形成 脂肪肝。

另外，台灣人 也常見米飯愛好者，白飯的份量 明顯超過 將近一倍或更多，這即便是 有吃肉和蔬菜、有攝取到 蛋白質和 B 群，但 和 澱粉、尤其是 精緻澱粉 相比之下 一樣相對不足，需 更多 蛋白質和 B 群 幫助轉換和代謝，因此 澱粉過量者 一樣有 形成脂肪肝的風險，僅是進度較慢。提醒民眾 上述這些情況 都需多加留意。

只吃精緻澱粉小心脂肪肝 營養師指4種情況都要留意。



上述都是**精緻澱粉**過多的飲食，易影響肝臟代謝。

日常繁忙 飲食健康也要顧！ 肉、菜、全穀雜糧 是基本。

工作、課業繁忙飲食 也要顧，三餐 得好好的吃，澱粉類 建議 可 以「**非精緻澱粉**」的食物攝取，例如 地瓜、南瓜、紫米飯等，並**配上 蔬菜類及肉類**，以攝取 蛋白質和維生素 B 群 幫助肝臟代謝，份量 各以一拳頭 1：1：1 進行，特別是 喜好吃麵的族群 更要注意，因為 不論是 義大利麵或牛肉麵等，各類麵食 通常較少有足夠的 肉類和蔬菜。

當然，**全穀雜糧類** 的澱粉、蔬菜、以及 豆魚蛋肉類的蛋白質 僅是 6 大類營養的其中一部份，水果類、乳製品、油脂和堅果種子類、水分 也都應充分攝取，養成良好的飲食習慣，更有助 避免各種疾病纏身，更有利確保健康。

日常繁忙飲食健康也要顧！ 肉：菜：澱粉=1:1:1防脂肪肝



為維護健康，6大營養及水分都要均衡攝取！

三、300 萬 國人 注意！兩種「過敏」體質 可能導致失能 醫：控制過敏症狀 可能有助改善

國內 因「過敏」就醫 超過 355 萬人，很多人以為 會過敏的 只有孩童，實際上，這 355 萬人當中 超過 6 成 是成年人。

常見的「過敏」包括 氣喘、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎 等。

新研究發現，有 過敏體質 的人，會大大提升 得到「退化性關節炎」的風險。

過敏 除了 鼻子癢、鼻塞、皮膚癢 之外，現在 新研究 發現，有過敏體質的人，罹患「退化性關節炎」的風險 比一般人高。「退化性關節炎」導致 關節活動 受限、疼痛 甚至必須要 置換關節，是造成 中、高齡者「失能」 或 活動力降低 的主因之一。

「過敏」會增加「退化性關節炎」風險 高達 6 成 其中 兩種過敏症 風險更高

美國 史丹佛大學團隊 分析了 兩個大型的醫療保險資料庫。

其中一個是 比較 12 萬名 過敏患者 和 120 萬 無過敏症狀的人，經過 8 年追蹤，有過敏的人 得到「退化性關節炎」的風險 比 一般人 高出將近 6 成，

其中 有 氣喘、異位性皮膚炎 的人 風險更高。

另一個資料庫的分析 則發現，有 氣喘、異位性皮膚炎 其中一種過敏症狀的人，比一般人 得到「退化性關節炎」高出 4 成。

美國史丹佛大學免疫學 臨床主任 貝克（Matthew Baker）指出，

過敏的原因 是因為 身體過度敏感、碰到刺激 就生產 大量 肥大細胞，肥大細胞 會釋出「組織胺」、介白素、細胞激素 等等 發炎因子、吸引 免疫細胞 前來 清除刺激物，這個過程 會引起 流鼻涕、皮膚癢 或是 呼吸道 過度反應的「氣喘」問題，「肥大細胞 在發炎反應中 是重要的 中介角色，同樣的 發炎反應 也可能引起 免疫細胞 攻擊關節、造成「退化性關節炎」。」

貝克 也表示，跟「過敏」有關的疾病 很多，氣喘、異位性皮膚炎 只是 冰山一角，他推測，食物過敏、季節轉換 就過敏 或是 有過敏性鼻炎的人，退化性關節炎的風險 也會比較高。

如果 控制 過敏反應 是否能降低「退化性關節炎」風險、甚至 幫助 緩解症狀，該研究沒有解答，不過 貝克指出，這是有可能的，未來 會研究 常用來 對抗過敏的「抗組織胺」藥物 是否 能降低 退化性關節炎 風險，或 對 沒有過敏的人 是否也有幫助。

該研究 刊登在《風濕免疫疾病年鑑（Annals of the Rheumatic Diseases）》中。

每 3 人 就有 1 人「過敏」 穩定免疫反應 可能是 維持行動力要素之一

過敏是種 慢性發炎反應，不過 以往認為，過敏的發炎路徑 與其他各類關節炎 不同，

不過 近來 已有愈來愈多研究 發現，兩者的發炎路徑 是有交集的，

「貝克 在早前 已透過 動物實驗 發現「過敏」與「退化性關節炎」的關聯，」

先前 研究指出 免疫系統的失調 可能 參與 骨關節炎（退化性關節炎），為了 證明 肥大細胞 在 人類 和 小鼠 骨關節炎（退化性關節炎）關節組織中 被異常活化，因此 使用 肥大細胞 缺陷 的基因模型，證明 缺乏肥大細胞 可以減輕小鼠的 骨關節炎（退化性關節炎），

新研究 則是 透過 大數據 交叉比對 證實兩者有相關。

肥大細胞 不直接 導致 發炎，而是 一種 發出 發炎信號 的細胞，吸引 免疫細胞 清除 外來物，如果 堆積在關節、免疫細胞 攻擊 關節組織，就可能 引起 關節發炎、導致 退化性關節炎，「但 退化性關節炎 原因很多，包括 肥胖、過度使用 等，因此 不全是 過敏引起。」

不過，控制過敏症狀 可能是 未來 預防「退化性關節炎」的做法。

台灣 是海島型氣候，溫暖濕熱，過敏人口 眾多，許多人 從小 就有過敏症狀，並一路持續到成人，就是 所謂的「過敏三部曲」：異位性皮膚炎、過敏性鼻炎 和 氣喘。

但 過敏 不是孩童才有，過敏症狀 可能持續到成年，也可能 到了成年 才過敏，

「很多人 以為 過敏症狀 長大就會緩解，其實不然，要 從小開始 好好控制，成年 才有機會緩解，不過 臨床上 很多 從小 沒有明顯過敏症狀，成年後 才過敏 或 症狀加重 的病人，」。

這份研究 也顯示，如果 好好控制 過敏症狀、讓 免疫系統 不再那麼活躍，應可 降低「退化性關節炎」風險，抗過敏 相關的藥物 可能也有機會變成 輔助的治療方式。

四、臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定

臺北市衛生局 公布 112 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、餐飲店等處抽驗生鮮蔬果檢驗殘留農藥，112 年 4 月 共計抽驗 45 件蔬果產品，檢驗結果 11 件產品 不符規定，不合格率 為 24.4%。

此次抽驗不符規定產品，違規原因為

- 「迷迭香」、「芥蘭菜」、「白蘿蔔」、「百香果」、「敏豆」、「小白菜」、「韭菜」各 1 件 各檢出 1-6 項殘留農藥；
- 「韭菜花」、「茄子」各 2 件 各檢出 1-3 項 殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定(除迷迭香及小白菜外，均為 高風險產品)。

臺北市衛生局表示，殘留農藥含量不符「農藥殘留容許量標準」者，係違反食品安全衛生管理法第 15 條第 1 項第 5 款「殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量」規定，依同法第 44 條第 1 項第 2 款，可處分責任業者新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰。若無法交代來源，則依同法第 47 條可處分販售業者新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

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。

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。

臺北市府衛生局公布 112 年第 2 波 散裝飲冰品及配料 抽驗結果

炎炎夏日是飲冰品的消費旺季，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，專案抽驗散裝現場調製手搖飲冰品、食用冰塊及配料，第 2 波共計抽驗 81 件（包括 26 件冰品、10 件食用冰塊、34 件飲料及 11 件配料），檢驗結果 7 件飲冰品不符合規定，**不合格率 8.6%**。

此次抽驗 70 件 飲冰品(包含冰品、食用冰塊、飲料)，依類別檢驗 食品中 **微生物衛生標準**(沙門氏菌、腸桿菌科、大腸桿菌、大腸桿菌 O157:H7)，

另抽驗 11 件 配料（粉圓、椰果、茶凍、粉粿...等），視性質檢驗 防腐劑、著色劑，

其中 22 件 飲冰品 初抽結果不符規定，經通知業者限期改善，複抽結果仍有 7 件產品 不符規定。

臺北市衛生局表示，**腸桿菌科** 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，過高的腸桿菌科 會進而影響 飲冰品品質 及 減少其保存期限。

臺北市衛生局 提醒

- 業者 應重視 製作過程、環境衛生 及 自主管理情形，包括產品品質衛生、人員衛生等，
- 從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。
- 注意冰箱儲存溫度管控，食材適量準備，未使用者 適時冰存；
- 定期更換 製冰機或飲水機濾心等 衛生自主管理工作，以確保消費者權益。

臺北市府衛生局說明 有關媒體報導 本市知名牛肉麵店 衛生疑慮 查核結果

臺北市府衛生局 112 年 6 月 5 日接獲媒體報導 本市知名牛肉麵店衛生疑慮一事，

為維護消費者食品衛生安全，於 112 年 6 月 5 日及 6 日於該業者 事發分店及總店查核，查核結果該分店 **未投保產品責任險**，總店部分 **未依規定 標示牛肉及豬肉原料原產地資訊** 及 **使用基因改造食品 未標示「基因改造」或「含基因改造」字樣**，已分別 違反食品安全衛生管理法第 13 條及 25 條規定，臺北市衛生局 依同法第 47 條規範 已分裁罰分店及總店 各新臺幣 3 萬元罰鍰。

現場衛生查核結果，該分店 已暫停營業，惟依據媒體提供之影片，該分店已違反食品安全衛生規範準則，臺北市衛生局已命業者 改正 不得再有類似行為，並列管該業者 於其復業後不定期進行稽查，若再查有相同情事，違反食品安全衛生管理法第 8 條規定，依同法第 44 條處新臺幣 6 萬元至 2 億元；總店部分現場 查有部分衛生缺失、未更新 食品業者登錄資訊 及 食材供應商來源資料不完整，已開立 限期改正單，若屆期 複查未改善者，違反食品安全衛生管理法第 8 條及第 9 條規定，依同法第 44 條處新臺幣 6 萬至 2 億元及第 48 條處新臺幣 3 萬至 300 萬元。

臺北市府衛生局呼籲，餐飲業者具公司登記、商業登記者，應依食品安全衛生管理法第 13 條規範，投保產品責任險，以確保自身及消費者權益。

臺北市府衛生局公布 112 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 月下旬起 抽驗 散裝飲冰品 及 配料，第 1 波 共計抽驗 134 件（包括 25 件 冰品、12 件 食用冰塊、38 件 飲料 及 59 件 配料），檢驗結果 1 件 配料 不符合規定。

此次抽驗 75 件 飲冰品(包含 冰品、食用冰塊、飲料)，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 59 件 配料（粉圓、椰果、湯圓、芋圓...等），視性質檢驗 防腐劑、著色劑 及 過氧化氫，

檢驗結果 1 件「CRISTORY 魔力水晶-咖啡風味」檢出 己二烯酸：0.70g/kg（標準：不得檢出），不符合食品添加物使用範圍及限量暨規格標準，其餘 均符合規定。

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。

臺北市衛生局公布 112 年 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 112 年度 4 月執行水產品第 1 波抽驗專案，前往水產店、餐廳、賣場及超市等販售場所，共計 抽驗 29 件，檢驗結果 1 件 不符合規定。

此次共計抽驗 29 件 生鮮水產品，包含 5 件 深海魚類、10 件 養殖魚類、4 件 貝類、5 件 甲殼類、5 件 頭足類，依種類檢驗 動物用藥 多重殘留(48 項)、孔雀綠 及 結晶紫及其代謝物(4 項)、重金屬(鎘、鉛、甲基汞)，檢驗結果 1 件「黃魚」檢出 恩氟喹啉羧酸(enrofloxacin)：0.03ppm（標準：不得檢出），不符「動物用藥殘留標準」規定，其餘均符合規定。

臺北市府衛生局已要求業者下架案內不符規定產品不得販售，並追蹤不符規定產品來源，若調查違規屬實，將依違反食品安全衛生管理法第 15 條第 1 項第 5 款之規定，爰依同法第 44 條第 1 項第 2 款處來源業者新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰。

恩氟喹啉羧酸(enrofloxacin)是一種合成的 廣效性殺菌劑，屬合法的動物用藥，但 未核准使用於水產品，過量使用 可能會導致 腸胃不適 並影響腎功能等。

臺北市衛生局提醒，飼養業 合法使用核准藥品，除了必須考慮 動物對象、年齡、劑量等之外，還必須遵守停藥期，如此才能確保產品安全衛生，同時建議販售業者向大盤或供應商索取自主檢驗報告。

臺北市府衛生局公布 112 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 50 件產品（茶葉 30 件 及 花草茶 20 件），檢驗結果 4 件產品 不符規定，不合格率 8%。

此次抽驗 50 件產品中，4 件 不符合「農藥殘留容許量標準」規定，其中

- 「粉玫瑰」及「玫瑰花瓣」各檢出 1 項 殘留農藥；

- 「蝶豆花」2 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 及 滅達樂；殺蟲劑 氟大滅、賽果培、百滅寧 及 陶斯松，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。若為中藥材 製成茶包 作為食品販售，所含 中藥材原料部分 應符合中藥材 異常物質標準。

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，

進補中藥茶包 應查看完整包裝標示，包括 品名、重量、廠商名稱、地址與有效日期等，也應尋求中醫師的意見 以確保飲食安全。

臺北市衛生局公布 112 年度 美耐皿類食品容器具 抽驗結果

臺北市政府衛生局為保護民眾使用市售食品容器具衛生安全，至臺北市量販店、餐廚販售商店、五金百貨商店等處進行抽驗，共計抽驗 15 件美耐皿類食品容器具及查核其產品標示，查核結果 3 件不符規定，其中

- 1 件 檢驗 及 標示 不符規定、
- 1 件 檢驗 不符規定
- 1 件 標示 不符規定。

此次專案共計抽驗 15 件食品容器具產品，包含美耐皿類材質之餐盤、碗、杯子、筷子、湯匙等，查核 標示及依據「食品容器具標準」檢驗 溶出試驗。其中 3 件 不符規定產品 分述如下：

- 一、「美耐加賀筷 黑（生產日期：110.3.10）」檢出 甲醛 43ppm（標準：不得檢出）、蒸發殘渣（4%醋酸）74 ppm（標準：30ppm 以下）及 外包裝 未標示淨重（容量或數量）。
- 二、「日風美耐筷（製造日期：2019.8.26）」檢出 甲醛 24ppm（標準：不得檢出）。
- 三、「93438 美耐皿 350ml 杯（製造日期：2022.9.1）」本體 未標示 材質名稱 及 耐熱溫度。

臺北市衛生局說明，美耐皿（Melamine）是三聚氰胺與甲醛聚合而成，其具有堅硬、不易破裂的特性，也因此常被用於製造廚房器皿或餐具，且美耐皿容器具應符合衛生福利部食品藥物管理署公告之「食品器具容器包裝衛生標準-甲醛-三聚氰胺樹脂為合成原料之塑膠」之試驗標準，「甲醛」及「酚」溶出試驗標準均為陰性，三聚氰胺溶出限量標準為 2.5ppm 以下。

臺北市衛生局提醒民眾，購買 食品容器具或包裝時，

- 應注意 產品標示內容，選購標示完整之產品，並依標示說明 正確使用，
- 避免 以 美耐皿餐具 盛裝過熱或酸性食品，並避免使用 紫外線殺菌。
- 建議 使用 海綿擦洗 替代菜瓜布，以免留下刮痕 而造成 細菌孳生、變色，
- 若有 刮痕、霧化、缺口、破裂 即不應再使用，應即更換新品，
- 並儘量 以 不鏽鋼 或 瓷製餐具 取代 美耐皿餐具。

另呼籲製造業者，為提供消費者 更明確之食品容器具產品相關資訊，衛生福利部 105 年 4 月 18 日公告，自 106 年 7 月 1 日起 製造之 食品器具、食品容器或包裝，若食品接觸面 含 塑膠材質，均應依

食品安全衛生管理法第 26 條，清楚標示 產品之 品名、材質名稱、耐熱溫度、淨重或容量或數量、廠商電話與名稱及地址、原產地、製造日期等，且須同時 讓消費者知悉 產品適用於 接觸食品、為重複性或一次使用等資訊，並明確告知使用該產品的注意事項，以利消費者正確使用。

依食品安全衛生管理法施行細則第 21 條第 4 款規定「標示之字體，其長度及寬度，各不得小於 2 毫米。」。食品容器具應於最小販售單位之外包裝進行標示並符合公告規定，以提供消費者充分資訊。

五、臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 符合規定

臺北市政府衛生局 公布 112 年度 端午節食品 抽驗結果

為保障消費者 食用端午節 應景食品、食材 之衛生安全，臺北市政府衛生局 於端午節前夕 至端午節食品製造業、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 87 件，品質檢驗結果均符合規定。

臺北市衛生局說明，本次抽驗 87 件端午節食品，包括粽子 25 件、配料 48 件、生鮮畜產品 8 件及調味醬 6 件，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、環氧乙烷等，檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局呼籲食品業者 應遵守食安法相關規定，落實 供應商管理、購買合格產品原料，重視產品製程、作業環境、從業人員衛生及倉儲等自主管理，食材管理 應做好 先進先出管理，如有過期食材或原料 應妥善丟棄，避免流入使用至加工製程或餐飲製備中，以保障消費者權益。

民眾 選購端午節應景食品時，除了 至信譽良好的商店購買外，儘量選擇包裝及標示完整之產品，如對花生、堅果過敏可參考業者於產品之外標示資訊，減少發生誤食過敏不適情形，另應避免購買 顏色鮮艷、異常白皙 或 偏離傳統色澤太多的食品，並留意製（販）售場所環境是否清潔衛生，注意 產品色澤及氣味 是否正常、是否貯存於適當溫度（冷藏 7℃以下，熱存 60℃以上），若無法立即食用完畢，應放入冰箱，避免微生物滋長。

臺北市政府衛生局 公布 112 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、蘋果汁、能量飲料等），檢驗 指標性病原菌（腸桿菌科），並同時 針對 15 件 咖啡茶類、能量飲料 等飲品，檢驗 咖啡因含量 及 咖啡因標示檢查、5 件 蘋果汁 檢驗 棒麴毒素、5 件 能量飲料 檢驗 牛磺酸 含量，檢驗結果 均符合規定。

當民眾感到精神不佳時，常飲用咖啡或能量飲料緩解疲憊感，咖啡 所含咖啡因 是主要的提神成分，而市售 常見能量飲的 提神配方成分 主要也來自 咖啡因、牛磺酸 或 維生素 B 群等成分，依據食品安全衛生管理法第 22 條暨衛生福利部公告之「含有咖啡因成分且有容器或包裝之飲料，應於個別產品外包裝標示咖啡因含量有關事項」，每 100 毫升 所含咖啡因 高於或等於 20 毫克者，其咖啡因含量 標示值 之 誤差允許範圍，應依照 業者廠規確實品管；

「包裝食品營養標示應遵行事項」中 其他 自願標示之 營養素(如 牛磺酸)誤差允許範圍 為 標示值之 80%，如違者將依同法第 52 條第 1 項第 3 款產品應限期回收改正，改正前不得繼續販賣，同法第

47 條第 8 款之規定處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

臺北市衛生局提醒，飲用含咖啡因之飲品 雖然可達到提神及解除疲勞，然若攝取過量，容易造成身體負擔，應適量攝取 含咖啡因飲品，建議成人 每日攝取量不應超過 300 毫克，另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，且選擇標示完整之飲品，衡量咖啡飲用量；

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，並依照廠規確實品管及依產品咖啡因含量如實標示；

消費者亦可掌握標示秘訣，聰明選擇含「咖啡因」飲料，避免攝取過量。