

- 一、胰臟癌「癌王」，多攝取 9 種 營養素 避免罹癌
- 二、健身男 狂嗑雞胸肉 導致腎損傷 醫師分析曝「護腎」原則
- 三、臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 不符合規定
- 四、臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 符合規定

一、胰臟癌「癌王」，發現時早已晚期！ 5 大高風險族群，多攝取 9 種 營養素 避免罹癌

胰臟癌一直以來都有高死亡率，由於不易檢驗，難在癌症早期發現時治療，有「癌王」之稱，是台灣目前十大癌症第八名，到底該如何預防罹癌呢？

5 種人 罹患胰臟癌風險 最高

所有癌症當中，胰臟癌是最令人害怕的癌王。近年更有年輕化的趨勢，特別指出

- 男性、
 - 肥胖者、
 - 高血糖、糖尿病患者、
 - 抽菸者、
 - 飲酒 且患有 慢性胰臟炎者，
- 罹患 胰臟癌風險 相對偏高。

想避免 罹癌，多攝取 9 種 維生素

1. 苦瓜素：苦瓜。

（「葫蘆烷型三萜類化合物」：具「植物性胰島素」功能，幫助活化胰臟 β 細胞，有降血糖作用）

苦瓜 含 豐富 膳食纖維，若搭配 五穀類 同時進食，可 減少及延緩 糖分在腸道的吸收，有助穩定 餐後血糖值。

另外，苦瓜 含有以下幾種活性成分，有助 降低血糖：

- 多胜肽 p (polypeptide-p)：又稱 植物性胰島素，可降低血糖
- 三萜類 (triterpenoids)：可降血糖及改善葡萄糖阻抗性
- 苦瓜素：具「植物性胰島素」功能，幫助活化胰臟 β 細胞，有降血糖作用

2. 維生素 A：深綠色、黃色、紅色蔬果、動物內臟。

3. 維生素 C：芭樂、奇異果、柑橘類。

4. 維生素 D：乾香菇、乾木耳、高脂肪魚類。（或是 增加曬太陽的時間）

5. 維生素 E：原味堅果、植物用油。
6. 葉酸：深綠色蔬菜、杏仁、動物內臟、雞蛋。
7. 維生素 B6：全穀類、豆類、乳製品、家禽類、香蕉。
8. 鈣：乳製品、芝麻、山粉圓、豆干、小魚乾、蝦米。
9. 硒：燕麥、雞蛋、豆腐、菠菜。

胰臟癌「癌王」威力驚人！「男比女 風險多 2 倍」

近年來，許多名人皆罹患胰臟癌，包括包括體育主播傅達仁、資深名嘴劉駿耀、男高音帕華洛帝，「時尚老佛爺」卡爾拉格斐也因胰腺癌辭世，也讓胰臟癌因此被封為「癌王」，最主要是因為胰臟癌很難早期發現，就連知名度甚高的健檢機構聯安診所總經理李文雄也死於胰臟癌，震驚醫療界。

新北市議員 唐慧琳 今年七月 罹胰臟癌 病逝！
前駐泰代表 李應元 也驚傳 罹患胰臟癌！

胰臟癌 因為在臨床上的鑑別診斷 困難度高，有 80% 以上 會錯失治療時機，
且 胰臟癌 5 年的存活率 低於 5%，因此 有「恐怖癌王」之稱。

與其他癌症相較，胰臟癌的發生率雖不高，但確診就幾乎宣告死亡，
到底哪些人是胰臟癌高危險族群？

根據《好心肝》報導，目前醫界仍無法確切知道造成胰臟癌的原因，但有些危險因子已經被找出，其中 **特定遺傳基因突變**者 發生胰臟癌的機率 比平常人高。
遺傳基因導致的罹癌風險 可高達一般人的 30~40 倍，若合併**抽菸**，風險更高達 100 倍，
家族內有 2 人以上 罹患胰臟癌，也算是高危險群。

另外，慢性胰臟炎 或是 **肥胖、糖尿病**等，罹患胰臟癌的危險 也較高，
而年過 50 歲才罹患糖尿病的人，更應該留意，有時 並非普通的糖尿病，而是胰臟癌所引起的糖尿病。

中央研究院基因體研究中心也證實，「高糖」會造成胰臟的代謝異常，傷害胰臟細胞的 DNA，使致癌 KRAS 基因突變，進而產生胰腺癌。
所以避免「**高糖**」的攝取，可保護胰臟免於因代謝異常所造成的損傷。

對抗胰臟癌 的重要關鍵 在於 早期發現及治療，
如果 出現 黃疸、腹痛腰痛、體重減輕 的症狀，建議 立即至胃腸肝膽科門診 檢查評估。

「癌王」胰臟癌 難防，6 大症狀 提早警覺

胰臟癌，是大多數人從沒留意過的疾病，卻有「癌中之王」的可畏稱號！
該如何提早警覺，遠離癌王威脅？

胰臟癌 常見症狀

發生頻率排名	常見症狀 *可能合併出現， 也可能只出現其中幾個	提醒
1	全身無力倦怠	生活中太常出現，容易輕忽。
2	體重減輕	
3	食慾不振	
4	腹痛 *腫瘤引起的上腹疼痛	這三項 佔 胰臟癌患者症狀的 60~70%， 有這些症狀一定要提高警覺。
5	黃疸 或 茶色尿 *胰臟癌 長在 胰頭 靠近膽管 的地方，會造成 阻塞性黃疸， 皮膚也可能變黃	
6	噁心	
其他	脂肪便、腹瀉、背痛等	佔比 較少，甚至只有 1/4。

誘發胰臟癌 的危險因子

誘發胰臟癌的危險因子，

最主要是**抽菸（30%）**，抽菸時間愈長、每天抽的量愈多，罹患胰臟癌的機率愈高；第二是**飲食（20%）**，

第三是**基因（10%）**，

最後是 原因不明（36%），

可能跟 **長期壓力大** 有關，造成 免疫力低下，罹癌風險增加。

其中 飲食 有 3 大地雷：

- **高油脂飲食**：例如 飽和脂肪酸 攝取過多，尤其是 煙燻肉品 或 加工紅肉。
- **高糖飲食**：研究發現 添加果糖 的飲料食物，或是 高糖飲食，
可以造成 胰臟細胞病變。
- **過量飲酒**：會造成 慢性胰臟發炎，增加 胰臟癌發生 的機率。

至於基因的影響，若家族中一等親有一位罹患胰臟癌，罹患風險會高出 3~5 倍，有兩位罹患胰臟癌會增加 6 倍，有三位罹患胰臟癌會增加 32 倍；

另外，乳癌基因 BRCA2、大腸癌基因都會增加胰臟癌發生風險，所以現在也會將基因異常或突變的患者視為高危險群積極篩檢。

糖尿病、肥胖，也可能導致胰臟癌

有些疾病 也會提高罹患胰臟癌的機率。

第一是**糖尿病**，其實糖尿病跟胰臟癌是互為因果，像今年五月有美國學者提出新的理論，認為 胰臟癌出現的第一階段（前 30 至 18 個月），高血糖症狀 會先出現，

另一方面，糖尿病患者 罹患胰臟癌的風險 也比一般人高兩倍。

「胰臟癌 出現前」的身體變化 三時期

階段 順序	第一階段 (前 30 至 18 個月)	第二階段 (前 18 至 6 個月)	第三階段 (前 6 至 0 個月)
身體 變化	<ul style="list-style-type: none"> · 高血糖 	<ul style="list-style-type: none"> · 血糖 繼續上升 · 血脂肪（總膽固醇、低密度膽固醇和三酸甘油酯）下降 · 體重和皮下脂肪減少 	<ul style="list-style-type: none"> · 絕大多數人有高血糖 · 血脂肪、皮下脂肪、內臟脂肪和肌肉量皆減少

預防癌王上身 良好生活型態 + 健檢 是不二法門

胰臟癌是一種早期難發現、無特異症狀及預後最差的癌症之一，且大部分的胰臟癌患者確診時，腫瘤已是晚期或是遠處轉移，如何預防面對有癌王稱號的「胰臟癌」？

建議：

- 應儘快 戒除不良飲食習慣，
- 維持 良好生活型態
- 安排 定期健康檢查，及早發現可疑病灶及控制危險因素，才能安心遠離胰臟癌的威脅。

維生素 D、B6、葉酸 降低胰臟癌風險

中研院研究指出，預防胰腺癌 必需避免攝取「高糖」保護胰臟 免於 因代謝異常而造成損傷，降低 罹患胰腺癌 的風險；

此外，流行病學調查發現，身體內 含維生素 D 較低的人，容易有胰臟癌的發生。

胰腺 在身體中 具有至關重要的作用，它位於 胃和脊柱之間 腹部深處的腺體，負責分泌消化酶，能分解食物，並幫有助吸收營養。

它還可以 通過 產生胰島素、胰高血糖素和其他激素，來幫助控制體內的糖分水平。

由於 胰腺 有助於 調節身體的許多部位，因此為了保持健康，盡可能 預防胰腺癌 非常重要。

「胰腺癌」佔 胰臟癌 90%以上，即使手術治療後，仍然有復發機會

「胰腺癌」佔 胰臟癌 90%以上，即使 手術治療後，仍然有復發機會。

目前 尚不清楚 是什麼原因 導致胰腺癌，但是，可以確定一些可能會增加此類癌症風險的因素，包括 吸菸、糖尿病、胰腺炎、可能增加癌症風險的遺傳家族史、黑色素瘤（FAMMM）、肥胖等。當 胰腺細胞的 DNA 發生變化突變時，就可能會發生「胰腺癌」。

如何預防 胰腺癌，是大家非常關心的！

- 停止 吸菸、減少 酒精攝入量，
 - 保持健康的 體重、
 - 選擇 健康的飲食，
 - 維持 正常規律的生活 不熬夜，
- 都有助於 降低罹患癌症的風險。

此外，日常飲食宜少糖，根據中研院基因體研究中心與台大醫院、中國醫藥大學的研究團隊昨發表一篇論文，首度直接證實 **胰臟癌**是「高糖」的糖害所致，
避免攝取「高糖」可保護胰臟 免於 因代謝異常 而造成損傷，降低 罹患胰腺癌 的風險。
這一項研究已刊登於國際期刊《細胞代謝》（Cell Metabolism）。

高糖地雷食物

- 含糖 飲料
- 含糖 甜點 (糕點、蛋糕、餅乾、零食、麵包)
- 加糖 醬汁

別低估 健康食品、鹹餅乾 也有糖

明明就已經 盡量不喝 含糖飲料，只挑「相對」的 低脂產品，忽略了還有糖的存在。

這些常被忽略的 健康食品，包括 含糖的

- 提神飲料、運動飲料
- 健康美容飲品
- 優酪乳
- 果汁、果汁牛奶
- 沖泡式穀粉
- 調味醬 (千島醬、凱薩醬、和風醬、柚子醬、豬排醬)
- 滷味 (尤其是 冰糖煙燻的)
- 肉類加工品 (肉鬆、肉乾、肉紙)
- 果醬、各式早餐穀片、燕麥棒

都是 高含糖量 的食品。



沙拉醬成分與熱量

類別	醬料	主要成分	熱量營養素(100g)				
			熱量 (大卡)	脂肪 (g)	糖 (g)	鈉 (mg)	纖維 (g)
油類	千島沙拉醬	大豆沙拉油、水、砂糖、醋、番茄糊、雞蛋、酸黃瓜、調味劑、鹽、粘稠劑	537	52.7	12.4	630	-
	凱薩沙拉醬	大豆沙拉油、水、高果糖糖漿、醋、蛋、砂糖、粘稠劑、香辛料、鹽、香料、酵母抽出物、調味劑等	480	46.4	10.6	501	-
	焙煎胡麻醬	大豆沙拉油、水、芝麻醬、芝麻油、芝麻、調合醬油、蔗糖、釀造食醋、雞蛋、粘稠劑、食鹽、調味劑等	446	41.9	8.5	1200	-
	美乃滋	大豆沙拉油、水、砂糖、蛋、釀造食醋、粘稠劑、鹽、防腐劑、甜味劑等	606	60.2	14	560	-
	無蛋沙拉醬	大豆沙拉油、水、蔗糖、釀造食醋、辛烯基丁二酸納澱粉、食鹽、調味劑等	648	59.4	16.1	923	-
	蜂蜜芥末醬	大豆沙拉油、水、殺菌蛋液(含鹽)、釀造食醋、蔗糖、香辛料、粘稠劑、鹽、調味劑、蜂蜜調味糖漿等	602	63.5	5.9	596	-



沙拉醬成分與熱量

類別	醬料	主要成分	熱量營養素(100g)				
			熱量 (大卡)	脂肪 (g)	糖 (g)	鈉 (mg)	纖維 (g)
油類	油醋醬	調理食醋、橄欖油、釀造醬油、芝麻油等	423.6	34	24	570	-
	優格沙拉醬	水、脫脂優格、菜籽油、葡萄糖漿、醋、糖、鹽、乳清、蘭華豆膠、蛋黃、乳酸、濃縮檸檬汁等	250	20.4	9.5	768	-
水類	黃芥末醬	醋、水、芥末子、芥末粉、鹽、薑黃、紅辣椒	62.5	2.8	0	1300	-
	柚子醬	柚子、糖、果糖、水、檸檬酸、粘稠劑	240	0	53.1	106	-
	和風醬	醬油、果糖、米醋、洋蔥、香蔥油、糖、鹽、玉米糖膠、食用玉米澱粉 (有些和風醬油脂高，挑選時可注意油脂比例高低)	125	6	17	1175	-
	巴薩米克醋	天然醋	119	0	29	18	-
多重食材複合類	莎莎醬	番茄、番茄汁、檸檬酸、辣椒、洋蔥、水、番茄醬、香菜、海鹽、糖、醋、紅辣椒、大蒜泥	32.6	0.2	4.6	395	-
	酪梨醬	酪梨、醋、水、辣椒、鹽、脫水洋蔥、大蒜粒	175	15.8	0	351	4
	鷹嘴豆泥醬	鷹嘴豆、水、芝麻粉、葵花籽油、大蒜粉、糖、海鹽、調味料、天然香料、檸檬酸	202	12	3.6	228	4.6

此外，貝果、醃漬水果、含糖花生醬、加工番茄醬等，均是容易被低估含糖量的食品。以蛋糕上常見的醃漬罐頭水蜜桃為例，儘管看起來天然，其實含糖量頗高，1 杯糖漬水蜜桃大概需要用到 9 茶匙的糖。

鹹的餅乾 也會用到糖，洋芋片、蜜餞、調味醬汁（番茄醬）等，這些東西吃在嘴裡是鹹的，但在加工過程為了口感都加入不少的糖。

為了避免吃進太多糖，除了選擇自己做的食物外，最好 挑選 有包裝食品時，就需要多留意，比較 各產品的 原料或成分中，人工甘味劑 如 山梨醇、甘露醇、木糖醇、菊精、糖精、甜精、阿斯巴甜、醋磺內酯鉀、蔗糖素 等 種類愈少愈好，就能 減少 肝腎代謝的負擔。

研究：多補充 葉酸 與 維生素 B6，可降低 罹患胰臟癌的風險

透過多補充葉酸與維生素 B6，可降低罹患胰臟癌的風險，美國印第安納大學（Indiana University）研究發現，攝取葉酸可降低 69% 罹患胰臟癌的風險，而葉酸與維生素 B6 攝取量最多的組別，更可降低 76% 的胰臟癌風險。

任何預防方法 都不能確保 不會罹患胰腺癌，透過 遠離危險因子，只會 幫助降低 罹患機會。如果發現出現胰腺癌任何症狀，包括 疲勞、腹脹、噁心、食慾不振、腹部或背部疼痛等，必需先去找醫師正確診斷。

流行病學：維生素 D 輔助減少大腸癌、乳癌、攝護腺癌、胰臟癌的發生風險

除了有研究指出，葉酸 與 維生素 B6，可降低 罹患胰臟癌的風險，從流行病學來看，維生素 D 與 癌症治療的預後 可能也有相關性，包括 減少 大腸癌、乳癌、攝護腺癌、胰臟癌 的發生風險。此外，維生素 D 療法 還被認為 在腫瘤抑制和分化中 發揮作用。

維生素 D 的傳統作用，早期 一直集中在 控制鈣和骨代謝方面，然而，最近的研究 已經開始闡明 維生素 D 在 許多癌症的 發展和進展中 所發揮作用。

因為 維生素 D 是 已知的 參與 細胞週期調控、細胞增殖 和 細胞凋亡、血管生成和分子細胞信號。

按理說，該代謝物 參與腫瘤發生活性。

已經發現，低血清 維生素 D3 水平 與 乳腺癌、結腸癌 和 前列腺癌 的增加 有關。

維生素 D 與 胰腺癌在內 多種癌症，具有 化學預防作用

胰腺癌 的特點 是 發現晚、對治療 有抵抗力、預後差 和 死亡率極高。

流行病學認為，維生素 D 在 包括 胰腺癌在內 的多種癌症中，具有 化學預防作用。

除了 減少 炎症和血管生成 外，維生素 D 療法 以前也被認為 在腫瘤抑制和分化中 發揮作用。然而，迄今為止，維生素 D 在胰腺癌 預防或治療中 的作用，仍然難以捉摸。

根據 芝加哥西北大學（Northwestern University）預防醫學系的研究員 Halcyon Skinner 博士表示，因為 沒有有效的胰腺癌篩查，確定 該疾病的 可控風險因素 對於制定預防癌症的策略 至關重要。

而 維生素 D 已顯示 預防和治療 前列腺癌 的強大潛力，
陽光照射較多的地區 前列腺癌、乳腺癌和結腸癌的發病率和死亡率較低，
這促使我們研究維生素 D 在胰腺癌風險中的作用。

我們確實觀察到 維生素 D 攝入量越高，罹患 胰腺癌的風險 就越低。

維生素 D 可以 對抗 胰腺癌 在這項研究中，研究人員分析超過 120,000 名 參加衛生專業人員隨訪和護士健康研究的 男性（40 至 75 歲）和女性（38 至 65 歲）的維生素 D 攝入量和胰腺癌風險數據。

研究：從飲食、補充劑，甚至陽光中攝取維生素 D，可能會降低罹患胰腺癌的風險

西北大學的研究表明，每天攝入 300IU 至 449IU 維生素 D 的人，患胰腺癌的風險 比 每天少於 150IU 的人低 43%。攝入 超過每日 RDA（每天 600IU 或更高）的風險，比每天攝入少於 150IU 的人低 41%。

維生素 D 可減少 胰腺癌 研究表明，從 飲食、補充劑，甚至陽光中攝取推薦的維生素 D 攝入量，可能會降低 罹患胰腺癌 的風險。

如何 補充維他命 D3？聰明選擇

維生素 D 最佳來源是 太陽，根據瑞典的一項研究表明，長期 和 重複 暴露在陽光下，會增加 患基底細胞癌的風險。

如果您選擇 維生素 D3 保健營養品 作為補充劑，需留意 市面 含有維生素 D 的保健食品，大多數 製造加工過程中 都已大量耗損，已遠低於 每天醫學研究 所建議劑量。
請先確認 該品 是否含有「足量維生素 D3的證明」，否則 血中濃度 很難提高。

選擇時 可注意 是否為「藥品級 製造廠」嚴製出品，並通過第三檢驗機構之含量及品質安全認證，且擁有「SNQ 國家品質標章」認證 的保健品，而且 由專業醫師、藥師、營養師 推薦 為佳，食用才安心有保障。

建立預防醫學概念 代替 治療，重拾健康、活力人生

在 疾病預防 及治療過程中 維生素 D，或 有臨床依據的 保健營養品，仍是治療過程中重要的一環。若有些疾病 未達預期治療效果，或 無法診斷出原因，不妨與您的主治醫師討論是否缺乏維生素 D。

成人 可每天服用 **2000IU 維生素 D**。

二、健身男狂嗑雞胸肉 導致腎損傷 醫師分析曝「護腎」原則

有一名 30 歲 馬姓男子 為追求 更好的 肌肉線條，開始 極端控制攝取的 碳水化合物，並執行 高蛋白飲食，沒想到 進行短短一個月，他就因為 全身無力 送醫，檢查才發現 腎臟代謝 已遭到損傷，醫師研判 可能 因 攝取 過多 蛋白質導致 腎臟代謝負擔過大，進而 造成 腎臟受損。

從 2007 年的研究中 發現，短期 各種不同來源 蛋白質飲食 對 腎臟功能 的影響，發現 只有 動物性蛋白質 會造成不良影響，而 蛋白、奶類 跟 豆類 則無影響；

2020 年《美國腎臟學會期刊》則有一篇 探討 長期 高蛋白飲食 跟 腎臟健康 和長壽的關係，

總結 動物性蛋白質 對 腎臟 造成損害的 4 大 潛在原因，包括

- 膳食 酸代謝產物 負荷（dietary acid load）、
- 磷酸鹽 含量（phosphate content）、
- 腸道微生物群 失調（gut microbiome dysbiosis）
- 因 腸道微生物失衡 所產生的 炎症（inflammation）。

2014 年 關於 植物性蛋白質攝取 研究，

發現 植物性蛋白質 攝入量 每增加 20 克（約 一盒 豆腐），罹患 慢性腎臟病（CKD）的風險 反而 能降低 16%；

2020 年 另一篇期刊研究 也發現，「全蛋白質 跟 動物性蛋白質 的攝取 和 CKD 的發生 沒有顯著意義相關，但是 較高的 植物性蛋白質 攝取 卻可以 降低 70% CKD 的發生率！」

總結以上相關研究後，不難理解 為何 狂嗑 雞胸肉 一個月 會造成 那麼嚴重的損傷，

「如果健身的人 為了 練肌肉 用 純動物性蛋白質 吃到 體重的 2 倍以上，想當然爾負擔很大，加工後的肉類 對腎臟傷害 更加一等。」

正在進行 高蛋白飲食的人，切記要 掌握 植物性蛋白 要 遠大於 動物性蛋白的原則，應 好好限制 動物性蛋白質 的量。

抓準 運動前、中、後 聰明吃提升好表現

在 不同 時間及情況下，需要 不同 維修保養方式，

所以 在對的時間點 吃適合的食物，可以提升 運動效果及表現。

【運動前】 補充食物：可避免 運動時 疲勞出現

補充重點：碳水化合物+少量蛋白質

碳水化合物 如同 身體的燃料，肌肉 主要會 透過 碳水化合物 來提供能量，因此 在衝刺、跳躍或是長時間運動上 扮演著重要的角色。

研究指出，當體內 碳水化合物 不足時，運動時 身體會更快 感到疲勞。

所以建議 在運動前 1 小時，吃進 每公斤 1 克的 碳水化合物（如： 60 公斤重的人，在運動前 1 小時 吃 2 個三角飯糰 就已經足夠了），有助補充體內的碳水化合物（肝醣）的含量。

而在運動前 愈早吃，可以攝取 更多碳水化合物，也可以 減低 運動時 腸胃不適的發生。但是，記得一個重點，攝取食物 與 運動 之間，間隔愈短 愈要補充 輕巧、易消化的品項（如：穀物棒 或 蘇打餅乾）。

【運動中】 補充食物：維持體能，延緩 疲勞出現

補充重點：碳水化合物+水分

不同運動的 休息時間 皆不一樣，所以 要針對 各別運動項目 補充適合的食物。

大原則 可分為：

- 有短暫休息的 運動項目（如：球類運動 或 競技性運動等），主要 補充 輕巧的 固態或液態食物（如：能量棒、運動果膠、運動飲料等。）
- 連續型運動（如：三項鐵人 或 馬拉松 等 較有氧性質的運動），主要以液體補充為主。

不同食物型態 對於 身體吸收 會產生不同的效果，注意 避免 因 進食 導致胃腸不舒服，進而 影響 運動時的表現。

運動時的 水分 也需要多留意，運動時 汗液排出，使 身體水分 減少，容易呈現 脫水狀態，當 脫水 到達 2%時，就會 影響 運動表現，因此建議 每小時 要補充 30~60 克 碳水化合物和 450~675 毫升 水分（約 等同於 每小時 就要喝 1 瓶 600 毫升 的運動飲料）。

【運動後】 補充食物：加速 身體修復（肌肉和肝醣 合成）

補充重點：碳水化合物+蛋白質

運動過程中，肌肉 會受到 一定程度的 傷害 並且 消耗掉 肌肉中的 肝醣，此時 就要 補充 碳水化合物 和 蛋白質 來幫助 身體恢復。

碳水化合物 除了 給予燃料，同時 也扮演著 鎖匠的角色，打開 肌肉的門，讓 蛋白質 在肌肉上蓋房子（肌肉合成）。

所以，在營養攝取的策略上 建議 補充 足夠能量，其中 碳水化合物和蛋白質 的比例為 3~4：1，

例如：液體 加上 含有 碳水化合物+蛋白質（如：牛奶、豆漿 或 乳清蛋白+香蕉）。

但若是 競賽需求 須於 一天內 參與多場比賽時，因為 身體 對於 營養的吸收效果 有一定的時效性，建議 在運動後 愈快補充愈好。

研究指出，運動前後 若有進食，可 加強 增肌效果 及 提升 整體訓練後的 運動表現。

但 若運動前後 都沒有 進行 營養的增補，對於 肌肉的合成 是不利的。

肌肉 有 合成 黃金時間，因此建議 在運動前 先準備好 要補充的食物，以利 運動後 能有效率地進行補充。但提醒 若 整體 熱量和蛋白質 攝取不足時，一樣都會影響到身體的恢復和肌肉合成，所以 日常飲食 也非常重要！

希望大家 對於 運動 前、中、後 的營養增補 有基礎概念，在運動路上 更能得心應手。

三、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 美耐皿類 食品容器具 抽驗結果

臺北市衛生局 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、餐具販售商店、五金百貨商店 等處 進行抽驗，共計 抽驗 20 件 美耐皿類 食品容器具，檢驗結果 6 件不符規定，

已移請所轄縣市衛生局辦理；另 針對 產品標示 進行查核，結果 2 件不符規定。

此次專案 共計 抽驗 20 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，檢驗項目為 溶出試驗酚、甲醛、三聚氰胺 含量，結果 6 件 檢出 三聚氰胺 不符「食品器具容器包裝衛生標準」，係 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 外縣市，已移請 所轄衛生局 查處。

針對 產品標示 查核結果 2 件產品 不符規定，違規情節 包含 本體 未標示 溫度及材質、外包裝 未標示 廠商地址、淨重（容量或數量）、製造日期等情節，則依 違反 食品安全衛生管理法第 26 條規定，依 同法第 52 條第 1 項第 3 款規定，命 業者 將違規產品 限期回收改正，改正前 不得繼續販賣，並依同法第 47 條規定，處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

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。

臺北市衛生局 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。

臺北市府衛生局公布 110 年豆製品、豆漿 抽驗結果

臺北市府衛生局執行市售豆製品、豆漿專案抽驗計畫，至傳統市場、超市、餐飲店等抽驗，檢驗防腐劑（12項）、過氧化氫、著色劑及基因改造黃豆等項目，共計抽驗85件，檢驗結果5件不符規定，不合格率5.9%。

臺北市衛生局分析今年度專案抽驗結果，5件不合格產品中，3件檢出殺菌劑過氧化氫陽性，

2件檢出防腐劑苯甲酸超標，依產品類別分析，以12件干絲產品中3件檢出不符規定，

不合格率為25%最高，其次為豆干產品12.5%、豆腐產品4.3%。

臺北市衛生局已命抽驗地點下架不得販售，經追查違規產品來源屬外縣市者，已移請轄管衛生局辦理。

臺北市衛生局表示，上述不符規定之產品，依違反食品安全衛生管理法第18條及第47條第9款規定，可處製造業者或責任廠商新臺幣3萬元以上300萬元以下罰鍰。

此外，提醒販賣業者務必留存進貨憑證，以利違規食品之源頭追蹤管理，共同為民眾食安把關。

販賣業者販售前述違規產品，且經命限期改正屆期不改正者，依違反食品安全衛生管理法第18條及第48條第1項第9款，可處新臺幣3萬至300萬元罰鍰。

過氧化氫（H₂O₂），俗稱雙氧水，可做為食品殺菌劑，具有漂白、防腐效果等用途，常使用於魚肉煉製品（魚丸、魚板、甜不辣及花枝丸）及豆類製品（豆腐、豆干、干絲、麵腸）之加工過程，依據食品添加物使用範圍及用量標準規定，食品中不得殘留，同時亦規定不得使用於麵粉及其製品。食用過量可能會引起頭痛、嘔吐等症狀。

防腐劑苯甲酸又稱安息香酸，為一種常用的食品防腐劑，添加至食品中可抑制微生物的生長，延長食品的保存期限，准用於豆皮豆乾類，用量以Benzoic Acid計為0.6g/kg以下。

苯甲酸偏向水溶性，適量喝水可幫助新陳代謝排出，倘過量食入則會引起腹瀉、胃痛、心跳快等症狀。

臺北市衛生局嚴正呼籲業者應秉持職業道德，勿濫用食品添加物，由於豆干及豆腐類製品屬高水活性產品，常溫下易腐敗，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。

臺北市衛生局 提醒民眾 在選購 豆製品時，最好 向 信用良好的廠商購買，勿以產品之色澤為取向，對於 異常白皙 或 偏離傳統 色澤太多 的食品，在選購時 要提高警覺，以減少 購買到 違規食品之機會，並 優先選擇 完整包裝 產品，留意 產品上 是否有 完整明確的 中文標示 以掌握 完整的產品訊息。由於 過氧化氫 溶於水，苯甲酸 則偏向 水溶性，烹調豆製品前 可用溫水 浸泡或汆燙，
減少 食品添加物 之殘留。

臺北市衛生局公布 110 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，110 年 8 月共計抽驗 50 件蔬果產品，檢驗結果 3 件不符合規定，不合格率 6%。

此次抽驗 3 件 不符規定產品，違規原因 為「綠豆」、「朝天椒」、「青江菜」各 1 件 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，殘留農藥 含量 超過「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。

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 產品來源均屬外縣市，已移請 所轄衛生局及農政單位溯源處辦 並輔導農民 正確田間施藥，
另已通知臺北農產運銷股份有限公司，依據「臺北市第一、二果菜批發市場供應人申請登記及管理要點」，針對違規供應商停止供應 10 天，第 2 次停止供應 1 個月，第 3 次廢止供應人資格，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。

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。

四、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 年奶粉、嬰幼兒奶粉抽驗結果均符合規定

為保護消費者 食用 乳製品及嬰幼兒奶粉 衛生安全，臺北市政府衛生局 派員至 臺北市製造輸入業者及藥局等 進行抽驗，共計抽驗 22 件產品，包含 市售嬰兒奶粉 及 較大嬰兒奶粉 5 件、幼兒奶粉 8 件、成人奶粉 5 件、安養長期照護機構 使用之 營養奶粉 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，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 應盡速蓋回罐蓋，避免 奶粉 因氧化加速質變，並將奶粉 存放於通風陰涼處。

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。

臺北市政府衛生局公布 110 年 下半年 即食熟食食品 衛生抽驗結果 全數符合規定

三餐老是在外 的 外食族 逐年增加，臺北市政府衛生局 為維護消費者 食用熟食 的衛生安全，特別 針對 市售 三明治、滷味、飯糰、漢堡、輕食餐點 等 即食熟食食品 進行抽驗，共計 抽驗 10 件，檢驗結果 均符合規定。

臺北市政府衛生局 110 年 下半年 針對 一般餐飲店、傳統市場店面、大賣場、超級市場 等 進行 即食熟食食品 抽驗，檢驗項目 為 衛生標準（大腸桿菌、大腸桿菌 O157:H7、沙門氏桿菌、單核球增多性李斯特菌、金黃色葡萄球菌），檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局 呼籲 餐飲及食品販賣業者，應 做好 衛生自主管理，

- 製作 販售 場所 應符合 食品良好衛生規範準則，
- 操作人員 於調理食品前後 要徹底洗淨雙手，
- 選用 新鮮食材，凡 與食品 直接接觸 之用水 需符合 飲用水水質標準，
- 生熟食、刀具、砧板 要分開使用，以免 交叉污染，
- 並妥善控制 販售量，切勿大量製作 囤積販售，所販售食品 應符合衛生安全及品質之標準。

臺北市衛生局 提醒消費者 購買 即食食品，

- 應 選擇商譽良好、販售場所 整潔衛生 的店家，
- 所購買食品 注意 色澤及氣味 是否正常，
- 購買後 應立即食用完畢，

以避免 常溫下細菌過度滋生，影響 民眾身體健康，

並提醒 三餐在外 的民眾，建議

- 以 全穀根莖類 為主食，
- 多攝取 蔬菜、水果，
- 以 白開水 替代 含糖飲料，
- 烹調 選擇 以 清蒸、煮、滷 等方式，
- 避免食用 高熱量、高脂肪、高鈉調味醬料、加工製品、醃漬 及 燻烤 等食物。