

- 一、 「護心 8 重點」 有助 延長平均壽命
- 二、 愛吃「紅肉」 罹病率增！
- 三、 「抗衰老」飲食法
- 四、 臺北市衛生局提醒 食品保存應注意儲存溫度
- 五、 臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定
- 六、 臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 符合規定

## 一、心臟疾病 高居十大死因 第二位！ 「護心 8 重點」有助 延長平均壽命

心臟疾病 高居 全台十大死因 第二位，死亡人數 年增率 8.3% 亦呈不斷上升的趨勢。國健署 以「用『心』懂『心』（Use heart, Know heart）」為主題，與醫師共推「護心八事」，盼民眾 能從生活做起 保護心臟健康。

### 心臟疾病 高居全台死因第二位

據衛福部統計，去（2022）年 共有 2.3 萬人 死於心臟疾病，等於每 22 分鐘 就有 1 人死亡。除了 癌症外，心血管疾病 的影響 也不容小覷，了解心臟疾病，改變生活習慣，讓身體健康 有「好心」。

### 心血管疾病的危險因子 有哪些？國健署平台 幫你了解個人健康情況

除 家庭收入 與 教育程度 等社會決定因子外，民眾日常的「行為危險因子」如

- 吸菸、有害飲酒
- 身體活動不足
- 不健康飲食

也可能 造成心血管疾病的發生。

已是 高血糖、高血脂、高血壓的「三高」的民眾，平均只需約 4 年時間，就有機會 罹患心血管疾病，應特別注意 個人的三高數值。

為 讓民眾及早了解 罹患心血管疾病的風險，國健署提供 35 歲至 70 歲「慢性疾病風險評估平台」，只要 將健檢數字輸入，即可預測未來 10 年發生冠心病及糖尿病等風險，並提供 相關健康指引。

呼籲民眾 養成健康生活習慣，改善危險因子的「用心」，以及 解風險 並強化管理的「懂心」，同時也建議 可透過 定期健檢 來了解自己的健康狀態。

### 保護心血管 八重點

維持自己的 身體及心血管健康，遵守養成 以下八重點，不只 心血管，全身都能得到保護：

#### 1.正確的飲食觀念：

食用全穀根莖類、天天 5+5 蔬果、多喝低脂乳、紅肉換白肉、吃堅果用好油等，並減少油鹽糖的使用。

## 2.養成 運動習慣：

每週 以運動 150 分鐘 為目標。

## 3.戒菸 與 避免吸入二手菸：

戒菸 並避免暴露在二手菸環境下。

## 4.足夠的 睡眠長度：

注意個人睡覺的「長度」與「品質」，一般建議 每日約 7 至 8 小時，過多過少 都不好。

## 5.管理體重，避免 腰圍過粗：

注意 個人體重及 BMI。理想 BMI 範圍值為 18.5 至 24，男性腰圍≤ 90 公分、女性腰圍≤ 80 公分。

## 6.定期監測 血脂：

定期監測 個人健檢中 血脂 的各項數據，尤其在控制 總膽固醇 < 200 mg/dl、三酸甘油酯 < 150 mg/dl

## 7.定期監控 血糖：

定期監測血糖值，空腹血糖 標準值為 < 126 mg/dL。長期追蹤數值 應採用糖化血色素的數值。

## 8.定時監控 血壓：

遵循 722 原則 追蹤個人血壓情況，連續 7 天，早晚 共 2 回、每回 2 次 量測血壓數據。

雖心臟 若已達到 末期心臟衰竭地步，現在醫療技術 雖可透過換心 來延續患者生命，  
又或是 在末期前 以人工心臟輔助，但 心臟還是自己的最好。

應 在心血管疾病發生前，培養「養成好習慣，定期做監測」的概念，從生活做起，維護自己的心臟與身體健康。

# 心血管疾病 5 大危險因子 「收縮血壓」最重要

最新研究指出，有 5 大 危險因子 與心血管疾病 有密切關聯，包括

- 身體質量指數 (BMI)
- 收縮血壓
- 壞膽固醇
- 吸煙
- 糖尿病

然而，這些危險因子 都是可改變的，「收縮血壓」是 最大的風險因子，  
嚴格控制血壓 能降低 心血管疾病 和 相關死亡風險。

一項 刊登在《新英格蘭醫學雜誌》(NEJM) 來自 全球 心血管風險研究聯盟的 最新研究指出，  
有 5 種 可改變的 危險因子 可能導致心血管疾病，包括 BMI、收縮血壓、壞膽固醇、吸煙和糖尿病。  
此項研究共涉及超過 150 萬名 參與者、涵蓋 34 個國家的 112 項研究。

研究結果顯示，在亞洲地區，近 6 成的 心血管疾病 及 3~4 成的 死亡，是 能透過 早期的健康管理和 預防措施 來避免。

其中，「收縮血壓」是 最大的風險因子，嚴格控制血壓 可降低心血管疾病和相關死亡的風險。藉由 這項研究結果，特別強調 控制血壓的重要性。

避免高血壓的方法，應 避免過重；多吃 高鉀食物，如 蔬菜、水果、堅果；少吃 高鈉食物等。

## 高血壓

### • 什麼是「正常血壓」？

血壓 是由我們的 心臟輸出量 與 周邊血管的阻抗 決定。

對 18 歲以上的人而言，**最理想的血壓值 應該控制在收縮壓 120mmHg、舒張壓 80mmHg 以下。**

### 2022年5月新版高血壓定義

	收縮壓	舒張壓
血壓正常值	<120	<80
高血壓	130以上	80以上

單位：mmHg

### • 什麼是「收縮壓」？

一般血壓計 會有三組數字，其一就是 收縮壓：當心臟收縮時，血液從心臟到血管，血管承受的壓力；或是 可以說是 心臟收縮時 所得到的最高壓力。

### • 什麼是「舒張壓」？

一般血壓計 會有三組數字，其一就是 舒張壓：當心臟舒張時，所測到的 血管壁回彈壓力。

### • 為什麼 會有 高血壓？

如果 以 發生高血壓 的原因 區分，可分為 原發型、續發型 高血壓。

- **原發型 高血壓**：與家族遺傳 或 生活型態 有關，大部分患者 屬於此類。
- **續發型 高血壓**：與 其他疾病 或 服用藥物 有關，通常 將原因去除，高血壓狀況 就會改善。例如：腎臟疾病、內分泌疾病、睡眠呼吸中止症等。

### • 高血壓 有什麼症狀？

高血壓 的初期症狀 並不明顯，甚至沒有症狀。

但是 長期處在 血壓控制不佳 的狀態之下，會 對心臟、血管的健康 帶來很大的潛在危險。

### • 高血壓 的 高危險群 有哪些人？

1. 有高血壓家族史。
2. 腎臟疾病患者。
3. 不良生活習慣者，例如：抽菸、肥胖、重口味、熬夜、無運動習慣等。
4. 緊張生活者，例如：工作壓力大、自我要求高等。

### • 高血壓 會有併發症嗎？

高血壓 需要治療。因為 它會引發 全身多處器官的 併發症，包含心臟、腎臟、腦部、周邊血管、

及眼睛等。而併發症發生的早晚與嚴重程度則取決於高血壓患者未受良好控制的時間。

### • 高血壓 要怎麼治療？

高血壓治療，除了藥物治療以外，必需首先由生活型態的調整開始。

生活型態的調整必須由 S-ABCDE 著手，以達到降低血壓的效果。

【S】減鹽（Salt reduction）：每天鈉攝取量建議在 2 到 4 公克（氯化鈉 5 至 10 公克）。

【A】限酒（Alcohol limitation）：建議每天酒精攝取量，男性少於 30 公克，女性少於 20 公克。

【B】減重（Body weight reduction）：維持 BMI 在 22.5 至 25.0 kg/m<sup>2</sup>。

【C】戒菸（Cigarette smoking cessation）：香菸中的尼古丁會刺激心臟，促使血管收縮，導致血壓升高，請務必戒菸。

【D】得舒飲食（DASH）：食用全穀類如糙米、胚芽米、全麥麵包等；多食用番茄或深綠色蔬菜；以新鮮水果為主，而非水果罐頭；用低脂、脫脂牛奶取帶全脂牛奶；吃白肉、少紅肉；選用植物油。飲食遵循三少兩多；少油、少調味品、少加工食品，多蔬果、多高纖。

【E】運動（Exercise adoption）：每星期至少 3 至 4 天，每天 40 分鐘以上的有氧運動。

### • 誰需要 天天量血壓？

1. 18~39 歲的 非高危險群：量測時間為 3~5 年/次。
2. 40 歲以上的 高危險群：量測時間為 規律量測。
3. 高血壓患者：量測時間為 回診前，並且 遵守 722 原則。

#### • 什麼是「722 原則」？

「7」：連續七天 量測。

「2」：早上起床後、晚上睡覺前 各量一次。

「2」：每次 量兩遍。

### • 如果 收縮壓正常，舒張壓 卻偏高，這樣算是 有高血壓嗎？

也屬於 高血壓的一種。

舒張壓高 但 收縮壓正常 的高血壓，這種情形 比較容易出現在 小於 50 歲的 高血壓初期患者。主要原因 跟工作壓力大、生活緊張 等因素有關。

如何「正確的 量測血壓」？

#### 「正確的 量測血壓」共有 7 個步驟：

1. 量血壓前 30 分鐘，勿 抽菸、喝含咖啡因 或 酒精飲料。
2. 勿憋尿，平靜 坐在 有背部 有支撐 的椅子上 為佳，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息 5 分鐘。
3. 捲起衣袖（使用 合適大小的 壓脈帶），並依照指示方向，將 壓脈帶 環繞在手肘之上。
4. 量測血壓過程中，勿說話。
5. 至少 連續測量兩次，中間 間隔 1 至 2 分鐘。
6. 早上 吃藥前、晚餐前 或是 晚上睡覺前。
7. 定時 校正血壓機。

## 二、愛吃「紅肉」罹病率增！ 8大危害曝光

### 加工紅肉 較危險？研究：有無加工 都增加 冠心病、糖尿病

未加工食品 比較健康？

一項 關於「紅肉」的統合研究指出，無論是否為加工肉品，每天 多吃 50~100 克的紅肉，就可能與心血管疾病 風險上升 有關。

紅肉攝取過量 被認為是 造成心臟病 的風險因子之一，特別是 加工肉品 如 培根、香腸、熱狗、組合肉 與心血管疾病 有顯著相關。

然而 加工／未加工的紅肉，是否 都會增加 心血管疾病風險，以及 紅肉影響男、女性的健康程度，文獻報告 並不一致。過去 亦有部份文獻宣稱，只有 加工紅肉 才會增加心臟健康風險，與 加工食品較高的 鈉、鐵 含量 有關。

對此，《歐洲心臟期刊》一項統合分析指出，無論是 加工 或是 未加工的紅肉，都 與較高的心血管疾病、第2型 糖尿病 風險 有關，而且 男女之間 沒有明顯差異。

該項 統合分析 所收集的研究數據 涵蓋 440 萬 心血管疾病患者、176 萬 名糖尿病患者，經過系統性回顧後發現，無論是未加工或是加工後的紅肉，都與較高風險的冠心病（CHD）及第2型糖尿病有關。

### 每天 多 50 公克 紅肉 心血管疾病關聯增加 26%

為什麼 紅肉攝取量增加，會導致 更高風險的 心血管疾病？

在臨床試驗發現，與 未攝取紅肉者 相比，攝取紅肉 會升高 低密度脂蛋白膽固醇（LDL），而且 食用紅肉的比例 與 肥胖 呈現正相關，肥胖 正是 促進心血管疾病的危險因子。

另外，大量食用紅肉 也是 導致 高血壓 的原因之一。近期研究也發現，紅肉成份中的 左旋肉鹼 可能 與動脈粥狀硬化 有關，進而 增加了 心血管疾病的風險。

至於 紅肉 與 糖尿病 之間的關聯，除了 心血管疾病 是 糖尿病 最常見的血管相關併發症之外，也可能 與 紅肉攝取過量的 脂肪酸 及 胰島素阻抗 有關係。

另一個 潛在原因 是 紅肉的蛋白 與 較高的 類胰島素生長因子（IGF-1）有關，因而 增加了 較高的 糖尿病風險。

也有研究指出 攝取紅肉 會影響 荷爾蒙分泌，是導致 代謝性疾病 的可能原因。

統合分析發現，每天多增加 50 公克的 加工肉品 攝取量，就會 增加 26% 的 心血管疾病風險，可能有 更高的 心臟衰竭 發生比例，且與男、女性心血管疾病 都呈現正相關。

相比之下，未加工紅肉 每天多吃 100 克，也會增加 17% 的 冠心病風險。

此外，無論 是否為 加工肉品，紅肉攝取 都與 缺血性（阻塞性）中風 有較高的關係。

### 攝取紅肉 產生 TMAO 腸道菌代謝產物 與血管硬化有關

除了 直接影響 膽固醇、血壓 以及 肥胖問題，攝取紅肉 也被認為是影響腸道菌相的原因之一。

發表於《美國心臟協會雜誌》的研究即指出，人體代謝肉類過程中 會產生名為 TMAO（氧化三甲胺）的代謝產物，是 腸道內的 厭氧菌 與 人體 共同形成。



未經消化的 肉鹼、膽鹼 會被腸道菌利用，過量的 TMAO 進入血液循環後 會增加 更多的**血管栓塞** 風險 並抑制 膽固醇回收。

每天吃 1.1 份的 紅肉 與 加工肉，就會增加 22%的 **動脈粥狀硬化** 心血管疾病 的風險。

### 如何調整飲食 能夠幫助大眾 減少心血管風險？

哈佛大學 T.H CHAN 公衛學院 營養與流行病學系 教授 Frank B. Hu 提醒，  
分散 蛋白質的 食物來源，**減少 紅肉攝取量**，並且 **多吃 全穀類 及 新鮮蔬菜水果**，可以 降低  
過早死亡的風險。

整體而言，一般人 可採取「**地中海式飲食**」或 **增加植物性飲食** 比例，都 對心臟健康 與 代謝性疾  
病 有較正面的助益。

### 地中海飲食 助降低心血管風險



## 三、30 歲後 記性差 易便秘、腰痛：「抗衰老飲食法」

30 歲過後 老得特別快，容易 腰背痛，記性差？

踏入 30 歲後，就會出現 容易便秘 或 記憶力變差 等 6 大 初老症狀。

針對 不同症狀，補充 所需的營養素及食物，延緩衰老。

### 「初老」症狀 | 30 歲後 加速老化 易便秘 腰痛 記性差

年輕人 也要注意保養，以防 提早衰老！

隨著年齡增長，許多人 在 30 歲之後 出現各種 初老症狀，體力 也會逐漸下降。

過了 30 歲後，中了 多少種症狀？

若出現 以下 6 類 初老症狀，則要 盡快「補救」：

#### 初老症狀

1. 記憶力衰退：經常忘東忘西
2. 排便不順：經常便秘

3. 免疫力下降：經常感冒
4. 關節不靈活：活動時出現異常聲音或不靈敏
5. 腰酸背痛
6. 新陳代謝變差

## 抗衰老食物 | 初老 6 大飲食法 記性差 宜吃鮭魚

若想 維持體力和健康，可以 透過飲食 來補充營養，避免 以上初老症狀。  
針對 各種初老症狀，6 大飲食法，有助 延緩衰老。

### 1. 記憶力 衰退

飲食建議：**攝取 卵磷脂 和 魚油**（例如：大豆製品、深海魚類）

食用份量/功效：

- 腦部缺乏營養 容易導致老化，降低 腦部活動力。  
多吃 深海魚類 補充 Omega-3，其中的 DHA 能夠 活化腦部細胞。
- 大豆製品中的 卵磷脂 是 神經細胞膜的主要成分，多攝取 不僅能 提升記憶力，還能 改善 女性 更年期症狀。

### 2. 排便 不順

飲食建議：**增加 膳食纖維、優質脂肪 和 水 的攝取量。**

食用份量/功效：

- 每天攝取 5 份以上的 蔬果，並適量添加 優質脂肪，如 堅果 和 植物油，以增加腸道的潤滑度。同時，每天 至少攝取 1500 至 2000 毫升的水，並配合 運動，有助 腸胃蠕動。

### 3. 免疫力 下降，經常感冒

飲食建議：**攝取 蛋白質、鋅 和 植化素，避免 加工食品。**

食用份量/功效：

- 蛋白質 有助身體 製造免疫細胞，建議 選擇 豆類 和 魚肉 等優質蛋白質；  
鋅 有助 生長發育 和 維持免疫系統 的功能。
- 不同顏色的**蔬果** 含有不同的 植化素，能有效 抗發炎 和 抗老化。

### 4. 關節 不靈活

原因：隨著年齡增長，關節軟骨容易磨損。不正確的姿勢，也可能導致關節過度受壓。

飲食建議：**攝取 魚油 和 葡萄糖胺。**

食用份量/功效：葡萄糖胺是軟骨基質和關節液的主要成分之一，食物例子：甲殼類、淮山和海藻。  
魚油含有抗發炎效果，能減少關節疼痛和不適。

### 5. 腰酸、背痛

原因：骨質 會因老化而流失，但如果 沒有及時補充，會增加 老年後的 骨折風險。

飲食建議：**攝取 鈣、鎂 和 維他命 D。**

食用份量/功效：

- 可透過多喝牛奶補充鈣質；吃芝麻、多曬太陽增加維他命 D，有助鈣質吸收；吃綠色蔬菜有助神經傳導及肌肉運作。
- 做運動 加強肌肉量 也很重要，有足夠的肌力 才能支撐全身骨骼。

## 6. 新陳代謝 變差

飲食建議：攝取 維他命 B 群、維他命 C 和 水

食用份量/功效：

- 維他命 B 有助身體消化食物、製造能量、並進行代謝，而且維他命 B 更可以把脂肪、碳水、蛋白質轉為能量。
- 維他命 C 可減少 自由基的傷害，幫助 膠原蛋白 等組織 並合成。
- 水能夠 維持良好的 新陳代謝。建議 喝充足水分、調整 良好的睡眠作息、並做足夠的運動，才可以維持 良好的新陳代謝。

## 四、臺北市衛生局提醒 食品保存應注意儲存溫度

臺北市衛生局提醒民眾 購買冷藏冷凍食品時，應注意溫度變化，

- 購買後 運送過程 應使用保冰箱或保冷袋等措施，
- 並避免太陽直射及運送時間過久，使食材溫度上升致有變質風險，
- 冰箱保存的食品，應掌握「先進先出」為原則，先買或接近有效日期的食品應優先使用，並於有效期限內使用完畢，
- 若為散裝及生鮮食品，建議在外包裝袋上註明購買日期以利辨別，
- 並定期確認家用冰箱冷藏及冷凍溫度要分別符合 0~7°C 及-18°C 以下的標準，千萬不要塞滿滿，建議至多 8 分滿，以降低食材變質風險。

食材未妥適保存或個人衛生習慣不佳皆有可能引發食品中毒事件，臺北市府衛生局呼籲，注意調理衛生是降低食品中毒風險的一環，

- 食品從業人員或家中調理者要留意調理前，使用乾淨水源及肥皂澈底洗淨雙手，如廁後應確實洗手，完成清潔手部後 再行調理，
- 處理海鮮及肉類產品，使用前應再次確認產品外觀是否有異狀或產生異味，
- 並澈底加熱避免生食或食用加熱不完全的食品，以避免發生食品中毒危害健康，

以下提供市民朋友預防食品中毒 5 要原則，讓您快速掌握食安重點：

- 一、「要洗手」：調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。
- 二、「要新鮮」：食材要新鮮，用水要衛生。
- 三、「要生熟食分開」：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。
- 四、「要澈底加熱」：食品中心溫度超過 70°C，細菌才容易被消滅。
- 五、「要注意保存溫度」：保存低於 7°C，室溫下不宜放置過久。

## 五、臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定

畜產會 冷凍液蛋產品 未有中文標示 臺北市府衛生局依法裁罰

新北市政府衛生局 通知 該轄業者 倉庫查獲 132 桶 財團法人中央畜產會(以下簡稱 畜產會)自行輸入之 冷凍蛋黃液 未貼有 中文標示，畜產會 已於 10 月 4 日 依行政程序 陳述意見，並檢附 近 1 年



銷售額(累計販售 800 桶)、產品成分明細 及 改善前後 產品標示圖示 等資料，臺北市衛生局 依違反食品安全衛生管理法 第 22 條及 47 條規定，並依 衛生福利部 110 年 1 月 26 日令 訂定之「食品安全衛生管理法第四十七條第八款及第十款標示違規罰鍰處理原則」，綜合審酌 違規情節、資力加權、行為故意性、健康危害程度 及 其他參考加權 等事實，並依該原則第 3 點規範同時考量從事相關業務之經驗年資，違法者 防堵危險或損害發生 或 擴大之態度及作為，處 新臺幣 30 萬元 罰鍰。

臺北市衛生局說明 畜產會 裁罰金額 係計算其 違規 冷凍蛋黃液 銷售額達 240 萬元以上 未達 480 萬元，**未有 中文標示** 之事實 畜產會 有預見其發生 而其發生 並不違背其本意者**屬間接故意**，另該會 聲明 原文標示 已可清楚辨識 產品資訊，惟其原文標示 含多國語言，下游食品業者 無法清楚識別 正確來源資訊，恐有 **使下游業者 調配加工 無法正確標示 來源地**，並造成消費者 購買後 易生爭議 等因素，**最終罰鍰額度為 新臺幣 30 萬元**。

有關 畜產會 倉儲地點 待報廢之 逾期蛋品，臺北市衛生局說明 因 進口蛋品 為民眾高關注議題，為確保 畜產會 待報廢之 逾期蛋品 確實銷毀，衛生局 已要求畜產會 提供銷毀計畫，內容包含 品名、預計銷毀日期、銷毀方式、分批銷毀數量及銷毀地點，以利衛生機關追蹤查核。

臺北市衛生局 由 食安官 會同 本府消保官 前於 9 月 18 日 至 財團法人中央畜產會(以下簡稱畜產會) 稽查，查有 **食品業者 登錄平台 登錄不實** 及 產品責任險資料 兩項缺失，今(19)日下午已依行政程序法進行約談，經查 畜產會為食品業者，惟 未依規定 於食品業者登錄平台完整登錄倉儲正確資訊，已違反 食品安全衛生管理法(以下簡稱食安法)第 8 條第 3 項規定，且其為 稅籍登記之輸入業者，但 **未投保 產品責任險** 資料，同時 違反食安法第 13 條規定，將依同法第 47 條及臺北市衛生局處理違反食品安全衛生管理法事件統一裁罰基準規定，每案裁處新臺幣 8 萬元，總計**裁處 16 萬元**。

另，18 日 畜產會承諾 19 日 提供巴西蛋品之詳細產品 及 數量部分，已於今日下午送達。臺北市衛生局將儘快檢視資料完整性，評估是否需再要求業者補充後，轉請各縣市衛生局依權管查處。

## 臺北市衛生局 公布 112 年 市售包（盛）裝飲用水 抽驗結果

臺北市衛生局 為了解 市售包（盛）裝飲用水 之衛生安全，針對 臺北市 便利商店、超市大賣場、加水站、餐廳及製造工廠等 進行 包（盛）裝飲用水 水質檢驗 及 標示檢查，總計抽樣 25 件 產品（包含 8 件 包裝飲用水、12 件 加水站 及 5 件 餐廳盛裝飲用水），其中 1 件 檢驗不合格，不合格率 4%。

此次抽驗 25 件 包（盛）裝飲用水，檢驗項目為 大腸桿菌群、糞便性鏈球菌、綠膿桿菌、重金屬（砷、鉛、汞、鎘、鎳）及 溴酸鹽，其中 2 件 餐廳盛裝飲用水 初抽結果 不符規定，經通知業者限期改善，1 件 複抽 結果仍不符「食品中微生物衛生標準」規定，臺北市衛生局已依違反食品安全衛生管理法第 17 條及同法第 48 條第 8 款之規定，處分業者新臺幣 3 萬元罰鍰，另檢視 8 件 包裝飲用水產品 外包裝標示 及 12 家 加水站 標示 與 食品衛生，查核結果 均符合規定。

臺北市衛生局提醒民眾 於購買 包裝飲用水產品時，

- 應注意 水源別、水源地、
- 產品標示 是否有 廠名、廠址、電話號碼、
- 產品 是否 在 有效期限內、
- 瓶蓋瓶口 是否 緊密完封、容器外型 無凹陷，並仔細觀察 產品外觀，
- 切勿購買 含有 懸浮物或雜質 的商品，發現 產品有上述現象，請不要再飲用，
- 如 對產品的 生菌數含量 有疑慮，建議 可煮沸後 再飲用，
- 任何純淨水 長期放置或儲存 都會變質，且開封後的包裝水 放置室溫或冰箱中，細菌數都會增加，因此民眾 應注意 包裝飲用水 是否包裝完整，

- 並存放在 陰涼處，
- 開罐後 宜儘早飲用，
- 避免陽光照射 或 放置車箱內，
- 且空瓶 也不適合重複盛裝飲用水使用，以減少塑化劑溶出之疑慮，
- 另餐廳 供民眾飲用之 盛裝飲用水 應定期更換 及 盛裝容器 應確實清洗或消毒，以避免細菌滋生。

## 臺北市衛生局 公布 112 年 8 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 8 月 共計抽驗 50 件 蔬果產品，檢驗結果 11 件產品 不符規定，**不合格率 為 22%**。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因 為

「豌豆」2 件 各檢出 2-6 項 殘留農藥；

「芹菜」、「百香果」、「辣椒」、「青蔥」、「紅鳳菜」、「白蘿蔔」、「檸檬」、「芥蘭花」、「絲瓜」各 1 件 分別檢出 1-2 項 殘留農藥 不符「農藥殘留容許量標準」規定 (除 芹菜、檸檬、芥蘭花、絲瓜 外，均為 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。

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。

## 臺北市政府衛生局公布 112 年 7 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 7 月共計抽驗 54 件蔬果產品，檢驗結果 13 件產品不符規定，**不合格率 為 24.1%**。

此次 抽驗不符規定產品，違規原因為

「百香果」3 件 各檢出 1-3 項 殘留農藥；

「白蘿蔔」、「荔枝」各 2 件

「辣椒」、「葡萄」、「芥藍菜」、「波蘿蜜」、「九層塔」、「香菜」各 1 件

分別檢出 1-2 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定(除波蘿蜜、葡萄外，均為高風險產品)。

## 臺北市衛生局公布 112 年 穀豆類產品 抽驗結果

為維護民眾食用穀物及乾豆類產品之安全，臺北市政府衛生局 112 年 6 月份至零售業者、超市、賣場等處抽驗穀豆類產品檢驗殘留農藥及環氧乙烷，共計抽驗 30 件穀豆類產品，檢驗結果 2 件產品不符

規定，**不合格率 為 6.7%**。

此次共計抽驗 30 件穀豆類產品，包括 23 件輸入及 7 件國產穀豆類產品，

檢驗項目包括 殘留農藥 及 環氧乙烷 等項目，檢驗結果

- 1 件 印度產地之「黑芝麻」檢出殘留 環氧乙烷 卻 標示檢驗合格
- 1 件 印尼產地之「毛綠豆」檢出殘留農藥 殺蟲劑 賽速安（Thiamethoxam）不符衛生福利部公告之「農藥殘留容許量標準」規定。

依行政院農業委員會公告，上述 檢出之殘留農藥 殺蟲劑 賽速安 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」。

另臺北市衛生局 提醒 食品業者，我國 未核准 環氧乙烷 作為農藥使用，亦 未准許 使用 環氧乙烷氣體 作為 消毒用途，業者 務必落實 自主管理，確認原料 及 產品 均應符合食品安全衛生管理法相關規定，使用食材 進行加工調理前 應確認食材 有無殘留農藥、動物用藥 或 其他汙染物，落實 供應商管理及 把關進貨食材 安全衛生，確保 食品衛生品質安全，以維護大眾之健康權益。

臺北市衛生局 提醒民眾

- 於食用或烹調 穀豆類前，先 以流動清水 沖洗，
  - 再 以水 浸泡 10-20 分鐘，
  - 接著 用流動的自來水 沖洗 2 至 3 遍，
- 來 減少及降低 農藥的殘留。

## 臺北市府衛生局公布 112 年 市售即食截切水果 抽驗結果

為保護消費者食用即食截切水果之食品衛生安全，臺北市府衛生局至臺北市夜市及日市即食截切水果攤販進行抽驗，共計抽驗 25 件產品，檢驗甜味劑 13 項，檢驗結果 1 件不符規定，**不合格率 4%**。

臺北市衛生局表示，此次不合格產品為

**1 件「水梨」檢出 甜味劑 糖精**，違反「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」。

臺北市衛生局提醒，「糖精」為 人工合成之甜味劑，甜度是一般蔗糖的 300 至 400 倍，人體無法分解代謝，可由尿中直接排出。

依據衛生福利部公告之「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，「糖精」可使用於瓜子、蜜餞、梅粉及碳酸飲料等產品，用量及使用限制均有規定，另因該標準採正面表列，非表列之品項及未准許之食品範圍則不得使用，故「糖精」不得使用於 生鮮截切水果。

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。

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。

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，多數水果經分切後容易氧化褐變，業者為保持賣相可能進行浸泡處理，

- 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。
- 民眾若欲食用季節新鮮水果，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。

## 臺北市衛生局公布 112 年 第 2 波 水產品 抽驗結果

為維護民眾食用水產品之安全，臺北市政府衛生局 112 年度 6 月執行水產品第 2 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 31 件，檢驗結果 **1 件不符合規定**，其餘均符合規定。

此次共計抽驗 31 件生鮮水產品，包含 5 件深海魚類、5 件養殖魚類、11 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)、一氧化碳，檢驗結果

- **1 件「黑鮪魚腹肉排」檢出 一氧化碳，**

臺北市政府衛生局已要求販售業者下架案內不符規定產品不得販售，並移請產品來源轄管衛生局依權責辦理。

國內 不得使用 一氧化碳 處理生鮮水產品，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 10 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。

一氧化碳是一種無色、無味、無臭的氣體，消費者在選購水產品時，常以色澤來判斷魚肉的新鮮度，由於一氧化碳可與魚肉中肌紅蛋白之血紅素結合，使其外觀看起來色澤鮮豔、紅潤，因此以一氧化碳處理生魚肉，使魚肉色澤呈現紅潤，讓賣相變佳，而掩蓋肉品原有的色澤。

臺北市衛生局 呼籲大眾

- 不要購買 顏色呈現 異常鮮紅 之魚肉，
- 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。

## 臺北市政府衛生局 公布 112 年度 中元祭祀食品 抽驗結果

臺北市政府衛生局於今（112）年 6 至 7 月份執行市售中元祭祀食品專案抽驗計畫，抽驗地點包括超市、大賣場、傳統市場 及 中元節祭祀食品販售店等，抽驗 共計 30 件，其中 **2 件 檢驗結果 不符規定，不合格率 6.7%。**

此次共計抽驗 30 件產品，包含 素三牲、糕粿、臘肉類、泡麵、罐頭及水果各 5 件，檢驗項目 包括 12 項 防腐劑、11 項抗氧化劑、13 項甜味劑、殺菌劑過氧化氫、保色劑亞硝酸鹽及 411 項多重殘留農藥等項目，

檢驗結果

檢出 1 件 芒果 檢出 殘留 **農藥殺蟲劑 陶斯松（Chlorpyrifos）不符農藥殘留容許量標準**，  
1 件 草仔粿 檢出 **防腐劑 己二烯酸 超出使用限量**，不符食品添加物使用範圍及限量暨規格標準。

臺北市衛生局提醒，殺蟲劑 陶斯松（Chlorpyrifos）別名毒絲本，為一種有機磷殺蟲劑，依行政院農業委員會公告目前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」；

己二烯酸又名山梨酸，為延長食品保存期常用的食品添加物，可防止黴菌或酵母菌滋生，己二烯酸進入人體後，大部分可被分解以二氧化碳形式排出，若攝入較高劑量則會對口腔和消化道產生刺激及灼

燒感，如過量食用可能會造成腹部疼痛、噁心、嘔吐之現象，若長期過量使用恐損害肝、腎、食慾變差，而影響健康。

臺北市衛生局呼籲民眾在選購中元節食品時，

- 除可向信用良好的廠商購買外，
  - 應注意產品是否適當儲存以維持新鮮度，
  - 如為包裝產品應挑選具有完整標示者。
- 
- 相關食品業者於生鮮產品批發、零售或供攤販使用時，皆應儘可能冷藏保存於 7°C 以下，
  - 如置於常溫，以不超過 3 小時為限，
  - 並採「先進先出」原則，
- 以維持產品的品質；

此外，食用蔬果前 應充分清潔，清洗後以水浸泡 10-20 分鐘，接著用流動的自來水沖洗 2 至 3 遍，烹煮時，將鍋蓋打開等方式，來減少及降低農藥的殘留。

## 臺北市衛生局 公布 112 年 6 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 6 月共計抽驗 52 件蔬果產品，檢驗結果 10 件產品不符規定，不合格率為 19.2%。

此次抽驗不符規定產品，違規原因為

- 「豌豆」2 件 各檢出 4 項殘留農藥；
- 「玉荷包(荔枝)」、「百香果」各 2 件
- 「青花菜」、「葡萄」、「醃豆」、「紅龍果」各 1 件

分別檢出 1-2 項 殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定(除 青花菜、葡萄及紅龍果外，均為高風險產品)。

## 臺北市衛生局公布 112 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、餐飲店等處抽驗生鮮蔬果檢驗殘留農藥，112 年 5 月共計抽驗 53 件蔬果產品，檢驗結果 12 件產品不符規定，不合格率為 22.6%。

此次抽驗不符規定產品，違規原因為

- 「辣椒」3 件；
- 「韭黃」、「九層塔」、「茄子」各 2 件及
- 「香菜」、「水蜜桃」、「絲瓜」各 1 件

分別檢出 1-2 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定(除 絲瓜外，均為高風險產品)。

## 臺北市政府衛生局公布 112 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，臺北市政府衛生局派員至傳統市場及周邊、超市賣場及餐飲店等處，執行食品中真菌毒素抽驗專案計畫，共計抽驗 30 件產品，檢驗結果 1 件 花生粉 檢出 黃麴毒素不符規定，不合格率 3.3%。

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(花生糖、花生粒、花生粉、花生醬等)、5 件穀類及相關製品、5 件辛香料(薑黃粉、咖哩粉、辣椒粉、豆蔻粉等)、2 件玉米製品、2 件米製品及 1 件麵製品，檢驗產品中黃麴毒素(B1、B2、G1 及 G2)，



其中 1 件花生粉檢出黃麴毒素含量 B1：4.8µg/kg(標準：2µg/kg 以下)及總黃麴毒素 B1+B2+G1+G2：5.5µg/kg(標準：4µg/kg 以下)，不符合「食品中真菌毒素限量標準」規定。

臺北市衛生局說明，黃麴毒素主要是黃麴黴菌及寄生麴菌所產生之二級代謝產物，具肝毒性，大劑量食入會引起肝毒性發炎、肝出血及肝細胞壞死，經常汙染花生、玉米、米、麥及堅果類等作物。臺灣屬濕熱氣候，剛好適合這種黴菌的生長條件(環境溫度攝氏 30-38 度、相對溼度 80%以上)，食品若保存不當，易遭黴菌入侵而汙染產生毒素。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，避免受潮及發霉；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及自身之商譽。

## 臺北市衛生局公布 112 年 市售調味料 抽驗結果

臺北市政府衛生局為維護市民使用調味料之衛生安全及品質，至北市傳統市場、食品行、雜貨店、東南亞販售食品店面、一般量販店等地點專案執行調味料專案抽驗計畫，共計抽驗 22 件產品（釀造醬油 7 件，非釀造醬油（膏）8 件、沾醬 7 件），

檢驗項目為 防腐劑 12 項、3-單氯丙二醇、三聚氰胺、甜味劑 等項目，檢驗結果均符合規定。

此外，檢視 22 件 包裝調味料產品 外包裝標示，標示查核結果 1 件 不符合規定。

## 臺北市政府衛生局公布 112 年第 3 波 散裝飲冰品及配料 抽驗結果

臺北市政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，112 年度總計抽驗 299 件（包含配料 70 件、冰品 97 件、食用冰塊 29 件、飲料 103 件），其中 20 件 檢驗不合格（包含 1 件配料、12 件冰品、7 件飲料），**不合格率 6.7%**。

本次公布第 3 波 共計 抽驗 83 件（包括 46 件冰品、7 件食用冰塊、30 件飲料），

其中 12 件 飲品 經 初、複抽 結果仍不符衛生標準，其他產品 均符合規定。

此次抽驗 83 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)，其中 21 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 12 件產品不符規定，針對不符規定業者，臺北市衛生局已依違反食品安全衛生管理法第 17 條及同法第 48 條第 8 款之規定，處分製造業者新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

## 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 中秋節應景食品 抽驗結果

為保障民眾外出聚餐及自行烹調之食品安全，臺北市政府衛生局至臺北市月餅製造業、麵包店、糕餅店、烘焙專賣店、食品材料行、傳統市場、超市、量販店及餐飲店家等進行月餅產品及應景食材抽驗，總計抽驗 103 件，**檢驗結果 全數合格**。

此次抽樣 103 件中秋節食品，包含 63 件 中秋月餅產品(含 各式月餅、綠豆椪、鳳梨酥、鹹蛋黃及烘焙餡料等)、34 件 常見烤肉用、應景食材(含肉品、海鮮、蔬菜、加工煉製品、豆干、米血糕、烤肉調味醬等)及 6 件 即食沙拉或小菜，

檢驗項目 包含 防腐劑、著色劑、蘇丹色素、動物用藥、農藥殘留、硼砂、保色劑、甜味劑、漂白劑、重金屬鉛、重金屬鎘等，檢驗結果 皆符合規定。

臺北市衛生局說明，消費者於選購月餅、禮盒或生鮮水產品、肉類及烤肉用蔬果等應景食品時，

- 除了 選擇信譽良好 之店家 購買外，

- 儘量選擇 完整包裝 及 清楚標示 之產品，
  - 如有 對特定食材過敏 如 蛋、牛奶、堅果芝麻等，應留意業者 包裝產品標示之 過敏原資訊，以免食用後 身體不適；
  - 另注意製（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，
  - 烹調或食用前應將食材以乾淨水源澈底洗淨，
  - 避免食材不當儲存而導致腐敗變質情形、保持手部衛生清潔，
  - 若無法立即食用完畢，應放入冰箱貯存，避免微生物滋長。
- 臺北市衛生局也提醒食品及餐飲業者生產製備流程，應注重產品製程、作業環境、從業人員衛生及倉儲等自主管理，
- 選擇 有來源、有信譽的廠商 所供應之 安全衛生食材，
- 恪遵 食品安全衛生管理法 規定，以保障 產品衛生安全 及 民眾消費權益。

## 臺北市府衛生局 公布 112 年 奶粉、嬰幼兒奶粉 抽驗結果

為保護消費者 食用 奶粉及嬰幼兒奶粉 之衛生安全，臺北市府衛生局派員至臺北市藥局及超市等進行抽驗，共計抽驗 13 件 產品，包含 市售嬰兒奶粉 及 較大嬰兒奶粉 6 件、幼兒奶粉 3 件、成人奶粉 4 件，

檢驗項目（依奶粉種類檢驗）為 腸桿菌科、沙門氏菌、單核球增多性李斯特菌、金黃色葡萄球菌腸毒素及阪崎腸桿菌（屬）等，檢驗結果均符合規定。

臺北市衛生局提醒民眾 選購奶粉時，

- 應先檢視產品外包裝之有效期限及中文標示是否完整，
- 並檢查奶粉罐瓶身外觀是否有凹陷、膨脹或其他異常情況，
- 開罐後儘早使用完畢，開罐封膜應注意不要掉落於奶粉中，
- 取用奶粉 應使用 乾淨挖勺，挖勺請勿長期置於罐內，以免交叉污染，
- 取用奶粉沖泡後 應儘速蓋回罐蓋，避免奶粉因氧化加速質變，
- 並將奶粉存放於通風陰涼處，
- 沖泡奶粉時應注意有無異物混入，避免誤吞嚥不明異物，造成身體不適。

臺北市衛生局另呼籲民眾

- 以母乳哺育 為優先，當無法餵哺母乳時，建議諮詢醫師、營養師或醫護人員等專業人員意見，就 嬰兒 自身狀況 選擇合適的 嬰兒奶粉 及 正確的食用方法，
- 並於有信譽之商店購買經衛生福利部查驗登記許可之嬰兒奶粉，勿購買來路不明之產品，讓寶寶健康成長。

## 臺北市府衛生局 公布 112 年度 市售食品塑化劑含量 監測結果

為保障消費者食用食品之衛生安全，臺北市府衛生局至北市賣場、超市、藥局等處抽驗市售膠囊錠狀食品、油脂類及嬰幼兒食品，共計 25 件產品（10 件膠囊或錠狀食品、5 件嬰幼兒食品、10 件油脂）檢驗 9 項塑化劑，結果均符合規定。

臺北市衛生局表示 塑化劑為 非合法之 食品添加物，惟可能 來自於 食品原料 或 加工過程中 透過塑膠材質設備、容器 或 包材 等之 游離溶出 而間接污染，

故應 自 源頭及製程 加以管理，衛生福利部食品藥物管理署於 100 年 10 月制定「降低食品中塑化劑含量之企業指引」，其中表示 部分 塑化劑 會 干擾 動物內分泌系統，導致 生殖、發育和行為異常，長期累積 可能會 對健康造成影響，故針對 飲料、嬰幼兒食品、膠囊錠狀食品、油脂類、米麵製品、

甜點 及 其他加工食品等訂有「企業監測塑化劑指標值」，提供業者自訂預防或改善產品受塑化劑污染的品質管理。

臺北市衛生局 提醒業者，

務必落實自主管理，產品若有檢出塑化劑等異常情事，即得依據「降低食品中塑化劑含量之企業指引」自主管理，包括

- 釐清 塑化劑污染原因，並加以改善，以達降低食品中塑化劑含量之目的，
- 為確保食品衛生品質安全，儘可能降低塑化劑含量，使民眾於塑化劑暴露風險降到最低，以維消費大眾之健康與權益。

## 臺北市政府衛生局公布 112 年上半年 食品中 輻射殘留抽驗 及 標示查核結果

臺北市政府衛生局因應衛生福利部於 111 年 2 月 21 日公告調整日本食品輸入管制措施，自 111 年 12 月底起逐月至臺北市各超市、超商、大賣場、雜貨商行等處抽驗，上半年共計抽驗 78 件食品(含 60 件日本及 18 件非日本進口食品)，包含蔬果類、水產類、嬰幼兒食品類、乳製品及其他包裝食品(醬料、休閒食品、飲品等)，檢驗食品中輻射殘留量(碘-131、銫-134 及銫-137)，檢驗結果皆符合規定。

## 臺北市衛生局公布 112 年度 市售馬鈴薯及其加工製品 配醣生物鹼 抽驗結果

為維護消費者食用馬鈴薯及其製品之品質及衛生安全，臺北市政府衛生局於 112 年 6 月派員至臺北市早餐店、速食店、餐飲店、超市等處，專案執行馬鈴薯及其加工製品配醣生物鹼(2 項)專案抽驗計畫，共計抽驗 20 件產品(馬鈴薯 5 件及薯條 15 件)，檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局表示，近年來陸續發生綠薯條事件引起各界關注，衛生福利部於 108 年 1 月 1 日施行「食品中污染物質及毒素衛生標準」，訂定馬鈴薯塊莖中「總配醣生物鹼/茄鹼(Glycoalkaloids, total)： $\alpha$ -solanine 及  $\alpha$ -chaconine 之總和」限量為 200mg/kg。本次抽驗 20 件產品(馬鈴薯 5 件及薯條 15 件)，均無發現 外觀有綠色部位，其 配醣生物鹼 檢出值 均低於 200mg/kg。

依據衛生福利部食品藥物管理署資料，配醣生物鹼 為 馬鈴薯塊莖 的天然成分，是一種 植物之二次代謝物，具有 殺蟲及殺菌 活性，能幫助植物 抵抗動物、昆蟲及真菌危害。馬鈴薯變綠 是 因 光照 生成 葉綠素 所致，雖然 光照 也會導致 配醣生物鹼 的累積，但兩者是 不同且獨立進行的反應，因此 無法 僅由 馬鈴薯外觀變綠 的現象，判斷 配醣生物鹼 的含量，所以消費者 不必因馬鈴薯或其製品 有產生些 微變綠而感到恐慌。

臺北市衛生局提醒 採購 馬鈴薯時，

- 不要購買太多，
- 並應挑選 儲存良好、表面完整乾淨、觸感堅實光滑、無發芽的馬鈴薯；
- 購買後 應置於 低溫、乾燥通風 保存，避免 陽光照射，
- 如發現馬鈴薯 已發芽 或 吃起來有苦味，建議不要再食用；

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。

## 臺北市衛生局公布 112 年第 2 季 生鮮禽畜肉品(含蛋) 抽驗結果 均符合規定

為維護民眾食用生鮮禽畜肉蛋品之安全，臺北市政府衛生局 112 年第 2 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 61 件生鮮禽畜肉蛋，包含：豬肉 30 件(國產 25 件、丹麥 4 件、西班牙 1 件)、牛肉 19 件(美國 8 件、國產 5 件、澳洲 5 件、巴拉圭 1 件)、羊肉 2 件(國產)、雞肉 4 件(國產)、鴨肉 3 件(國產)、蛋品及其加工品 3 件(國產)，檢驗結果均符合規定。

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、四環黴素類、抗生素及其代謝物、動物用藥多重殘留、 $\beta$ -內酰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 均符合規定。

## 臺北市政府衛生局公布 冰品 環氧乙烷 檢驗結果

為維護市民食用冰品之食品安全，臺北市政府衛生局公布 112 年度冰品環氧乙烷檢驗結果，總計抽驗 31 件市售冰品進行「環氧乙烷」檢驗，檢驗結果均符合規定。

因應近來陸續有國際警訊及曾有知名冰品遭環氧乙烷污染事件，為保障消費者權益，臺北市政府衛生局率先全國衛生局依據衛生福利部食品藥物管理署公開之「食品中殘留農藥檢驗方法－環氧乙烷之檢驗」建議檢驗方法，以氣相層析串聯質譜儀建立環氧乙烷檢驗技術，並於 112 年 5 月成立新專案執行「112 年冰品檢驗環氧乙烷計畫」，至超市、超商、冰品專賣店等處，抽驗冰淇淋、霜淇淋、雪糕、聖代及冰棒等冰品檢驗環氧乙烷，檢驗結果 均未檢出 環氧乙烷。

環氧乙烷( $C_2H_4O$ )是一種人造的易燃氣體，可用於醫療設備消毒之用及在某些國家允許作為農業上用作薰蒸劑殺死害蟲、細菌等工業之消毒使用，國際癌症研究機構(International Agency for Research on Cancer, IARC)將環氧乙烷列於 I 級致癌物，確定為人類致癌物，有充足人類流行病學證據。若長期接觸會增加血液疾病如血癌、淋巴癌風險，還可能出現中樞神經或者周邊神經病變。

## 臺北市政府衛生局 112 年度 麵製品 抽驗結果

臺北市政府衛生局執行 112 年度市售麵製品專案抽驗計畫，抽驗地點包括本市賣場、傳統市場、麵攤(店)、製麵店(館)、餐廳、百貨公司美食街及早餐店等，共計抽驗 80 件，品質檢驗結果均符合規定。

本次共計抽驗 80 件 市售麵製品，包含麵條 20 件、蔥油餅或蔥抓餅 8 件、水餃皮及蒸餃皮 8 件、饅頭 8 件、包子 7 件、燒餅 7 件、蛋餅皮 6 件、餛飩皮 4 件、烤鴨餅皮 1 件、潤餅皮 1 件及麵粉 10 件。檢驗項目包括 **防腐劑 12 項、過氧化氫、硼酸及其鹽類、甜味劑 13 項、溴酸鹽**等檢驗項目。

臺北市衛生局提醒民眾在選購麵食類製品時，除可向信用良好的廠商購買外，應多注意麵濕製品是否於低溫保存販售、麵製品色澤宜選自然不鮮豔、不過分白暫或 Q 彈，如為包裝產品請選擇標示完整且清楚，可從包裝上的成分表，了解其中的原材料和添加劑，盡量挑選添加物較少的產品。相關食品業者亦應重視產品製作過程、環境及人員衛生及自主管理情形，於批發、零售或供麵(店)攤使用時，皆向有信譽的商家購買掌握食材來源，並應儘可能將產品冷藏保存於  $7^{\circ}C$  以下，如置於常溫，以不超過 3 小時為限，並採「先進先出」原則，以維持產品的品質。臺北市衛生局建議相關業者可在符合「食品良好衛生規範準則」的基礎下，參考由衛生福利部發佈之「麵製品食品業者良好衛生作業指引」，加強麵製品之衛生管理。