

- 一、 吃什麼 讓“免疫力”變好？
- 二、 「益生菌食物」提升免疫力防疫！
- 三、 手搖飲標示 資訊大公開
- 四、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 不符合規定
- 五、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 符合規定

## 一、 吃什麼 讓“免疫力”變好？

雖然 台灣新冠疫情 已逐漸平穩，但新冠病毒 對世界各地的侵襲 仍未止步，免疫力 即是我們 抵抗病毒與細菌感染 的戰鬥力！為了 維持免疫力，短鏈脂肪酸 是重要的關鍵之一。

除此之外，短鏈脂肪酸 還對人體有諸多好處！

### 益生菌的「糞便」短鏈脂肪酸，能調整免疫系統、抑制發炎過敏

短鏈脂肪酸 泛指 碳鏈少於 6 個碳 的脂肪酸，可經由靜脈 進入血液循環，提供人體 5~10%的 能量來源。

### 腸內的益生菌 對身體有諸多好處

這些益生菌 以水溶性膳食纖維 等營養 為食 後，會產出「糞便」，雖然 這些「糞便」並非全部都為 短鏈脂肪酸，但和人體健康息息相關的以 酪酸、丙酸、乙酸 等 短鏈脂肪酸 為典型。

益生菌 在腸內居住，不僅 能使排便順暢，也可以 強化腸道屏障機能，使 過敏物質等 不至於侵入人體。短鏈脂肪酸中的 酪酸 也對免疫系統有所幫助。

腸內細菌 所分泌的 酪酸，吸收至體內後，能增加調節性 T 細胞的數量。該細胞為是 T 細胞的煞車系統，能終止免疫反應，以 抑制發炎或過敏的現象。

### 短鏈脂肪酸 對人體好處多多

除了前述提及的調整免疫反應之外，短鏈脂肪酸 有以下的作用：

#### ● 將腸內環境 調整為 適合益生菌

益生菌 容易生活在弱酸性的環境，相對的，壞菌 較容易生活在鹼性的環境。

由於 分泌 短鏈脂肪酸 能使腸內變為 弱酸性，除了 讓益生菌容易存活外，還能抑制壞菌繁殖。

## ● 消除便秘 並提高屏障機能

短鏈脂肪酸 能讓大腸蠕動變得活潑，並使排便順暢。

此外，還可以修復腸壁的上皮細胞，維持腸黏膜健康，提高屏障機能。

短鏈脂肪酸 是人體脂肪與能量代謝的機轉之一。

作用在脂肪細胞後，擁有能抑制胰島素訊號路徑、減少脂肪堆積、增進瘦素分泌、誘發白色脂肪變為米色脂肪等效果。

短鏈脂肪酸之一的 丁酸 能夠幫助提高人體對胰島素的靈敏度，並且能調控血糖。

## 透過**膳食纖維** 增加短鏈脂肪酸

若要增加腸內的 短鏈脂肪酸，建議積極攝取 膳食纖維 與 寡糖 豐富的食物。

膳食纖維攝取不足 短鏈脂肪酸的含量 就會較少。

建議 外食族 平時買便當時， 多選擇 葉菜類、瓜類、藻類、菇類 等配菜。

除此之外，也可以多吃 堅果種子類，每天適量攝取 1 份（約杏仁果／扁桃仁 5 顆，花生 10 粒），不僅增加膳食纖維量，也能增加不飽和脂肪酸，一舉數得。

## 腸道健康 與發炎、大腦都相關！保護大腦 該遵行的飲食法

### 發炎的大腦 與 腸道菌群

近年來 腸道微生物菌群 能調節 體內發炎現象 的證據，促使科學界 開始探索 腸道菌群 和 失智症 的關係。瑞士日內瓦大學和醫院團隊 及 義大利研究團隊 攜手進行的研究結果證實，人類 腸道菌群失衡 與 大腦澱粉樣斑塊堆積 確實存有關聯性，而 失智症患者血液中 存在某些腸道菌產生的蛋白質，可能改變 免疫系統 和 神經系統間 的相互作用。

相較於 沒有失智症的 年老受試者，阿茲海默症病患 的腸道菌群多樣性 較低，某些種類的微生物菌群 數量較少，某些種類的微生物 數量則較多。

重要的是，病人血液中的 發炎標記，和 某些微生物菌種 及 疾病 具有明顯的關聯性，換言之，這些發炎物質 可能是 調節 腸道菌群和大腦間作用 的中介者。

因此 腸道微生物 可能透過幾種途徑 影響大腦功能及阿茲海默症病程：

第一，它們可以 影響 免疫系統，進而 改變 免疫系統與神經系統間的互動。

第二，阿茲海默症病患的 大腦血管周圍，存有 會促發炎的 脂多醣（某些細菌身上的蛋白質）。

第三，部分腸道菌 產生的某些代謝物（特別是 短鏈脂肪酸）具有 神經保護作 和 抗發炎的特性， 可直接或間接地 影響大腦的功能。

## 地中海 及 得舒飲食法 可以保護大腦

由於 阿茲海默症類型的失智症 的病程 相當長，發病前 數十年 就可能開始出現 病理異常，因此 當病人出現 明顯症狀時，表示 大腦的神經網路 已被破壞得很嚴重，這也是 為何 目前 仍無 有效治療阿茲海默症藥物 的原因。

因此 面對 阿茲海默失智症，提早預防 絕對是最好對策，而 飲食，則是預防的關鍵。越來越多的科學證據 支持 健康飲食 能保護大腦和預防失智 的觀點。

早在 2006 年，美國哥倫比亞大學的研究 顯示 地中海飲食可以降低阿茲海默症風險高達 68%。

### 地中海—得舒飲食法 對大腦的益處！

地中海—得舒飲食法（Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay，簡稱 MIND，英文「心智」之意），

亦即 飲食中 盡可能攝取 富含 膳食纖維 且 未過度加工的植物

## 7 種 養腦食物

（如各類 蔬菜、莓果、堅果、全穀、豆類），

並且 搭配 好的油脂（如 橄欖油）及 魚類。

2017 年 美國和愛爾蘭研究團隊 針對近 6000 名 退休族（實際受試者人數 為 5907 位，平均年齡 68 歲）的大型研究發現，飲食原則 越遵循 地中海飲食法或 MIND 飲食法 的受試者，認知功能 也較佳。

近年的研究也 顯示 健康飲食 能讓大腦更年輕，並且改善發炎情況：

2021 年德國研究團隊 針對 169 位 認知功能正常的年長受試者，以及 343 位被評估為失智症風險族群的年長受試者進行研究，發現 嚴格遵循 地中海飲食法原則 的受試者，

- 大腦 比較年輕
- 體內 和發炎及認知能力退化有關的 生物標記（乙型澱粉樣蛋白質堆積和 tau 蛋白）較低。

反之，無法遵循 地中海飲食法 的失智症病患 海馬迴萎縮情況更嚴重，體內的 乙型澱粉樣蛋白質堆積和 tau 蛋白較多。

健康飲食 不僅 有助於 降低身體的發炎情況，還可能 透過 供給腸道微生物足夠的食物和養分，進一步 調節 身體的免疫反應。

## 6 大類食物 抗發炎

### 1. 蔬果 要選彩色的，最好 紅橙黃綠藍靛紫都有

一般人 多吃 綠色或白色蔬菜，但 一整天吃到 紅橙黃綠藍靛紫 最完美，像是藍莓、櫻桃、番茄、酪梨、花椰菜、高麗菜...等，色彩鮮豔的蔬果 都富含抗氧化的營養素，能抑制體內 自由基，幫助身體 對抗氧化反應。

如 花椰菜內 大量的 萊菔硫烷（sulforaphane），就是 氧化壓力 和 發炎反應 的剋星。

## 2.飲食中 加入發酵食材 保健腸道

像是 優格、優酪乳、納豆、泡菜、味噌，它們可以修復腸道內細菌的健康平衡，從而 有助於 控制身體的 炎症反應。

## 3.一天 6-8 顆堅果，有效抗發炎

像是 核桃、腰果、杏仁，其中豐富 維生素 E、不飽和脂肪酸 具有 抗氧化、抗發炎功能，但是要注意 這些堅果 油脂含量高，建議 選擇 低溫烘培，一天 6-8 顆就好，千萬不要當零食一下 就吃一大把。

## 4.每天 至少一餐 吃到 深海魚類

像是 鯖魚、鮭魚、秋刀魚，它們都富含魚油(DHA 與 EPA)，有助於 抑制人體發炎反應，降低 CRP(C 反應蛋白)，每天 至少有一餐 加入深海魚類的料理。

## 5.辛香料 要多吃

像是大蒜、薑、薑黃、洋蔥等，已有研究發現，薑黃中的薑黃素不但能抗發炎，也能保護海馬迴，有益大腦。

## 6.除了白開水 還可以喝無糖綠茶

為了加速代謝，建議要大量喝水，除此之外也可以喝一點無糖綠茶，綠茶內含 EGCG (epigallocatechin gallate) 等兒茶素多酚類，是很強的抗氧化劑，能保護細胞不受自由基攻擊，阻止發炎發生。

# 抗發炎飲食 三祕訣

以上便是我開業多年的心得，也是我最常要求發炎病人自我照顧與注意的重點。至於一般人喜愛的青草茶、苦茶只能解燃眉之急，無法改變身體發炎的事實。若要具體一點的做法，大致上來說，每天若能做到以下三件事，戰勝病魔就比較輕鬆了。

## 每天抗發炎 1) 吃一大碗 味噌鮮魚湯

材料很簡單，香菜、蔥花、紫菜、海帶、豆腐、油脂多的鮮魚（如虱目魚肚、鱒鮭魚等）等。燒一鍋水，加味噌一大湯匙（其鹽量不會超過 8 公克）與適量紫菜煮沸，再加入豆腐與魚肉，三至五分鐘後起鍋，灑上香菜或蔥花，全家大小即可盡情享用。

辛香菜加海菜可以活血行氣、補充胺基酸與礦物質，還兼有清除重金屬毒素的效果；味噌是胺基酸、維生素與益生菌大本營，煮熟後食用，便是腸道原生益生菌最佳培養液；魚油中的 EPA、DHA 都屬 Omega-3.....。每天喝一碗味噌鮮魚湯，是最簡單、方便的健胃整腸和降低發炎指數方法。

## 每天抗發炎 2〉每天喝一大杯 中性純鮮榨果菜汁

材料 可選擇 胡蘿蔔 為主，加 紅（青）蘋果、紅（紫、黑、青）葡萄、芭樂、奇異果、番茄等，柑橘類中 最建議 檸檬，最好是 連皮帶肉 都攝取到，有酸味的柳丁 也很好，口乾舌燥的時候 可以加一點 芹菜、小黃瓜 與 青苦瓜。

蘋果 建議用 酸酸的 青蘋果 一太甜的水果 只能當作配料，很多水果的甜度 超過 12%，一杯果汁 可能就有超過 20 公克的糖，這反而是反效果；藍莓、櫻桃 當然很好，只是過於昂貴，不太符合實用性。

要注意的是，所有 市售水果、蔬菜，除非是 真正有機栽植，幾乎 皆有農藥汙染，須 仔細洗淨 再食用，尤其是 進口蘋果 與 蜜桃類，還會 噴蠟保鮮，可用一個大碗 裝一點熱水 清洗三、四次，可有效 融蠟 與 清洗殘留農藥，增加食用安全。

至於 蔬果汁 的每日成人建議飲用量，要達到 300 毫升以上。這些 中性蔬果汁 要 以 室溫、新鮮喝下，不需 經咀嚼、分泌大量口水，因此 可避免 分泌大量 胃酸，對胃腸的刺激小，舒服、養生 又 抗氧化 —抗氧化 就能抗發炎。

## 每天抗發炎 3〉每天 吃一盤 生菜沙拉

挑選 紅、黃、紫、綠 等顏色鮮艷 為主的蔬菜，重要的是 沾醬 千萬 不要用 千島醬——常用 化學生產的 沙拉油 製造，建議 酸醋醬（最好用 鮮榨油脂 自行調和），可以 自己 調喜愛的口味，再加一些 喜愛的 果泥 與 優格，還可以 增添 口感 和 食慾，避免掉一些 生菜的澀青草味。生吃 才能補充 各種抗氧化劑 與 天然酵素成分，藉以達到 清除自由基、抗氧化 與 增加 正常生理運轉 的目的。

一個人會 常常發炎生病，就是 生活、飲食、起居 有幾個或很多習慣 出問題，改變與否 完全看自己。

高發炎指數的食物 都 比較 甜、酥脆、香，譬如 早餐 喝牛奶和酸奶、煎蛋和水煮蛋、甜豆漿和清豆漿，在口感上 就有很大的差別；又譬如 牛肉、豬肉 和 魚肉 等食材，用 紅燒、煎、炸與水煮相比，也有口感上的差異——前者 雖然美味誘人，可是 比較上火 也會導致 身體發炎指數增加。

此外，蛋糕、麵包、餅乾，甚至 燒餅、饅頭，都有很大的問題，要好吃 又要成本低，最簡單的方法就是 使用 糖 與 油脂，甚至 用 反式脂肪（如 白油、酥油、氫化人造奶油等），但大量攝取 這些食物，只會 讓體質 變得 更容易發炎。

現代 外食族 多，在選擇食物時 一定考慮 少糖與澱粉、少精鹽、少壞油、少炸、少煎、少烤，拒絕 反式脂肪 並 避免使用塑膠包裝，才能保護自己 少發炎。

## 二、「益生菌食物」提升免疫力 防疫！

### 4 招 挑選優格秘訣 這種最不建議

飲食中有許多營養素有助於維持及調節免疫力，像是優格就富含益生菌，可以幫助提升免疫力。

#### 優格 是 補充益生菌 的好來源

益生菌 對人體健康非常重要，可是我們 補充益生菌的方式 卻不多，許多人都會選擇 直接攝取 益生菌保健食品，如：

益生菌膠囊 或者是 益生菌粉，

隨著天氣逐漸炎熱，冰涼的優格會是補充益生菌的好來源。

CNS3058 國家標準規定，優格 每克 活性乳酸菌 要超過 1 千萬 CFU，

國內部分優格每克活性乳酸菌甚至超過 1 億 CFU，

也就是每天補充 200~300 克優格，可補充 200~300 億活性乳酸菌。

#### 優格 菌種大不同 一次看懂 優格常見菌種

優格 是 人類最早的 益生菌 攝取來源之一，超過 5000 年的食用歷史，演化出 適應腸道的好菌，

國際酪農協會規定 發酵乳 要有 嗜熱鏈球菌（*Streptococcus thermophilus*）與 保加利亞乳桿菌（*Lactobacillus bulgaricus*）兩種菌種，不過台灣國家標準 則無此限制。

在發酵過程中，嗜熱鏈球菌 會快速生長而 產酸，有利於 保加利亞乳桿菌 的生長，

保加利亞乳桿菌 會分解乳品蛋白質，以提供 嗜熱鏈球菌 所需的 胺基酸，

這兩種菌 互相促進生長 並持續地發酵，讓 pH 值下降 促使 乳蛋白凝集，就可以賦予 優格、優酪乳 濃稠的模樣。

#### 提升保護力機能 4 大菌種

優格 加入的菌種 可不只有 基底的 嗜熱鏈球菌 與 保加利亞乳桿菌，

更有許多 機能菌種，像是 嗜酸乳桿菌（*Lactobacillus acidophilus*）、長雙歧桿菌，又稱 龍根菌（*Bifidobacterium longum*）與 鼠李糖乳桿菌（*Lactobacillus rhamnosus*）等，具有 免疫力調節功效的菌種，能大大提高優格的健康價值，多元菌種 共生發酵，菌株彼此之間 協同作用 互利生長，也產生更豐富的營養成分。

以 *Lactobacillus acidophilus* 和 *Bifidobacterium longum* 為例，過去有研究以霍亂疫苗誘發免疫反應，結果發現補充 *Lactobacillus acidophilus* 可以提高體內 IgG 體 含量。

另外，有研究給予管餵的銀髮族長輩補充 *Bifidobacterium longum*，並注射流感疫苗測試益生菌的影響，結果發現可以調節體內 IgA、IgG 抗體和自然殺手細胞，幫助調節免疫力。



除了 以上的菌種 以外，基底發酵菌的 **嗜熱鏈球菌**（Streptococcus thermophilus），也被篩選出 GRX02 的菌株，在過去也有以動物實驗發現具有延緩酒精性肝損傷及提高抗氧化力的功效。

因此，在挑選優格時 可以選擇 有添加 這些機能菌種或菌株的商品，不只是口味更幫助健康，尤其在疫情時刻，提升保護力，過好防疫新生活的每一天。

## 選擇優格 4 大原則

### ● 原則 1：多元機能菌株發酵 優於 單一菌種，不只吃好吃 更要追求功效

優格 是 補充益生菌 的好方法，在挑選優格時 不只是要 好吃，也要 追求健康功效。

由於 每一種菌種 都有不同的功效，所以在選擇優格時 可以選擇 多元菌株發酵 的優格，而且選擇 具有 能在不同腸道段落定植的菌種，可以發揮更多健康功效。

### ● 原則 2：無糖 最好，可適度使用 果漿調味

糖是健康的公敵，不只會造成肥胖等問題，也有研究推測，攝取過多的糖可能會因為導致肥胖、高血糖等問題而間接的影響免疫系統，進而可能讓抵抗力下降，因此建議飲食中糖含量越少越好。

但是優格經過發酵後口感酸澀，許多優格會加入大量的糖壓住酸味，就可能攝取不必要且過多的糖而影響健康，所以營養師推薦以「無糖」的優格 優先，能 減少 糖 帶來的 健康問題。

如果真的想要有點甜味時，建議可以選擇 添加水果，或 適度加入些許 輕加工製成的 果漿，有一點甜味但 又不致於影響健康。

### ● 原則 3：少添加、無添加 更符合時代潮流

過去，優格 大多會加入 增稠劑 的膠體或香料 等 食品添加物，提升口感與香味，雖然這些食品添加物是符合食品法規，但是否可以接受 不添加 非必要性的 添加物 呢？

這也就是**潔淨標示**浪潮的概念，也同時趨動著 食品業者的進步，

因此，可以選擇 無添加 或 少添加 的優格，跟上全球的少添加、無添加浪潮。

### ● 原則 4：在地鮮奶發酵 更有價值

許多優格 會使用奶粉 還原發酵，奶粉 經過噴霧乾燥、加水還原 等過程，可能 改變了風味，而且進口船運過程 也會有大量的碳排放，可以選擇在地鮮乳發酵的優格，能有更好的風味，可以支持在地酪農業以外，也減少碳排放為環境永續盡一份心力。

優格 也可入菜，幫作 沙拉的醬料，在下午時刻肚子餓時，更是健康下午茶的好食材，

現代人 下午茶 普遍 吃得不健康，可以選擇 無糖、無添加 的 鮮奶優格，

搭配 堅果、些許果漿調味，幫助補充 機能菌、提高 免疫力。

而且 不只是 新冠肺炎病毒，其實生活中 也有眾多的 病原菌、病毒，例如：秋冬的流行性感冒、小兒腸病毒等，都正在威脅我們的生活，建議時時刻刻增加自身的保護力，才能幫助防禦健康威脅。

## 希臘優格 好在哪？

**無糖優格**是減肥者的愛好食物之一，除了熱量低之外，還能促進腸胃蠕動，解決便秘問題。不過，相較於一般優格，越來越多人愛好「希臘優格」，那到底是什麼？跟一般優格營養差異在哪？

**希臘優格 熱量 比一般優格高一點，卻濃縮兩倍以上的營養。**

優格 主要 由 牛奶加乳酸菌 發酵 而成，「希臘優格」相較於一般優格會再經過「過濾」的步驟。牛奶中 含兩種最主要的 蛋白質，是「酪蛋白」和「乳清蛋白」；

牛奶發酵製成優格的過程，當 pH 值降到 4.6 時，酪蛋白 會凝固、沉澱到底層，而上層的液體則是乳清蛋白。

希臘優格 則 過濾掉乳清蛋白，並把過多的水分及乳清蛋白排出，形成更濃稠、偏固體狀態的優格，口感上 介於 一般優格 與 乳酪 之間，也較能提高飽足感。

但 希臘優格 的成本也較高，大約 4 公升的牛奶 才製造出 1 公升的希臘優格。

**希臘優格的 3 大好處，適合 乳糖不耐症患者，或是 運動、減肥時吃。**

### 1.更適合 乳糖不耐症患者 食用

乳糖不耐症由於小腸中產生的乳糖酶不足，無法分解乳糖，導致乳糖消化或吸收不良，未被消化的乳糖就滯留在腸道，腸道細菌在發酵分解乳糖的過程中，會產生大量氣體，可能出現腹脹、腹痛、腹瀉等症狀。

乳糖常見於乳製品中，而希臘優格的製程經「過濾」程序，將乳糖、乳清蛋白等會引起乳糖不適症狀的成分大量排除，不僅可以吃到更多牛奶的營養，對於乳糖不耐症的影響也較小。

### 2.適合 運動後 補充蛋白質

蛋白質是人體必需的營養素，也是促進肌肉生長的重要物質，運動過後補充足夠的蛋白質，可以讓體型看起來更健美。除了日常飲食的蛋豆魚肉以外，許多人習慣以牛奶來補充，而希臘優格濃縮牛奶中的蛋白質，還減少乳糖部分，相較之下是高蛋白、低糖分的食材來源之一，適合運動者食用。

### 3.增加飽足感 有利減重

減重時需要控制飲食，減少熱量攝取，就容易產生飢餓感，雖然希臘優格的熱量較一般優格高，卻有利於增加飽足感。減重時增加蛋白質與脂肪的攝取、減少碳水化合物也有助於維持血糖穩定，就不易囤積脂肪，能幫助健康減重。

## 晚上吃優格，代謝減重加倍？營養師：這 3 種眉角要注意

### 吃優格 好處多：保護胃部、調節過敏等

優格是屬於「發酵乳」的一種，以原料生乳接種活性乳酸菌發酵而製成，含有有益人體健康的益生菌。提到吃優格對於人體健康的好處，一般人熟知除了能保護胃部、改善過敏、維持免疫平衡，甚至有研究指出有助預防食物過敏等。



「益生菌」在學術上的用詞為「probiotics」，目前 probiotics 的定義可為 "活的微生物，可改善宿主（如動物或人類）腸內微生物相的平衡，並對宿主有正面的效益"；經過科學家近四十年來的研究，有些益生菌的功效比原先的定義更為廣泛；而益生菌主要所指的即是乳酸菌和部分酵母菌。

## 攝取乳酸菌時，有以下 4 大注意重點需要注意：

### 1.天天攝取：

因為再好的乳酸菌也無法在腸道中久駐，要天天補充，每天至少補充幾十億的優質乳酸菌。

### 2.餐後攝取：

因為用餐後，胃部的酸度較低，乳酸菌比較能夠活著通過胃部，到達腸道。

### 3.慎選產品：

要注意產品使用的是什麼菌？菌數有多少？建議選購產品時，如果是發酵乳品，最好選擇知名品牌；還有通過衛福部健康食品認證，這樣的產品所用乳酸菌的保健力，才有保證。

如果是粉劑、膠囊類的保健產品，你要選菌種標示清楚、有研究團隊，以及可提供學術資料的產品為宜。由於保健食品良莠不齊，所以，選購時特別需要睜大眼睛。

### 4.注意保存條件：

乳酸菌不耐熱、不耐氧氣。發酵乳必須保存在低溫，開瓶後宜盡快喝完，不要開了一大瓶，放在桌上，由早喝到晚；保健產品也要注意保存溫度，不要長期放在高溫環境。

想利用 吃優格 來達到 清腸胃、提升代謝、助減重 的好處，

## 【吃優格 助減重 3 眉角】：

### 1 注意 含糖量：

要注意市面上大多數的優酪乳產品 有添加糖，是因為 乳酸菌發酵的過程中 會產生大量的乳酸，導致 優酪乳的原始風味 難以被國人接受。

然而隨著飲食西化對健康所帶來的負面影響，優酪乳的含糖量 也因此被提出來檢視。

### 2.補充益生菌 所需養分：

除了吃進益生菌，也要補充益生菌所需的養分，是否有足夠的「益生原」，益生原 是 益生菌的食物，包含 蔬菜、水果、膳食纖維，有助於益生菌生長，才能讓益生菌活下去，在腸道中發揮正常作用。

### 3.優格 取代部份食材：

如同 吃代餐的概念，三餐 只選一餐 以優格 取代部分食材，其他 碳水化合物、蔬菜 等食物 仍然要均衡攝取，例如：在三餐中 選擇一餐 吃 優格 佐生菜沙拉。

### 晚餐時 吃一點優格，輕鬆代謝、人變輕盈

到底早上吃還是晚上吃優格，對於減重效果會比較好？一般人都是在早上吃，其實，如果在晚上吃優格，也更能幫助提高身體新陳代謝，由於晚上 9 點之後，身體各器官已經進入排毒時間，趁晚餐時吃一點優格，其中益生菌就能在睡覺中慢慢發揮調整腸內環境的作用，幫助毒素於隔天早上經由糞便或尿液排出體外，這樣就更有輕鬆代謝、人變輕盈的感覺。

## 「希臘式優格」非正規？恐是 增稠劑、鮮奶油 等添加物

台灣大學醫學院毒理學教授姜至剛說，「添加了這些黏稠劑，優格的感覺就會是很黏稠的，可是蛋白質的含量 並沒有那麼高。」

「希臘優格」被封為 健身、養生聖品，在於 蛋白質和鈣質 大約都是一般優格的 2 倍以上，製程複雜我們實際到工廠揭密，用鮮乳 作為原料 進行高溫殺菌和菌種發酵，讓蛋白質 漸漸聚集成凝乳狀態，平均 20 罐牛奶 可以製作 20 罐 一般優格，但只能做出 1/3 量的 希臘優格。

廠商為了省成本 改以 加入 增稠劑，例如常見的：果膠、洋菜膠，或是 額外加入 鮮奶油 塑造綿密口感，卻是 加倍熱量來源，除了檢查標示 也可以靠實測。

靜置五分鐘，希臘優格 依舊濃稠，一般優格 會釋出 水狀乳清，添加的希臘式優格也會釋出液體，廠商們也為了避免名稱引發消費爭議，命名為「希臘『式』優格」，靠著行銷噱頭 來創造更大利潤誤導消費者。

台大醫學院毒理學研究所副教授 姜至剛 說，「到後來 會劣幣逐良幣，因為價位的取向而有一些差異，我想 民眾應該 有知的權利。」

魔鬼藏在細節裡，追求流行健康的背後，恐怕是 添加物 形塑的 完美假象。

## "希臘優格" 跟 "希臘式優格" 有什麼不同？

希臘優格 是以 4 倍的鮮奶 去 發酵，隨著 乳酸菌作用，讓原料乳中的 蛋白質 漸漸聚集，形成 凝乳狀態。凝乳形成後 再以 過濾、離心方式 排除 乳清液體，質地 變得濃厚，成品 也含有 更高量的 鈣質和蛋白質。

如果 優格包裝上 標示 乳粉、水、增稠劑（果膠、洋菜膠、刺槐豆膠……），或是額外添加鮮奶油，增加稠度，塑造綿密濃稠口感，優格熱量 相對就會變高。

添加增稠劑 或 鮮奶油 做成口感類似「希臘優格」的產品，廠商命名為「希臘『式』優格」，除了符合標示法規，也與真正的「希臘優格」產品 做區隔。

「希臘優格」、「希臘式優格」一字之差，差別卻很大，為了健康，小心別吃下一堆添加物。

### 【希臘優格】

有著 上千年歷史的 優格 至今 研發出 多種風味，希臘優格 是 嚴謹地遵循希臘古法 來製作，比起一般的優格 的工序增加了「脫乳清」的離心、過濾等步驟，進而過濾掉部分乳糖，

因此 希臘優格 在 糖分以及碳水化合物的含量 也相對較低，也因為 需要更多鮮奶的製作，所以 希臘優格 含有更高濃度的蛋白質，在質地上 也會 比一般優格 更加的濃稠，口感上 則 更酸、滋味更濃厚。

## 【希臘式優格】

差一個字 差非常非常多喔！

希臘「式」優格，則是 將希臘優格的 脫乳清程序 取代為 加入「增稠劑」 或是「鮮奶油」，打造為 仿若希臘優格 濃郁綿密的 口感。

大家在購買時 除了可以 看品名 是不是 增加「式」這個字 之外，也可以留意成分表 是不是 有標誌了 鮮奶油、洋菜膠、刺槐豆膠、果膠 等增稠劑 的成分，或是成分 是否 添入了 香草、草莓、水果 等等食材/香料來增添風味，來拿捏 評量 這些隱藏的熱量來源，會不會 對減重計畫 造成額外負擔。

## 優格 如何健康吃

很多怕酸的朋友 會買 蜂蜜優格，或是 水果風味的優格，建議 可以 買希臘優格 回家後，自己 DIY 加入些許藍莓、蘋果切片、柳橙丁 增加 酸甜口感，或是 拌入堅果 也是非常好的 健康早餐、午後解飢小點心。

健康吃的同時，也別忘適量食用搭配適當運動，也能維持腸道健康，增強免疫力及維持體內健康代謝。

## 三、手搖飲標示資訊大公開 現調飲料業者看過來

臺北市手搖飲料店、便利商店及速食店林立，臺北市政府衛生局提醒業者，

應依「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」

標示 現場調製飲料 之「總糖量 及 總熱量」外，

如有供應茶及咖啡飲料，也要記得標示 茶葉原料 原產地、咖啡原料 原產地 及 咖啡因含量，並注意 含果蔬汁飲料 品名標示，

使消費者可透過上述資訊，能留意究竟喝進多少**糖、熱量及咖啡因**，藉此加強每日飲食攝取之控管。

臺北市衛生局說明，依「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，具稅籍登記之連鎖飲料業、便利商店業及速食業，應就販售之現場調製飲料於營業場所標示事項如下：

**一、總糖量及總熱量：**含所有原料及配料（如：粉圓、芋圓、粉條等），標示值之誤差允許範圍應符合「包裝食品營養標示應遵行事項」規定（ $\leq$  標示值之 120%）；以最高值表示者，應加註「最高值」。

**二、茶及咖啡原料原產地：**混茶及混咖啡應依含量多寡由高至低標示。

**三、咖啡飲料之 總咖啡因 含量：**應以最高值或以紅黃綠標示區分。

**四、果蔬汁飲料：**果蔬汁含量達 10%以上始得以「○○汁」為品名；未達 10%，品名應標示為「○○飲料」。

臺北市衛生局提醒業者 除現場 應完整標示外，亦應備妥 茶葉及咖啡豆 等原料 原產地及標示的證明文件（如：供應商提供之產地證明、使用原料原包裝等）供查核比對。

如未依規定標示者，可依違反食品安全衛生管理法第 25 條規定，處新臺幣 3 萬元至 300 萬元罰鍰；若標示不實者，可依違反同法第 28 條第 1 項規定，處新臺幣 4 萬元至 400 萬元罰鍰；現場未保存來源文件，經命限期改正，屆期不改正者，可依違反同法第 9 條規定，處新臺幣 3 萬元至 300 萬元罰鍰。

## 四、 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 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，110 年 7 月共計抽驗 50 件蔬果產品，檢驗結果 5 件不符合規定，**不合格率 10%**。

此次抽驗 5 件 不符規定產品，違規原因為

1 件「榴槤」檢出 2 項；

2 件「芹菜」、1 件「榴槤」、

1 件「小白菜」各檢出 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。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。

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。

### 臺北市政府衛生局公布 110 年 第 3 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，110 年度總計抽驗 311 件，不符衛生標準 13 件，

**不合格率 4.2%**。

本次公布第 3 波共計抽驗 40 件（包括 18 件冰品及食用冰塊、21 件調製飲品及 1 件配料），其中 3 件飲冰品經初、複抽結果仍不符衛生標準，其他產品均符合規定。

此次檢驗衛生指標菌（生菌數、大腸桿菌群及大腸桿菌），初抽結果有 27 件不符規定，經通知業者限期改善，複抽結果仍有 3 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。

臺北市衛生局表示，生菌數及大腸桿菌群常被用來作為監測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。

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，過高的衛生指標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。

## 臺北市府衛生局公布 110 年 上半年 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、生菜沙拉、滷味、輕食餐點等即食食品進行抽驗，共計抽驗 16 件，檢驗結果 2 件不符合規定，詳如抽驗名冊。

臺北市府衛生局 110 年上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 4 件即食熟食產品（三寶燒臘便當、招牌凱薩沙拉、高麗菜絲（可即食）、黑胡椒雞排便當）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（高麗菜絲（可即食）、蜜汁叉燒）不符合規定，已違反食品安全衛生管理法第 17 條規定，依同法第 48 條裁處 3 萬元以上 300 萬元以下之罰鍰。

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。

## 臺北市府衛生局 公布 110 年 涼麵食品 抽驗結果

臺北市府衛生局為維護消費者食用涼麵衛生安全，針對連鎖超商、賣場、小吃店及涼麵販售商等進行涼麵食品抽驗，總計抽驗 42 件，其中 7 件經初、複抽結果仍不符衛生標準，**不合格率 16.67%**。

臺北市衛生局說明此專案共計抽驗 42 件涼麵，檢驗衛生標準(大腸桿菌群、大腸桿菌)，初抽結果有 22 件不符合規定，經通知業者限期改善，複抽結果仍有 7 件檢出大腸桿菌群不符規定。針對不符規定業者，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。

臺北市衛生局表示，國內夏季炎熱，民眾購買涼麵產品頻率增加，針對涼麵製、售業者製作過程有無落實衛生管理，可以衛生指標菌如大腸桿菌群來監測食品是否遭受污染，是找出業者衛生缺失的重要指標之一，如超過法規標準，不僅顯示產品衛生狀態不佳，其製作過程更隱藏潛在食安風險，業者應檢視環境、使用器具及從業人員衛生管理是否落實食品良好衛生規範準則(GHP)規定，避免因「冷藏」、「溫度控管不佳」或「製備條件不佳」等因素，進而提供微生物繁殖的機會，發生製售產品超過法定之衛生標準。

臺北市衛生局提供衛生管理 5 重點，讓涼麵製、售業者可強化落實自主管理，製作安全美味的產品：

- 一、環境要清潔：製售場所應維持整潔乾淨、有防塵及病媒防治措施。
- 二、從業人員勤洗手：盛裝涼麵、製備醬料等作業前後，應澈底洗淨雙手。
- 三、落實器具清潔及有效消毒：使用盛裝容器、刨絲器具，應隨時沖刷乾淨，並有效消毒。
- 四、生熟食器具應分開使用：生、熟食所使用之刀具、砧板應分開使用，避免交叉污染。
- 五、落實溫度控管：麵條、配料或醬料等食材，應分開加蓋貯放，落實溫度控管，同時妥善控制販售量，應分段取用，避免大量半成品或成品放置於常溫下，導致細菌快速繁殖。

臺北市衛生局也提醒民眾，購買涼麵應選擇製售環境乾淨、整潔及商譽良好的店家，最好購買冷藏販售的涼麵，購買後應立即食用完畢，若不能立即食用，則應妥適存放於冷藏 7°C 以下，涼麵或醬料如有變質腐敗、變色等情形，應避免食用，以免損害自身健康。

## 臺北市府衛生局 公布 110 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 180 件（包括 52 件冰品及食用冰塊、92 件調製飲品及 36 件配料），其中 10 件飲冰品經初、複抽結果仍不符衛生標準，**不合格率 5.6%**，其他產品均符合規定。

此次抽驗 144 件飲冰品（包含咖啡飲料、茶飲料、冰品及食用冰塊），檢驗 衛生指標菌（生菌數、大腸桿菌群及大腸桿菌），初抽結果 有 19 件不符 規定，經通知業者限期改善，複抽結果仍有 10 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，另本次抽驗 36 件配料（粉圓、椰果、愛玉、芋圓...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，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、人員衛生等管理，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，為使用者 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。

此外，臺北市衛生局 更呼籲 消費者，在選購飲冰品時 最好

- 多觀察現場製作販售場所環境之衛生、
- 盛裝容器之清潔、
- 有無病媒出沒及
- 冰品原料有無加蓋，
- 以確保購買飲冰品之衛生。

臺北市衛生局仍會持續加強市售飲冰品的稽查抽驗，如稽查抽驗結果有違反食品安全衛生管理法者將依法進行處辦，以維護民眾健康。

## 臺北市衛生局公布 110 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，110 年 6 月共計抽驗 40 件蔬果產品，檢驗結果 2 件不符合規定，**不合格率 5%**。

此次抽驗 2 件 不符規定產品，違規原因 為

- 1 件「荷蘭豆」檢出 3 項及
  - 1 件「大蒜」檢出 1 項殘留農藥
- 不符「農藥殘留容許量標準」規定。

## 臺北市衛生局公布 110 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，110 年 5 月共計抽驗 50 件蔬果產品，檢驗結果 5 件不符合規定，**不合格率 10%**。

此次抽驗 5 件 不符規定蔬果產品，違規原因為

「蒜苗」、「韭菜」、「綠豆」、「九層塔」、「黃秋葵」各 1 件檢出 1 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定。

## 臺北市政府衛生局公布 110 年度麵製品抽驗結果

臺北市政府衛生局執行 110 年度市售麵製品專案抽驗計畫，抽驗地點包括北市賣場、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 2 件不符合規定。

此次抽驗之市售麵製品包含麵條 26 件、蛋餅皮或蔥油餅皮或蔥抓餅或肉包皮 22 件、燒餅或刈包皮或饅頭 16 件、水餃皮或烤鴨餅皮或餛飩皮或春捲皮 16 件，

檢驗項目包括防腐劑 12 項、過氧化氫、二氧化硫、甜味劑、硼砂及其鹽類等項目，

- 其 1 件「志成壽麵線」檢出苯甲酸：0.92g/kg（標準：不得檢出）及
  - 1 件「黑糖饅頭(特級黑糖)」檢出環己基(代)磺醯胺酸 1.92g/kg（標準：不得檢出），
- 不符「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，

上述不符規定之產品皆已通知業者立即下架，「黑糖饅頭(特級黑糖)」產品已由臺北市政府衛生局依食品安全衛生管理法第 18 條及 47 條第 9 款裁處製造業者在案，另「志成壽麵線」產品來源為新北市業者，已移請所轄衛生局進行查處。

臺北市政府衛生局表示，本次違規添加的防腐劑「苯甲酸」，俗稱安息香酸，為一般常見防腐劑，進入人體後，在 9~15 小時內可從尿中排出，如過量食用可能會造成腹部疼痛、噁心、嘔吐現象，若長期過量食用，恐損害肝、腎、食慾變差。「環己基(代)磺醯胺酸」為人工調味劑，又稱甜味，其甜度約為等量蔗糖的 30~60 倍左右，可提供食品的甜味，可使用於蜜餞、瓜子、碳酸飲料、代糖錠劑、粉末及特殊營養食品等，若長期過量食用，易增加腎功能負擔。

臺北市衛生局呼籲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、如為包裝產品其標示是否完整。

相關食品業者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°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。

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布之「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。

## 五、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 符合規定

### 臺北市衛生局 公布 110 年 市售包（盛）裝飲用水 抽驗結果

臺北市政府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 30 件產品(包含 13 件包裝飲用水、5 件桶裝水、12 件加水站)，2 件初抽不符規定，其中 1 件經限期改善後複抽合格，1 件查產品來源製造商遷址至新北市，已移請所轄衛生局進行查處，另檢視 18 件包裝飲用水、桶裝水產品外包裝標示，標示查核結果均符合規定。

本次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、鎘）及溴酸鹽，2 件初抽不符「食品中微生物衛生標準」規定，1 件「麥飯石活氧水」經複抽合格，1 件「艋舺純淨水」已移請新北市政府衛生局進行查處，如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。

依衛生福利部公告之「國內生產包裝水及以容器盛裝並直接販售之桶裝水業者應於產品標示中明確標示水源別及水源地點」規定，臺北市衛生局亦針對 18 件（含 13 件水源地為外地之瓶裝水及 5 件臺北市列管工廠生產之桶裝水）飲用水之外包裝標示查察並針對其「水源別」類別分析：7 件為自來水(佔有率：38.9%)、6 件為地下水體(佔有率：33.3%)、3 件為地面水體(佔有率：16.7%)、2 件為其他(純淨海水經電透析再蒸發而成、自然湧出山泉水)(佔有率：11.1%)。

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。

### 臺北市政府衛生局 公布 110 年 食品中 輻射殘留 抽驗結果

臺北市政府衛生局 110 年度至臺北市各超市、超商、大賣場、雜貨商行等處抽驗 40 件日本進口食品，包含蔬菜、水果、水產品、嬰兒食品、乳及乳製品、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，另針對 32 件包裝產品進行產地標示查核，結果亦符合規定。

### 臺北市政府衛生局 公布 110 年 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，臺北市政府衛生局 110 年 7 月至北市賣場、超市、藥局等處抽驗市售 15 件膠囊錠狀食品、10 件嬰幼兒食品，共計 25 件產品檢驗 9 項塑化劑，結果均符合規定。

臺北市衛生局表示，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。

食品中所含之微量塑化劑，多因 食品原料 遭受環境汙染 或 於食品生產、加工及儲存過程中，透過 塑膠材質設備、容器或包材 等之 游離溶出，間接汙染食品，

臺北市衛生局提醒業者，務必落實 自主管理；

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。

## 臺北市衛生局公布 110 年第 2 季生鮮禽畜肉品抽驗結果均符合規定

為維護民眾食用生鮮禽畜肉品之安全，臺北市政府衛生局 110 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抽驗，共計抽驗 85 件生鮮禽畜肉，包含：豬肉 68 件(國產 36 件、西班牙 14 件、美國 6 件、丹麥 5 件、荷蘭 3 件、加拿大 2 件、義大利 1 件、英國 1 件)、牛肉 10 件(美國 8 件、澳洲 2 件)、雞肉 7 件(國產 7 件)。

本次抽驗生鮮禽畜肉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、弗雷拉納、可利斯汀、動物用藥多重殘留、乙醯異戊醯泰樂黴素及其代謝物、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。

臺北市衛生局提醒，飼養禽畜肉業者使用藥物控制細菌時，應確實遵守動物用藥相關規定，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，如此才能確保禽畜肉品安全衛生，同時建議販售業者向大盤或供應商索取自主檢驗報告，呼籲消費大眾在選購時，以正常色澤無異味為佳，勿買來源不明產品，另應注意肉品之貯放環境，避免高溫久放，以確保飲食的安全與衛生。

衛生局已將抽驗及標示查核結果揭露於臺北市食材登錄平台「肉品專區」之「肉品稽查抽驗專區」，已稽查標示店家現場有 QR code 供掃描連結至該專區查覽查核結果。