

- 一、 年輕人猝死 比例增加？精緻飲食 讓心肌梗塞患者 年齡下降
- 二、 面對「瘦肉精 豬肉」襲來！該如何自保？
- 三、 臺北市衛生局 公布 109 年度 抽驗結果 不符合規定
- 四、 臺北市衛生局 公布 109 年度 抽驗結果 符合規定

## 一、 年輕人猝死 比例增加？精緻飲食 讓心肌梗塞患者 年齡下降

心臟疾病又帶走許多名人，繼 小鬼、高以翔，阿根廷球星 馬拉杜納，又傳 資深音樂人 呂曉棟 疑因心臟病發猝死，這些心臟疾病時常來得措手不及，有哪些是容易被忽略的徵兆？  
日常飲食與保養該如何做？

藝人小鬼 黃鴻升 年僅 36 歲 突然猝死，讓民眾 自覺 身體健康的重要性，但其中 造成猝死的原因許多，包含 心因性休克、心肌梗塞等。在臨床上 心肌梗塞的患者 年齡確實逐年下降，醫師分析：「跟 飲食精緻化、生活習慣 有很大的關係，讓血管硬化 提早發生。」

多數 猝死 可能是「心因性休克」 根據美國疾控中心曾統計，在 24 小時內發生猝死 8 成是心臟病發；1 個小時內 猝死 的話 更高達 9 成 5，心臟 就是生命中樞，一旦停止 也按下生命倒數鍵。

大部分 猝死 大多是 心因性休克造成，可能有一些遺傳因子，或是 致命性心律不整。

特別是「心肌梗塞」，已經 不再只是 老年人專屬的疾病，發生患者 有越來越年輕化 的趨勢。以前 二三十歲的年輕人 抱怨胸痛，根本 不會認為是心肌梗塞，但是近年 越來越多這樣的個案。

### 血管硬化問題 越來越年輕！生活改變 是關鍵

由於 現代人 生活習慣的改變，**飲食精緻化、生活步調緊張、缺乏運動**

這類病人 大多數 有家族史，很多 還有三高問題，加上 年輕人 覺得自己年輕，常常 高鹽、高油脂、菸酒 也不忌諱。本來 血管硬化 在五六十歲 才會發生，現在 提早到 二三十歲 就發生。

根據衛福部統計，在台灣每年 大約有一萬多人 曾 心肌梗塞急性發作，一旦有徵兆 就要儘速就醫。

### 心肌梗塞 典型症狀！

心肌梗塞 是有徵兆的，主要 會造成 胸口不適，很像 有石頭 壓在身上的感覺，不是 劇烈疼

痛、刺痛、絞痛、抽痛，典型 就是 石頭壓在胸口上面 沒辦法呼吸，伴隨 呼吸困難、冒冷汗、感覺 眼前一片黑。

急性心肌梗塞 治療 首重 把握黃金時間，需要 儘早 打通阻塞血管 以救回瀕臨壞死心肌、減少心臟受損範圍，避免猝死 最為重要！

任何心臟急症發生時，不要猶豫請馬上打 119 求救，陪伴的人 除了報警之外，更重要的是 觀察患者病情的變化，記錄患者的病情，提供給急診醫師時，才能最準確、快速做出判斷。

## 熬夜、不洗手、不愛喝水 都可能是 致命原因

常見的 猝死原因 如 心臟衰竭、心律不整、腦部缺氧，這些問題 都好發於有以下生活習慣的民眾：**不愛洗手 導致心肌炎**

心肌炎 是 由於 病毒入侵 免疫系統 所產生的 發炎反應，嚴重的發炎反應 有可能導致心臟衰竭，死亡率高達 100%，心肌炎 的臨床表現，非常容易和病毒感染的疾病混淆，像是感冒。

但如果有以下 4 點症狀，就建議盡快就醫，以改善心臟情況 避免猝死危機：

- 1.心跳加快
- 2.呼吸急促
- 3.持續性嘔吐(一小時至少吐一次)
- 4.活力不佳

### 改善建議

由於 心肌炎 是基於 病毒感染 所引發的疾病，因此 想 從根本 預防心肌炎，日常的衛生習慣 就非常重要。像是 **勤洗手、去到人多的地方 戴口罩、在公共場所 手不要到處亂摸、接觸外物後 需洗手消毒，以及 回家 立刻換洗衣物、定期清理床具等，能 避免 病菌的感染。**

劇烈運動中 無法呼吸 導致猝死 有民眾會 戴口罩跑步，但是運動時 細胞為了代謝，反而更需要氧氣，如果 沒有好好地換氣，就會導致 代謝細胞 無法運作，從而 影響身體機能。

因此 鍛煉時 要更避免 呼吸過於急促、心跳過快 或者 心律不整。

對 40 歲以下的年輕人而言，猝死率 最高 的運動 分別是 跑步、游泳、足球，運動時 如果 沒有**補充水分 或 補充電解質** 就容易 發生脫水、肌肉痙攣。

高溫下 缺水 會導致 全身血管擴張、血流加快、血流量增大、新陳代謝 超出負荷量 就容易發生膽固醇斑塊 發炎裂解，嚴重的裂解現象 會導致 心肌梗塞 猝死。

### 改善建議

運動 無疑是 健康的事情，但提醒民眾 運動時 要量力而行 切勿超出負荷，當運動時 發現 喘不過氣 就要 適時的停下休息，及時 補充水分，千萬不要 誤以為 自己身強體壯 就過度鍛煉。

## 熬夜、過勞 猝死

熬夜猝死 已經是 老生常談，長期睡眠不足 會導致 人體 處在躁動狀態，不斷分泌 腎上腺激素、血管收縮 異常。也更容易 心率過快，心血管功能變差 導致猝死。

況且 熬夜 最可怕的 不是 像疾病 讓人痛不欲生，而是 潛在的 影響人的健康。習慣性熬夜 會造成 聽力下降、肥胖、記憶力衰退、皮膚狀態不佳、腸胃功能不佳、免疫力下降、心血管疾病 風險增加、癌症 風險增加。

熬夜 做的事情 放到早上做 不失為 照顧健康的好辦法，身體許多器官 都是在晚上 11 點 到 次日 3 點運作，在這個時間 好好休息，讓自己 隔天的精神狀態更佳，工作、學習效率 也會提升 並且也會更健康。

此外 有民眾表示 自己 不是不想睡，而是 睡不著。像是 失眠症 或者 精神疾病 患者 常常需要安眠藥 才可以入睡，但 每個人 對安眠藥的代謝速度 有所不同，外加 現代人 工作 有聚餐需求，聚餐飲酒 外加 安眠藥 就有可能 導致 呼吸抑制 猝死。

### 改善建議

其實 想要睡得好 不一定要 依靠藥物，

以下 提供大家 治療失眠的辦法

- **腹式呼吸**：用鼻子 慢慢吸氣 5 秒，吸氣時 腹部鼓起；用嘴巴 緩慢吐氣，吐氣時 腹部凹下。
- **睡前伸展**
- **午睡時間 不要超過半小時**
- **白天少喝含有咖啡因飲料**
- **睡前不抽煙不喝酒**
- **睡前 3 小時不吃東西**
- **適當運動**
- **規定 睡覺時間 及 起床時間**
- **室內光線明暗、環境音量、濕度 控制在自己最舒適的範圍**

## 最佳飲食推薦：地中海飲食

地中海飲食 是 全球知名的 健康飲食類型，不只抗發炎、長壽、護心，還能防失智。以蔬果、全穀類 為主食，也吃 海鮮及家禽，點心常是 新鮮水果。調味上常使用 橄欖油、大蒜、洋蔥、番茄、堅果 與迷迭香、百里香等各式新鮮香草。這樣的飲食富含抗氧化物、維生素、纖維，以及能夠保護身體免於慢性疾病的多酚類化合物（phenolic compounds），加上 地中海飲食的熱量 大多來自於單元及多元不飽和脂肪，飽和脂肪 攝取得少，因而 對身心 都有所助益。

## 地中海飲食 原則

地中海飲食 是 全球知名的 健康飲食法，被認為 能有效 促進心血管健康，還能 減少失智、糖尿病、高血壓 等風險，並延長壽命、幫助減重。

- 大量的 蔬果 與 全穀根莖類
- 食用 橄欖油
- 多吃 富含 Omega3 的 魚肉
- 每天 要喝 1.5 至 2 公升 的水
- 減少攝取 紅肉、糖 與 飽和脂肪

## 地中海餐盤 這樣吃

### 蔬菜類

深綠色的葉菜或瓜類富含葉酸，有助降低血管阻塞的機率。

大量喝水



### 主食

選粗糙的五穀飯代替白米飯。富含燕麥、糙米、麥片的五穀米，纖維含量高，是對付低密度脂蛋白（壞的膽固醇）的利器。

### 蛋豆魚肉類

除了多吃豆類、堅果類，建議挑選鯖魚、鮭魚、秋刀魚等深海魚類，含有豐富的 omega-3。

### 油脂類

多吃水果取代點心。

## 地中海飲食金字塔

甜點 不超過2份

盡量避免

- 魚貝類 至少2份
- 白肉 2份
- 豆類 至少2份
- 紅肉 不超過2份
- 雞蛋 2-4顆
- 加工肉品 不超過一份

每周攝取

- 乳製品 2份
- 橄欖/堅果類/種子類 1-2 份
- 使用香草/香辛料/大蒜/洋蔥

每日攝取

- 蔬菜 至少2份
- 水果 1-2份
- 全穀根莖類 1-2份
- 橄欖油 1大匙(15ML)

每餐攝取

第二名的「得舒飲食」，英文為 Dietary Approaches to Stop Hypertension（控制高血壓的飲食），得舒飲食，並未嚴格限制食物，也不強調 熱量或營養素 的控制，而是 建議 在飲食上 要懂得「趨吉避凶」，選擇 富含 鉀離子、鈣離子、鎂離子等 有助 调控血壓的營養素食物，並且 減少鈉離子、飽和脂肪酸 及 額外添加糖 的食物，就能達到 控制血壓的效果。

「這些飲食 的共同點，就是使用 最低限度加工的食物，並著重 水果、蔬菜、豆類、全穀物和堅果。能夠抗發炎、抗氧化，有助於整體健康。



## 得舒飲食-DASH Diet

### •高鉀

預防腦中風

### •高鎂

預防糖尿病

### •高鈣

預防骨質疏鬆

### •高膳食纖維

預防大腸直腸癌

### •降低飽和脂肪酸與膽固醇

預防冠狀動脈心臟病





## 地中海飲食生活型態建議



1 規律運動  
適當休息

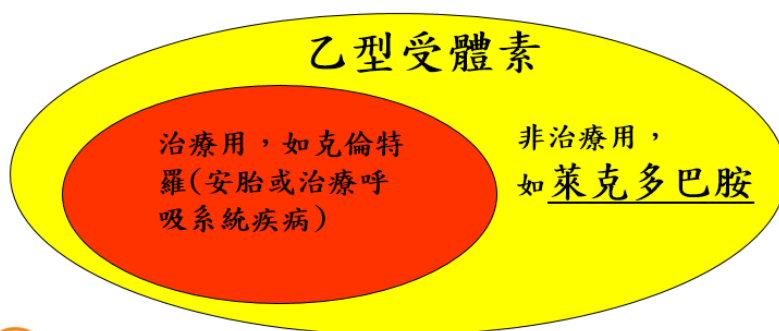
2 選當季、當地  
多樣化食物

3 和親朋好友  
一起烹飪

## 二、面對「瘦肉精 豬肉」襲來！該如何自保？

什麼是「瘦肉精」萊克多巴胺？

- 「瘦肉精」是 在畜牧業中 的俗稱，為「乙型受體素」的一種，添加於 動物飼料中 可以增加家畜家禽的 瘦肉比例。
- 「乙型受體素」在畜牧業中 可作為治療用藥，如克倫特羅可安胎，或治療呼吸系統疾病，或 飼料添加劑，如「萊克多巴胺」。



### 乙型受體素 種類

克倫特羅，  
萊克多巴胺，  
Salbutamol,  
Terbutaline,  
Zilpaterol,  
Cimaterol,  
Tulobuterol,

「萊克多巴胺」添加於 豬飼料的商品 名稱為「培林 (Paylean)」，牛飼料 則稱「歐多福斯 (Optaflexx)」。飼養成的牛、豬隻，體形健美，利潤比較高。  
養殖戶 可以 將瘦肉精 拌入飼料中 餵養後，能 使動物 快速生長精肉。

## 美豬進口標準鬆綁

2021年1月1日生效

原規範 • 不得使用瘦肉精

### 新規範

- 可以使用瘦肉精，但訂定萊克多巴胺濃度的安全容許值

肌肉10ppb  
腎臟90ppb  
脂肪10ppb  
肝臟40ppb

1ppb=10億分之1

# 豬肉內臟 及 其他可食部分 萊克多巴胺 殘留容許量

美豬  腎臟進口 台灣比國際 嚴格！

單位:ppm

	部位	台	Codex	美	加	澳	日	韓	紐
豬	肌肉	0.01	0.01	0.05	0.01	0.05	0.01	0.01	0.01
	肝	0.04	0.04	0.15	0.04	0.2	0.04	0.04	0.04
	腎	0.04	0.09	-	0.09	0.2	0.09	0.09	0.09
	脂肪	0.01	0.01	-	-	0.05	0.01	0.01	0.01
	肺	*	-	-	-	-	-	0.09	-
	其他可供食用部位	0.01	-	-	-	-	0.04	0.01	-

## 美牛進口放寬牛齡標準

2021年1月1日生效

### 原規範

- 僅開放30個月以下牛齡
- 萊克多巴胺濃度的安全容許值10ppb

### 新規範

- 放寬30個月齡以上進口
- 萊克多巴胺安全容許值不變



1ppb=10億分之1

「萊克多巴胺」動物飼料添加物，在 美國、加拿大、墨西哥及印尼 登記核准添加於 牛隻飼料；  
在 美國等 26 個國家（地區）中 登記核准添加於 豬隻飼料；  
美國、加拿大 登記核准添加於 火雞 隻飼料，以增加 牛、豬、火雞 體重 及 改善飼料效率，  
提高 瘦肉比率，亦訂定最大 殘留容許量（Maximum Residue Limit, MRL）；  
然 歐盟、中國大陸 及 俄羅斯 均明令禁用，亦未訂定 MRL。

## 看圖辨識 台灣豬、進口豬 標示不一樣

行政院 全方位進口豬肉管控措施，包括

「赴美查廠、新增貨號、逐批查驗、清楚標示、嚴格稽查」等 5 項，從海關到廚房 為民眾把關。

其中，識別標示 由衛福部統一印製，提供批發商 自行運用，

台灣豬 用圓形，進口豬則是 三角形 搭配上各產地國，全力落實標示到位。

對於外界有關 豬肉辨別 的疑慮，政院指出，「標示 跟著肉 走」，

從大到小，從進口商、肉品廠，隨著販售通路，一路下到 店頭、攤商，讓消費者 一目瞭然，自由選擇，同時也可清楚 溯源追蹤。

相關標示 由 衛福部 統一印製，提供 批發商 自行運用，

台灣豬 用圓形，進口豬 則是 三角形 搭配上 各產地國，全力落實標示到位。

行政院呼籲所有業者，可以使用 政府發給 標示貼紙、或 自行上網下載 標示貼紙，

或者 自己用筆寫標示，「自明年 1 月 1 日起，沒有標示、標示不實，都要負責受罰」。

我們 用國際標準 管理進口肉品，也會 用阻擋非洲豬瘟、武漢肺炎的魄力 嚴管邊境。

因為 讓人民安心、帶台灣 走入國際，都是政府的責任。

行政院公佈**五項豬肉品管理措施**，政府給足經費、充實基層稽查能量、嚴懲不肖廠商業者，全力維護 國人的 食品安全，請大家放心。

### 未查廠 不給進口

未曾 進口來台的 肉品廠，需經我 派員赴美查廠 後，才能進口。

### 逐批查驗 才進口

明年 1/1 起，現有 進口豬肉 必須逐批查驗，確保 符合 國際標準。

### 部位列號 管源頭

進口豬肉 比照 牛肉，依照部位 給貨號，從源頭 到流向 都管得到。

### 標示 跟著肉品走

政府會提供 豬肉標示貼紙，從源頭的 進口商及肉品工廠，隨著 販售通路，一路下到 店頭、攤商清楚標示。

### 校園 只用國產肉

教育部 已修訂團膳契約範本，明年元月後 學校營養午餐 只能用國產豬肉，爸爸媽媽請安心。





The diagram illustrates the transition from current to new meat product codes. It is organized into two main vertical sections: '現行貨號' (Current Codes) on the left and '新制' (New System) on the right. In the '現行貨號' section, there are three rows. The first row shows a cow with labels for 'Head', 'Chuck', 'Rib', 'Loin', 'Sirloin', 'Rump', 'Plate', and 'Flank', with an arrow pointing to '牛肉品貨號 51項' (Beef Product Codes 51 items). The second row shows a pig with labels for 'Head', 'Loin', 'Ham', 'Ribs', 'Belly', and 'Shoulder', with an arrow pointing to '豬肉品貨號 22項' (Pork Product Codes 22 items). The third row shows another pig with similar labels, with an arrow pointing to '豬肉品貨號 67項' (Pork Product Codes 67 items). A large downward arrow connects the '22 items' to the '67 items'. The '新制' section on the right has a yellow background and contains the text '新制' (New System) and '豬肉品貨號 67項' (Pork Product Codes 67 items).

Category	Current Codes (現行貨號)	New Codes (新制)
Beef (牛肉)	51 items	67 items
Pork (豬肉)	22 items	67 items



編 者 謝 志 強

校 方 代 表  
 謝 志 強 校長  
 謝 志 強 校長  
 謝 志 強 校長

出版 香港中華書局出版有限公司  
 地址 香港中環皇后大道中  
 電話 2625 2211

發行人 謝志強 香港中華書局出版有限公司  
 地址 香港中環皇后大道中  
 電話 2625 2211

印刷 香港中華書局出版有限公司  
 地址 香港中環皇后大道中  
 電話 2625 2211

前言 100年來香港社會的變遷，以及教育制度的變遷，都與社會的變遷息息相關。本書的出版，正是為了配合社會的變遷，而為教育界提供一套有關社會變遷的參考資料。本書的內容，包括社會變遷的歷史、社會變遷的現狀、社會變遷的未來等。

## 郭永潘文忠

# 二、依據學校衛生法規，學校供應膳食其食材應優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農業產品。本部於109年8月28日函請各級

## 學校供應膳食，一律採用國內在地豬肉牛肉之生鮮食材

且依學校衛生法規，加強食農教育，使學生了解食材來源，理解在地食材與飲食文化。

1. 該項食材應以本署產品品質保證書為憑，凡未經本署於本局註冊並取得品質保證書之農產品，不得作為學校供應之生鮮食材。

2. 該項產品應以「學校供食食（業）品質保證書」為憑，凡未經本署於本局註冊並取得品質保證書之農產品，不得作為學校供應之生鮮食材。

編 者 謝 志 強

校 方 代 表  
 謝 志 強 校長  
 謝 志 強 校長  
 謝 志 強 校長

出版 香港中華書局出版有限公司  
 地址 香港中環皇后大道中  
 電話 2625 2211

發行人 謝志強 香港中華書局出版有限公司  
 地址 香港中環皇后大道中  
 電話 2625 2211

印刷 香港中華書局出版有限公司  
 地址 香港中環皇后大道中  
 電話 2625 2211

前言 100年來香港社會的變遷，以及教育制度的變遷，都與社會的變遷息息相關。本書的出版，正是為了配合社會的變遷，而為教育界提供一套有關社會變遷的參考資料。本書的內容，包括社會變遷的歷史、社會變遷的現狀、社會變遷的未來等。



第 30 條 輸入經中央主管機關公告之食品、基因改造食品原料、食品添加物、食品

依食品安全衛生管理法第 30 條規定，輸入經中央主管機關公告之食品、基因改造食品原料、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑時，應依海關專屬貨品分類號別，向中央主管機關申請查驗並申報其產品有關資訊

、法人或團體辦理。

**第 32 條** 主管機關為追查或預防食品衛生安全事件，必要時得要求食品業者、非食品業者或其代理人提供輸入產品之相關紀錄、文件及電子檔案或資料庫，食品業者、非食品業者或其代理人不得拒絕、妨礙或虛偽。  
食品業者應於供輸入產品、基因改造食品原料之相關紀錄、文件及電子檔案或資料庫保存五年。



# 台美貿易向前走



- ✓ 美國衛生部長、國務次卿先後訪台
- ✓ 台美經濟對話已簽署合作備忘錄 為期五年 不受政黨輪替影響
- ✓ 美國準國務卿布林肯：  
台灣移除貿易障礙，對美國農民、牧民及整體經濟都有利  
跟台灣建立更強的經濟關係，能加強雙方共享的民主價值



總統 說「讓民眾 有選擇」

政院 沒有講清楚 重點！

- 查廠 部份，希望 新廠舊廠 都要查
- 貨號標示 一定要 載明 是否為「萊豬」。

政院 僅說 會貼出 是美國豬肉 或 加拿大豬肉，

但民眾 不是反對 美豬或加拿大的豬，反對的是 萊豬，所以 標示 應該寫明 是否含萊克多巴胺，才是最重要。

針對 肉品下游加工廠 管理，很多 肉品加工廠 有登記在案的，也有沒登記的，

- 登記在案的加工廠 和 沒登記的加工廠， 所用的豬肉 是否會有混雜？
- 「散裝豬後 如何標示？」

呼籲中央 要 從源頭管理 標示「萊豬」！

在肉品進口過程中 也要標清楚 萊豬，而非只是 標示產地，

- 邊境查驗查到違法超標的肉，不依食安法 第 44 條 開罰，只會 退運或銷毀
- 無法 在源頭 有效管理，而會 讓含 萊劑豬肉 容易混入 國內市場，因此，要求行政機關，應在 邊境查驗 查到萊克多巴胺殘留量 超過容許值，就依食品安全衛生管理法第 44 條開罰。

大家擔心的是 用到 含「瘦肉精」的豬。

萊克多巴胺 **美豬** 明年開放進口，為鼓勵餐廳、店家業者使用國產豬肉，中央畜產會推動「**台灣豬識別標章**」，徵選結果今出爐，由綠底帶有台灣圖案的 金色豬隻 獲選第一名。



第一階段開放有稅籍及商業登記的業者申請使用，全台約 12 多萬家，但預估 明年一月 美豬進口時，僅一萬多家 業者 申請，不到整體一成。

根據規畫，要申請使用 台灣豬標章的業者，必須全店「百分百」使用國產豬肉，若是一家餐廳的 滷肉飯使用國產豬肉，但豬肝等內臟 使用進口豬肉 就不能申請標章。

另外，**台灣豬標章** 只是鼓勵店家申請使用，讓民眾可辨別店家使用國產豬、提供更清楚的消費選擇，**不會強制業者一定要申請**。

台灣豬標章，11 月起 將開放業者 申請使用，12 月試辦，明年 1 月 正式上路。

申請分成兩階段，第一階段 開放 有商業登記、稅籍登記的業者申請，第二階段 才提供 無商業或稅籍登記者 申請。

明年 1 月 1 日 含 萊克多巴胺 進口豬肉 開放進口，為確保 所有消費者 有更多選擇，全國餐飲場所 百分百 使用國產豬肉，就可申請 台灣豬標章。

不過 台灣豬標章 沒有防偽設計，外界擔心 業者「自己印、自己貼」，申請者 必須檢具 豬肉來源等 相關資料，並簽切結書，若使用 進口豬肉 卻張貼台灣豬標章，依照食安法將以標示不實處理，最高罰 400 萬元。

農委會 將與衛福部 分工合作，目前 台灣豬肉加工品 已有 88%可溯源，現在將針對其餘 12%加強稽查，可確保消費者看到的台灣豬標章是可信的，裁罰則為衛福部權責。

為避免業者標示不實，中央畜產會 將與 衛福部 跨部會 加強稽查，只要使用一點點進口豬肉，就不能申請標章，否則就是標示不實，未來也可能研議吹哨者條款。

估計明年 1 月 1 日上路時，約有 1 萬多家業者 申請 台灣豬標章，主要應是較大型的餐廳跟 通路業者，小型攤商、小吃店 可能會先觀望，不會主動登記。

但 由於 豬價會浮動，有些餐廳 今年使用國產豬肉，明年可能就因成本考量改用進口豬肉，但 台灣豬標章 並未設定使用期限。是否使用 國產豬，業者心中自有一把尺，如果 基於成本考量 改用進口豬，業者就應該 自己撕掉標章。

## 國人 每個月吃 高達 3 公斤豬肉量！董氏基金會 對「瘦肉精」三大憂心

美豬開放來台 引發民眾熱烈討論，政府強調 民眾一定吃得安全，但為什麼 許多學者、專家 仍持不同看法，董氏基金會指出 在於 因為 台灣人吃的豬肉量 本來就大於歐美國家，甚至 比鄰近日本 還要多，且 國人又喜愛 吃內臟 對於人體影響自然也較大，對此，董氏基金會 提出三大點疑慮。

### 一、反對 豬肉內臟類 進口

董氏基金會 反對豬肉內臟進口，原因在於 台灣 攝食量 與國際上 不一樣，雖然 萊克多巴胺 比起其他 受瘦肉精 毒性較小，但 內臟類 如果進口，像是 常吃的 豬肝、腰子，對於 高風險、老人家、孕婦、小孩，肯定是 超出一般的劑量。

但台灣 現在沿用是 國際的標準，但國際上 不吃這些東西，且 國內的風險評估 都是 用一般人的標準 來看，到底 能否保護 高風險族群 讓外界有不同的質疑聲量，對於 萊克多巴胺的 容許量，至今 有不同的意見。

且 依 農委會統計來看，目前進口內臟 只有 進口 腸子，並沒有 進口 其他部位，董氏基金會 建議：「那就 不要進口 內臟類，或是 只開放 腸子，就怕 未來 有其他廠商 可能會 把內臟進口來台。」

## 二、國人 豬肉攝取量 過多

根據 董氏基金會統計，國人 每個月 平均食用豬肉量 達到 3 公斤（3000 公克），但事實上 應該 在 3 斤（1800 公克）就夠了。

且 世界癌症基金會 建議，一週的食用量 不應該超過 500 公克，豬肉攝取 過多 增加 大腸癌風險外，也和 大腦健康 息息相關。台灣 這個 超出的攝取豬肉的量，高出 其他國家 可能將近 50%。

## 三、殘留容許量的標準 疑慮

萊克多巴胺 殘留容許量 的標準上，國際上 Codex 容許量 都是 採用 10ppb，雖然 台灣 用到 0.01ppm 從字面上 看起來，0.01ppm=10ppb 兩者 是一樣。但 「如果 檢測結果是 0.014ppm 會 因為 四捨五入，在台灣 是允許進口，但 在國際上 換算會是 14ppb，依據 Codex 的標準 是不合法。」

「台灣的容許量 反而 比 Codex 還要寬鬆，應該要 採取醫治 10ppm 的標準。」但 為什麼 台灣 單位會使用 ppm 的原因 在於，農委會解釋 因為 過去 國內的 對於殘留量的規範 就是使用 ppm。

## 面對「瘦肉精 豬肉」襲來！該如何自保？ 這 5 大族群 應少吃

台灣人 吃豬肉的量 遠大於國外，從 常見的美食 排骨酥、滷肉飯、小籠包等 都是豬肉製成，有 20%的豬肉 用於 加工 像是 肉鬆、香腸，未來這些 可能會讓你也把「瘦肉精」也吃下肚。雖然根據 食藥署公布的風險評估報告 認為風險是可接受，但專家提醒 有 5 大族群 需特別當心，應該 要少吃。

「萊克多巴胺」是「瘦肉精」的一種，毒性相對較小，但在臺灣 是禁用的藥品，依法 不得檢出。

「萊克多巴胺」是 乙型交感興奮劑( $\beta_2$  腎上腺素 受體 刺激興奮劑)

主要 會有 兩個主要作用：

- 一、讓 支氣管 擴張
- 二、讓 心跳 變快 (等於是 強心劑)

以前 萊克多巴胺 是 被當作 氣喘藥 來用，但為什麼 後來 不合格，因為 希望 氣喘藥 只要擴張氣管就好，不要影響心臟，但就是發現 它影響心臟的副作用大。

如今這樣的藥物 被 畜牧業 拿來 增加 蛋白質肌肉量，吃這些肉 會讓人 暴露在 強心效果的藥物，且長期使用 對心血管比較不好的人會有不好的影響。

5 大族群 應少吃 含瘦肉精的豬肉：

- 小朋友
- 孕婦
- 坐月子婦女
- 心肺功能差患者
- 心血管患者

「萊克多巴胺」的副作用 是 心律不整，這個強心作用 一般的人吃了 或許不會有太大的影響，

- 如果是 心肺功能比較差、心臟比較差的人、高血壓不穩定、
- 老人家、小孩、孕婦 吃這些 都要小心，

雖然微量 但是心臟功能 比較差，可能吃了 會讓心跳功能 變得比較快，  
或是 心臟 用力跳動下 會增加心肺負擔。

## 一、看清標示 再吃

服用 豬肉相關食品時，應該 特別留意 是否為 美國豬，

農委會 會要求 所有的餐廳、便當店、小吃攤等，不管是 滷肉飯、排骨便當 或是 任何豬肉食品，都要 標示 豬肉的原產地。

針對 特殊敏感的族群，要花做審慎的評估，來驗證 這樣的量 能否 足以保護 這群人，  
包括 豬肉、內臟，在攝食的部分 要做 很清楚的標示，別讓 消費者 傻傻地吃。



## 豬肉 是否 蓋有 檢疫印章 和 檢疫合格證明

### 二、加熱 瘦肉精 也不會消失

「萊克多巴胺」熱穩定性 高，加熱後 也不會消失。

瘦肉精 確實會 殘留， 心血管、三高的病人，對於 心跳的敏感度 很高，要少量的吃。」

### 三、人體 無法加速代謝 瘦肉精

吃下去 以後，是不是 有辦法 讓身體代謝的 更快速？

「萊克多巴胺」半衰期 大概 4-6 小時 左右，通常一天就排光了，除非你每天吃。

正常 身體 是可以自然排除代謝，目前 沒有什麼方式 可以加速排除，  
即便 每天多喝水 也沒有用。

### 四、內臟 應該要少服用

國人 對動物內臟的 食用量高，且飲食習慣 與西方不相同，

特別 在坐月子時期 可能會 攝取大量的「豬腎」與「豬肝」。

食藥署的風險評估報告指出，建議 應降低 動物內臟的攝取量 或 萊克多巴胺 容許濃度，  
以保障 高暴露族群的飲食安全。



## 五、選擇 國產豬

台灣國產豬 雖然價格 相較於進口 高出快一倍，但 因為 台灣國內產品 是 不准使用「萊克多巴胺」添加劑，教育部 已函請 各級學校供應膳食，一律採用 國內在地豬肉、牛肉等食材。

對於 進口豬肉 有疑慮時，食用 在地的台灣豬肉 較有保證。

## 三、臺北市衛生局 公布 109 年度 抽驗結果 不符合規定

### 公布 109 年 可同時提供食品使用之 中藥材抽驗結果

為維護民眾 食用 可同時提供食品使用 之中藥材 衛生安全，臺北市政府衛生局今(109)年 至賣場、超市、中藥行等處 執行專案計畫，共計 抽驗 19 件 產品，檢驗結果 3 件 不符合規定(含 2 件品質及標示同時不符規定、1 件品質不符規定)。

此次 共計查驗 19 件產品，包含 枸杞 5 件；山楂、紅棗 各 3 件；菊花、蓮子 各 2 件；白木耳、決明子、黑棗、龍眼各 1 件，檢驗項目 包括 殘留農藥、二氧化硫，檢驗結果 1 件「乾白木耳」檢出 1 項 殘留農藥；

1 件「黑棗」檢出 1 項 殘留農藥，另產品 外包裝標示「符合國家檢測合格」字樣；

1 件「山楂片」產品 檢出 1 項 殘留農藥 超量，另產品外包裝標示「合格養生產品」、「合格安心」、「農藥殘留 檢驗 符合國家標準」字樣。

臺北市衛生局呼籲 輸入業者 應重視商譽 與 自主管理，輸入 可同時提供食品使用 之中藥材 應符合相關法令規定，同時 提醒民眾 在食用或烹調之前，簡易 先以流動清水 沖洗。

於選購產品時，除到 信譽良好的商店 購買外，儘量選擇色澤自然、包裝及標示完整之產品。並將產品 存放在 乾燥 陰涼 通風處，才能 保障 食的安全。

### 公布 109 年 9 月 生鮮蔬果 殘留農藥 抽驗 結果

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，109 年 9 月共計抽驗 49 件蔬果產品，檢驗結果 4 件不符合規定，不合格率 8.2%。

此次抽驗 4 件 不符規定 蔬果產品，違規原因為「紅鳳菜」1 件 檢出 2 項 殘留農藥 不符規定；「香菜」、「芒果」、「紅小辣椒」各 1 件 檢出 1 項 殘留農藥 不符「農藥殘留容許量標準」規定。

### 公布 109 年 豆製品、豆漿抽驗結果

臺北市政府衛生局 執行 市售 豆製品、豆漿 專案抽驗計畫，抽驗地點 包括 傳統市場、超市、餐飲店等，檢驗項目 包括 防腐劑 (12 項)、過氧化氫、著色劑 等項目，共計抽驗 89 件，檢驗結果 4 件不符規定，不合格率 4.5%。

臺北市衛生局分析今年度專案抽驗結果，4 件 不合格產品 原因均為 檢出殺菌劑 過氧化氫陽性，以產品類別 分析，干絲產品 不合格率最高 (36.4%)，依序為 11 件干絲產品中檢出 4 件不符規定，23 件豆腐產品、31 件豆漿產品、13 件豆干產品及 11 件豆類製品（1 件豆包、6 件豆皮及 4 件豆花）皆符合規定。

**過氧化氫 (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)**，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。

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，由於 豆干及豆腐類製品 屬高水活性產品，常溫下 易腐敗，業者 較易添加過量防腐劑，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，豆製品 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 109 年 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 促使消費者 消費型態改變。臺北市府衛生局 為維護消費者食品衛生安全，針對 網路電商平台 販售之生鮮蔬果 及 冷凍調理食品 進行抽驗，總計**抽驗 15 件產品，檢驗結果 2 件不符合規定，不合格率 13.3%**。

此次 共計查驗 15 件產品，包含 生鮮蔬果 8 件、冷凍調理食品 7 件、檢驗項目 包括 衛生標準（生菌數、大腸桿菌、大腸桿菌群）、殘留農藥，檢驗結果 1 件「青江菜」檢出 2 項 殘留農藥；1 件「紅莧菜」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，來減少及降低農藥的殘留。

此外，民眾 在網購 冷凍調理食品時，應選擇 商譽良好之商家，取得商品後 如不直接料理食用，應儘速將產品冷凍保存；

料理食用時，應**檢查 產品色澤與氣味 是否正常**，並 充分加熱後 再食用，以確保食品品質 及 食用的衛生安全。

## 臺北市府衛生局 公布 109 年下半年即食食品衛生 抽驗 結果

臺北市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、便當、壽司、糖心蛋、滷味、輕食餐點等 即食食品 進行抽驗，**共計抽驗 25 件，檢驗結果 2 件不符合規定**。

臺北市府衛生局 109 年下半年 針對 市售即食食品 進行抽驗，檢驗項目為 衛生標準（大腸

桿菌群、大腸桿菌)，檢驗結果 其中 3 件 即食熟食產品（三寶便當、招牌凱薩沙拉、台式香蒜嫩雞胸）衛生標準 初抽 不符規定，經令業者 限期改善後，再次前往複抽，複抽結果 2 件產品（三寶便當、招牌凱薩沙拉）不符合規定，已依違反食品安全衛生管理法裁處 3 萬元之罰鍰。

臺北市衛生局表示，大腸桿菌 及 大腸桿菌群 常被用來作為 監測食品 是否遭受污染，或是 製程 有無 衛生缺失 的重要指標之一，食品中 檢出 大腸桿菌 或 大腸桿菌群 過多，雖不是 食品中毒病原菌，不致於 影響身體健康 直接致病，卻足以顯示 該產品 衛生狀態不良。

衛生指標菌 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。

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。

## 臺北市衛生局 公布 109 年度 火鍋料產品 抽驗結果

天氣漸涼，冬季時令將至，熱騰騰的火鍋 是大眾暖胃的熱門選項，為保障民眾食用火鍋料產品之衛生安全，臺北市政府衛生局於今年 9 月下旬執行火鍋料專案抽驗計畫，抽驗地點包括 火鍋店、餐飲店、市場、賣場、超市等，共計 抽驗 45 件，2 件不符合規定。

本次共計抽驗 45 件火鍋料產品，包括 11 件 菇類、8 件 鴨血、2 件 水血、24 件 火鍋料加工製品(貢丸、米血糕、蒟蒻、魚肉煉製品)，檢驗項目 包括 重金屬 鉛及鎘、食品添加物(如防腐劑 12 項、殺菌劑、漂白劑、著色劑等)、動物性成分等。

檢驗結果 2 件 鴨血 產品 驗出含雞成分，非百分之百鴨血，涉標示不實，違反食品安全衛生管理法第 28 條，同法第 45 條規定，可處新臺幣 4 萬元以上 400 萬元以下罰鍰。

2 件產品經追查產品來源為新北市業者，已移請新北市衛生局辦理，其餘 43 件產品皆符合規定。

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，發現餐 飲業者 提供之 鴨血，部分鴨血 經檢驗成份 含有 雞、鴨成分，於傳統上習慣稱為 鴨血，但於菜單 僅表示為「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，臺北市政府衛生局 已要求改正。臺北市衛生局 呼籲相關業者，有關「鴨血」產品 之標示，若含有其他禽血，建議 更改為 水血、禽血、鴨血(水血)、鴨血(禽血)等，避免 誤導 以維護消費者權益。

## 臺北市府衛生局公布 109 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，109 年 10 月共計抽驗 49 件蔬果產品，檢驗結果 9 件不符合規定，不合格率 18.4%。

此次抽驗 9 件不符規定蔬果產品，違規原因為

「綠豆」1 件 檢出 3 項 殘留農藥 不符規定；

「燕麥片」、「豌豆」各 1 件 檢出 2 項 殘留農藥 不符規定、

「豇豆」、「小黃瓜」、「芥藍」、「西芹」、「大陸妹萵苣」、「葡萄」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，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，來減少及降低農藥的殘留。

## 四、 臺北市衛生局 公布 109 年度 抽驗結果 符合規定

### 臺北市府衛生局 公布 109 年 市售鮭魚卵鑑定查驗結果

鮭魚卵 是 日本料理 常出現的 高價位食材，晶瑩剔透的 橘紅色魚卵 不僅美觀又好吃，深受大眾喜愛，臺北市府衛生局 為避免 業者 使用低價假冒 或 其他魚種魚卵 仿充鮭魚卵，針對 傳統市場、食品原料行、超級市場 及 日式料理餐飲店 等供應之鮭魚卵進行魚種基因鑑定檢驗，以維護消費者權益，本次 共抽驗 鮭魚卵食品 總計 15 件，結果均符合規定。

目前 市售鮭魚 主要 可區分為 太平洋鮭 及 大西洋鮭 2 種，檢驗結果均符合規定，名符其實，民眾可放心消費。

衛生局 呼籲 食品業者 應慎選合格來源廠商，以確保 產品品質，同時呼籲 業者 應秉持 職業道德良知，於產品加工過程、食材的選擇 等，均應 符合 食品衛生安全 且 不得有 不實、誇張或易生誤解之情形，以維消費大眾權益。

## 臺北市衛生局公布 109 年 下半年 學校午餐 抽驗結果

臺北市府衛生局 109 年下半年 進行 學校 自設廚房 及 外訂餐盒、食材（半成品）抽驗，共計抽驗 78 件產品，包含 75 件餐食、2 件麵製品、1 件豆製品，檢驗結果均符合規定。

本次抽驗 78 件餐食食品來源，分別為 51 間 學校自設廚房（包含 39 間國小、6 間完全中學、4 間高級中學及 2 間特殊教育學校）、9 家北市盒餐業者、6 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。

此外抽驗 2 件麵製品及 1 件豆製品，檢驗項目為**防腐劑及過氧化氫**，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。

## 臺北市衛生局公布 109 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 109 年 執行 第 2 波水產品 抽驗專案，前往超市、餐飲業、大賣場 等販售場所執行抽驗，共計抽驗 51 件，檢驗結果均符合規定。此次 共計抽驗 51 件 水產品 含 生鮮蝦仁、魚、蝦蟹、九孔、干貝、蛤蜊、生蠔、淡菜等品項，檢驗 **硝基呋喃代謝物、孔雀綠、氯黴素類抗生素、多重動物用藥 (48 項)、重金屬鉛及鎘**，結果均符合規定。

臺北市衛生局 建議 販售業者 應向 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**，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。購買 生鮮 蝦仁/蝦子時，應注意 其外觀、顏色 或 氣味等 是否有異，且烹煮前 應仔細清洗，烹煮時 應完全煮熟。選購時 勿買來源不明產品，以確保 飲食的 安全與衛生。

## 包裝碳烤水產製品安心吃 臺北市政府衛生局公布水產製品 PAHs 檢驗結果

為維護民眾 食用 包裝 水產製品 之安全，臺北市政府衛生局 以 氣相層析串聯質譜儀 分析 30 件市售包裝水產製品，檢驗食品中 **多環芳香族碳氫化合物(polycyclic aromatic hydrocarbons,以下簡稱 PAHs)**含量，檢測結果 **苯駢芘(benzo(a)pyrene, BaP)均未檢出**，且 **PAHs 均小於 2.0 µg/kg**，合於衛生法規。

因應衛生福利部食品藥物管理署 110 年 1 月 1 日起 新增納管 包裝「燒烤」水產製品之**苯駢芘(BaP)**限量標準為 2.0 µg/kg 以下。

北市衛生局 依據食藥署最新公開修正「食品中多環芳香族碳氫化合物之檢驗方法」，分析 4 種 PAHs (benzo(a)pyrene、benzo(a)anthracene、chrysene 及 benzo(b)fluoranthene)，檢驗 **30 件網路販售產品**，

包含 **碳烤魷魚(絲)片、煙燻魷魚(絲)片、香魚片、鱈魚棒、碳烤烏魚子** 等，皆未檢測出**苯駢芘(BaP)**；另外有 3 件 碳烤魷魚絲檢出 chrysene，濃度 介於 0.8 µg/kg-1.0 µg/kg，其總和 PAHs 皆小於「降低食品中多環芳香族碳氫化合物含量之作業指引」修正草案之限量，均符合規定。

PAHs 為 具有 兩個或兩個以上的 苯環 所形成之 化合物 的總稱，國際癌症研究機構 (International Agency for Research on Cancer, IARC) 已提出 多種 PAHs 具 致突變性或致癌性，



其中 以 **苯駢芘(BaP)**之致癌性最強，屬於 1 級致癌物，即流行病學中確認為人類致癌因子；**benzo(a)anthracene**、**chrysene** 及 **benzo(b)fluoranthene** 則 屬於 2B 級 致癌物，在 動物及體 外實驗中確認 有遺傳毒性與致癌性，惟 未有 人類 致癌性證據。

在食品加工過程中，如 煙燻 或 燒烤，可能因 **有機物 不完全燃燒 而產生 PAHs**，本次檢驗 發現 煙燻或碳烤類 水產製品 有微量 PAHs，皆符合 降低 食品中 多環芳香族碳氫化合物含量之作業指引。

北市衛生局提醒，衛福部公告訂定之「食品中污染物質及毒素衛生標準」中，針對不同食品類別訂定**苯駢芘(BaP)**限量。食藥署亦於 109 年 9 月 25 日預告「降低食品中多環芳香族碳氫化合物含量之作業指引」修正草案，規範上述 4 項 PAHs 限量。

建議食品業者參照前述指引，自主檢視 產品生產過程 之各階段，尤其是 煙燻、乾燥等 經高溫處理的步驟，調整 並確認 適當之 PAHs 減量 操作 條件。

## 臺北市府衛生局 公布 109 年度 素食食品 抽驗結果

為瞭解市面上 素食食品 於製作時 是否 任意添加 動物性成分，以避免 危害 素食者 飲食權益，

臺北市府衛生局於今（109）年進行 市售 素食食品 專案抽驗計畫，抽驗地點 包括 臺北市著名

素食餐廳、生機飲食店 及 超市等，**檢驗 動物性成分（牛、雞、豬、魚、羊）及 植物性成分（蕎、蒜、洋蔥、蔥、韭）並 查核 其產品 素食類別 標示 或 宣稱，**

共計**抽驗 30 件素食食品，檢驗結果均符合規定。**

臺北市衛生局提醒，包裝食品宣稱為素食者，應依衛生福利部 102 年 9 月 10 日公告修正之「包裝食品宣稱為素食之標示規定」，於包裝上顯著標示「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」、「植物五辛素」等字樣。

素食製造業者 為使產品 有更好的 味道或口感，可能 在其製程中 添加 動物組織，或因 生產線 有葷素產品 而致交叉污染，或其 使用的 添加物 含有動物組織，如 動物膠、魚漿 或 肉漿，導致所生產之 素食 有摻葷情形。

臺北市衛生局呼籲素食製品 進貨商 應 自主檢驗 或 慎選合格來源廠商，以確保產品品質。同時呼籲 製作 素食加工品業者 應秉持 職業道德良知，於加工過程 及 食材的選擇 均應符合素食原則，不可添加 動物性成分之食材、亦不可 過量或 非法 使用食品添加物，若食材 有添加 動物性之成分 應標示清楚，以免危害素食者之權益。

臺北市衛生局 建議素食者，多食用 天然蔬果及 傳統豆製品 等多樣化的食材。

此外，由於純素食者的食材來源較缺乏維生素 B12，應額外補充維生素 B 群，以符合健康飲食所需。