

- 一、 室外口罩 解封：自我保護建議
- 二、 防疫生活：提升免疫力 必備「5大營養素」
- 三、 天冷吃火鍋 該注意什麼？避熱量＋高鈉陷阱
- 四、 台灣 30 歲以上男性 「痛風」盛行率高：這樣做 可避免痛風
- 五、 早餐食用麵包 恐令血糖急遽上升、下降 而損傷血管
- 六、 臺北市衛生局公布 餐飲衛生管理分級認證名單 打造安心外食地圖
- 七、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 不符合規定
- 八、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定

## 一、 室外口罩 解封：自我保護建議

自 12 月 1 日起 適度放寬 戴口罩等 防疫措施。

但若為 體質敏感、有慢性病或發燒、呼吸道症狀的民眾，於人潮較密集區，仍建議戴口罩。

為兼顧 防疫、經濟 及 社會運作，維持 國內防疫量能 與 有效控管風險，

12 月 1 日起 適度放寬 戴口罩等 防疫措施，相關規定 說明如下：

### 一、 室外空間、室外場所，取消 應全程佩戴口罩 之規定。

惟 歲末／跨年大型室外活動 之口罩規定，將視 近期疫情變化，另行研擬。

### 二、 外出於 室內空間、室內場所(包括 車廂、船舶、航空器 等運具之 內部空間)，維持應全程戴口罩，但符合例外情形者，得 免戴口罩。

### 三、 符合 以下例外情形者，於室內 得免戴口罩，但應 隨身攜帶 或 準備 口罩。

但若本身 有相關症狀 或 與不特定對象 無法保持社交距離時，仍應戴口罩：

(一)從事 運動、唱歌、拍攝 個人/團體照。

(二)自行開車，車內均為同住家人，或 無同車者時。

(三)直播、錄影、主持、報導、致詞、演講、講課等 談話性質工作 或 活動之正式拍攝或進行時。

(四)於 溫/冷泉、烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動 等 易使口罩潮濕之場合。

### 四、 外出時 有飲食需求，得免戴口罩。

### 五、 於指揮中心或主管機關指定的 室內場所或活動，如符合指揮中心或主管機關 相關防疫措施，得暫時脫下口罩。

### 六、 餐飲場所：取消宴席 不得逐桌敬酒敬茶 之規定。

教育部 同步調整 戶外活動 取消全程佩戴口罩 規定，

12 月 1 日起 進入 各級學校的 室外場所空間 不需戴口罩，教室內 唱歌、運動課程 也不用佩戴

## 自我保護建議：

若在人很多、沒辦法保持社交距離的空間，建議還是把口罩戴起，以保護自己和他人。

### 1. 注意高風險場合

不只年底和聖誕等派對場合，平時通勤生活 就有許多 即便是戶外，也相當擁擠、空氣較不流通之場所，在出入之前 還是建議 戴起口罩 做自我保護。

### 2. 補充「提升免疫力」食物

不管有無脫口罩，在疫情的狀況下提升免疫力都是一種保護自己的方法。建議多攝取含維生素 A、維生素 C、維生素 D、維生素 E 等食物，像堅果類、柑橘類和鮭魚等。

### 3. 注意親友健康

因眾人皆會脫口罩接觸，注意 同住者、家人、朋友的健康狀況，  
像 有無 注射完整疫苗、有無 呼吸道症狀等。

## 二、**防疫生活：提升免疫力 必備「5 大營養素」 強化呼吸道、打造健康好體質！**

### 「三防 三擊」防 Omicron 變種病毒 保護自己、照顧家人

面對 Omicron 仍強勢強襲全球，應時刻保持警覺，避免非必要群聚與接觸、減少人流移動，做好自身的防疫行為，守住個人的第一道防線。

根據英國統計顯示，Omicron 重症及住院風險低於 Delta 病毒株，然其傳染力更強且類感冒症狀相當容易讓人忽略，高度仰賴自覺。

採取 三防三擊 行動：

**「三防」最基本的 防疫措施— 戴口罩、 勤洗手、 保持社交距離；  
積極執行「三擊」—疫苗、篩檢、治療。**

「三擊」行動內容為：

第一擊：疫苗，接種疫苗仍是目前控制疫情最有效的方式，過內仍有約 2.6 成民眾未施打第二劑疫苗，建議符合接種條件的民眾需完全接種疫苗，以提升保護力，降低重症、住院及死亡率，特別是高風險族群更應盡快接種第三劑。

第二擊：篩檢，若有疑似症狀無須驚慌，可先採取篩檢動作。

第三擊：治療，當有不適症狀時切勿輕忽或恐慌，盡速前往鄰近醫院或診所尋求專業的協助，避免錯失關鍵治療時間

新型冠狀病毒（COVID-19）持續肆虐，除了 勤洗手、戴口罩、減少不必要的移動 和 社交聚會避免傳染風險，**養成良好生活作息、補充均衡營養，提升自我免疫力**也是你需要努力的方向之一！

## 「免疫力」的重要性

免疫力 是身體自我保護 免受病毒或細菌感染 而生病的能力。

人體的免疫系統 是一個非常複雜的系統，由遍佈人體的 細胞、黏膜 和 器官 所組成，並且各自朝向「保護人體 免受入侵者」的同一目標 發揮作用。

例如：皮膚 是防堵細菌侵入的物理屏障，胃中的胃酸 能消滅細菌病毒，而我們的腸道 也是免疫力的重要防線，有七成的 免疫細胞都在腸道內，腸道菌叢平衡健康，就不容易生病。

然而，人體的免疫系統運作 環環相扣，若想 提升自我免疫力，需採取整體方法 而非特定措施。

## 「免疫力」下降 三大原因

1. **營養**：免疫系統要正常運作，需要透過日常飲食補給足夠營養素來維持，包含：維生素、礦物質、優質蛋白質....等。
2. **睡眠**：睡眠不足 也會讓身體變差，良好的睡眠 有助於 細胞修復與再生。
3. **壓力**：龐大的壓力 也會導致免疫抑制。因為 當人處於壓力狀態下，會分泌出一種名為「皮質醇」的激素，其會 削弱免疫細胞的功能。

## 提升「免疫力」必備 五大營養素

想提升免疫力，須藉由 自我檢視 並調整生活方式 著手進行；

同時，補充 有益免疫力提升的 5大營養素－維生素 A，C，D，E 和 鋅。

另外，女性 從 30 歲起，荷爾蒙（雌激素）分泌會逐漸減少，加速 骨骼的骨流失速度，免疫力也會變差。因此，建議 熟齡女性 將 鈣 和 鎂 納入必須補充的營養素。

## 自我檢視 日常攝取營養

檢視 日常所吃的食物，看看攝取的營養 是否充足。

例如：茹素者 普遍缺乏營養素「鋅」。

## 提升免疫力 營養素：維生素 A

維他命 A 屬於 強化黏膜的 營養素，也被稱為「抗傳染病 維生素」，可維護眼、鼻、口、腸胃道、肺部等處的黏膜健康，幫助免疫細胞產生，提升自我防禦力。

**富含 維生素 A 的食材：**

動物性來源：肝臟類食物、魚肝油

植物性來源—深綠色及深黃色蔬菜水果：地瓜、胡蘿蔔、菠菜、空心菜、油菜、南瓜等

## 提升免疫力 營養素：維生素 C

維他命 C 是最能提升人體免疫力的維生素，其除了能抗氧化，更具備調節人體免疫機制的作用，並可維持呼吸道黏膜健康，阻絕外來病毒入侵。

**富含 維生素 C 的食物：**芭樂、奇異果、柑橘、草莓、葡萄柚、木瓜。

## 提升免疫力 營養素：維生素 D

維他命 D 又有「陽光維生素」之稱，是維持骨骼健康的必需營養素。大多數免疫細胞 都具有維生素 D 受體，其對於人體免疫力的重要性 可見一斑！一旦 維生素 D 攝取量不足，會增加病毒感染呼吸道的機率。

維生素 D 可透過日曬 10-30 分鐘、補充富含維他命 D 的食物 或是 營養補充劑 來獲取。

富含 維生素 D 的食物：木耳、高脂肪魚類（鮭魚、鯖魚、鮪魚）、乾香菇、雞蛋、奶粉、鴨肉、豬肝、新鮮香菇、魚肝油。

## 提升免疫力 營養素：維生素 E

維他命 E 是一種 脂溶性 抗氧化劑。除了防止 細胞被活性氧破壞之外，它還具有 激活免疫細胞功能 的作用，維持良好的 抗感染力。

富含維生素 E 的食物：堅果類(核桃、南瓜子、芝麻；維生素 E 含量最高的堅果是「杏仁果」)、植物油、全穀類、酪梨、綠葉蔬菜。

## 提升免疫力 營養素：鋅

鋅 是 免疫細胞順利生長的必需營養素，且對於 防止細胞氧化 也是有用的。鋅 還有助於 強化免疫、控制炎症 以及 抗病毒。

富含鋅的食物：甲殼類（如：牡蠣、螃蟹、蝦、貝類）、肉類、堅果 種子。

面對日益頑固的細菌、病毒，擁有良好的抵抗力是預防及對抗細菌、病毒侵害身體健康的根本！

提升免疫力 並非一朝一夕之事，也並非 單靠攝取某一特定營養素即可。

養成良好作息、充足睡眠、均衡飲食、規律運動 並且減少壓力，才是增強自我保護力的健康準則。

## 三、天冷吃火鍋 該注意什麼？避熱量＋高鈉陷阱

最近天氣冷颼颼，又有寒流要來，不免讓人 想吃熱呼呼的火鍋 取暖 撫慰身心，然而嗑完一鍋美味食材和湯底後，又總讓人擔心攝取的熱量 會不會爆表，到底 該怎麼吃火鍋 才健康？

### 火鍋選湯底：濁度愈高 熱量也愈高

吃火鍋 最重要的一件事 就是 選對湯底，選擇 熱量在 200 大卡以內 的湯底 比較好，像是 蔬菜湯底的 昆布鍋或泡菜鍋，大骨熬成的 蔬菜湯底 也可以。常見的 咖哩鍋、豆腐牛奶鍋、起司鍋、麻辣鍋 和 酸菜白肉鍋等，則屬於 熱量較高 的湯底。

這些 高熱量的湯底 有一個共通的特色，透過 湯底的清澈度判斷，只要看到 湯底的顏色很濃稠，無法看到底部的食材，湯底 就是比較偏油的。

- 低熱量湯底：和風昆布鍋、柴魚鍋
- 中熱量湯底：味噌鍋、泡菜鍋、南瓜鍋
- 高熱量湯底：麻辣鍋、牛奶鍋、起司鍋、咖哩鍋、臭臭鍋、沙茶鍋、酸菜白肉鍋

湯底 最容易暗藏 高鹽、高油、高熱量風險 的地雷，如 麻辣鍋、酸菜白肉鍋、牛奶鍋、沙茶鍋等，每 100 cc的熱量 就可能超過 100 大卡。

## 火鍋 選主食：冬粉 熱量低 但會吸收湯底

若以一碗計算，白飯熱量 比 烏龍麵或冬粉 高，

若選 麵條為主食，烏龍麵或冬粉的熱量，則會 比 科學麵或王子麵 來得低。

但要注意的是，冬粉 容易吸收湯汁，若選擇 高熱量湯底 煮冬粉，就會 讓冬粉熱量增加許多。

- 白飯：280 大卡／碗
- 王子麵：250 大卡／包
- 烏龍麵：140 大卡／碗
- 冬粉：140 大卡／碗

## 火鍋 選肉類：兩隻腳 較好、沒有腳 更好

若以部位區分，松坂肉 瘦肉較多，油脂量 最低；五花、培根、里肌肉 油脂量 較高。

不想吃下 太多熱量，建議 肉類 選擇 海鮮或雞肉。

最簡單 肉類選擇 的記法是：「2 隻腳的比 4 隻腳的好，沒有腳的最好！」

- 低油脂：海鮮魚貝類、雞肉
- 中油脂：豬肉、牛肉、羊肉
- 高油脂：內臟類、培根、五花肉

## 火鍋選醬料：天然食材為主 避開 高鈉、高熱量

清爽又消脹氣的 蘿蔔泥，或可搭配紅肉的 洋蔥 是較好的選擇。

不過 吃生洋蔥 可能會脹氣，可以 多放一些蘿蔔泥，或 把洋蔥燙熟一點 就能解決。

此外，醬料 還可以 加 含硫化物的青蔥 可以抗氧化。

而常見的醬料，包括 沙茶醬、香油 和 花生粉 都是 比較不建議的 高熱量醬料。

如果 要增加 醬料的風味來源，烏醋 和 豆瓣醬 是所有調味料中 鈉含量很高的，且會害你水腫，所以 盡量 以白醋 為佳。

- 天然食材醬料：蘿蔔泥、大蒜、蔥、薑
- 低熱量醬料：醋、醬油
- 高熱量醬料：沙茶醬、蒜蓉醬、豆瓣醬

## 火鍋料 熱量、脂肪量、鈉含量 排行

所有火鍋料 不建議的品項 有兩大原則，

- 加工食品
- 油炸物

為了口味與食品安全需求，火鍋料 如 **丸子、餃類** 等，通常會額外添加 **油、鹽、防腐劑、食用色素** 等，多食 不利健康；例如：3 顆 蛋餃 的熱量 約 80 大卡，幾乎 跟一份的肉 差不多熱量，可是蛋白質 卻僅有 一份肉 的一半，鈉含量 則超出 快 10 倍。

國健署指出，常見 加工火鍋料 熱量 前 3 名為 豆皮、百頁豆腐 與 米血糕，脂肪量高者 除 豆皮、百頁豆腐外，芝麻、麻糬燒 也不遑多讓；

鈉含量 前 3 名 則為 魚板、米血糕 與 起司球。

火鍋用的 **豆皮** 通常經過油炸，較有香氣 且不易煮爛，

**百頁豆腐** 則是 在製程中 加入油脂，故 熱量偏高；

**米血糕** 則是 以澱粉為主，相當結實。

此外，火鍋餃類的 肉餡 多半 用肥肉製成，油脂占總熱量 逾 6 成。

- **熱量** 排名：豆皮、百頁豆腐、米血糕
- **脂肪量** 排名：豆皮、百頁豆腐、芝麻麻糬燒
- **鈉含量** 排名：魚板、米血糕、起司球

## 不怕胖的火鍋 下料及進食順序

建議 先煮 蔬菜、菇類及海帶，此時的湯底 可以喝；

接著 再下 豆、魚、肉、蛋類，煮熟後 湯表面 會有一層浮油，不建議 再喝湯，

加工類火鍋料 最後再放，此時 湯底的 鈉離子及鉀離子 已過高。

至於 **進食順序**，也就是 搭配下料順序，

1. 第一輪 先吃 蔬菜
2. 第二輪 再吃 豆、魚、肉、蛋類
3. 最後再吃 加工類火鍋料

●菜→豆魚肉→加工類

肉類 建議 燙熟，因為會產生 大量的浮沫，浮沫 是 血水、蛋白質、油脂遇熱後 變質的雜質，會 有細菌汙染、致癌的風險，所以如果 想喝火鍋湯，最好 在煮肉前喝。

若 主食 選擇 麵條，則建議 早一點 下鍋煮，不要等到 湯都煮得油油膩膩了 才放，才不會讓麵條 吸滿油脂。

有餐廳 標榜 以吃完的火鍋湯底 煮粥，就要小心 這鍋粥 有三高，高鈉、高普林、高熱量，三高及痛風患者 應盡量少喝。

## 慢性病患 怎麼 健康吃火鍋？

大多數的火鍋 常暗藏 高鹽、高油、高熱量 的地雷，慢性病患該怎麼吃能夠滿足口欲又兼顧健康？

●**糖尿病**：注意 主食分量，芋頭、玉米、地瓜、豬血糕、南瓜等 主食類，要 與 麵、冬粉、飯等 一起計算 分量。建議 多吃蔬菜，延緩血糖上升。

●**高血脂**：高油的五花肉、培根，以及加工品如餃類、丸子等，應該少吃；肉類 盡量選擇 瘦肉 為主。



- 高尿酸**：避免 喝火鍋湯，高普林的 內臟類、海鮮類 及 香菇 應該控制攝取量；  
不要喝酒，以免痛風。
- 高血壓**：避免 高鹽分的 加工品，改用 天然辛香料 取代 高鹽分沾醬。
- 腎臟病患**：尚未洗腎病人 要注意 蛋白質攝取量，且挑 優質蛋白質；  
避免吃 加工品，以免 磷 攝取過量。  
少喝湯，避免 鉀、普林 攝取過量。

## 吃不完鍋底 打包回家 注意事項

到火鍋店 吃不完鍋底 想打包回家，下一餐 繼續吃，為避免 微生物孳生，最好 將鍋底 煮沸後放涼，再放到冰箱，若是 下一餐就會食用完畢 可放冷藏，否則 最好冷凍保存。

### ●打包鍋底→煮沸放涼→放冰箱

最好 先把鍋裡的 葉菜類 先吃完，隔餐要吃 再加 新鮮蔬菜。  
至於 豆腐、肉類 則可繼續保留，但 超過一周 就不要吃。

## 天冷吃鍋 又怕胖：最後煮成 濃濃的湯尾粥 就毀了

火鍋 該怎麼挑、怎麼煮、怎麼吃，才不會補過頭？

先煮青菜、喝湯，一旦 燙過 肉品、煮過 火鍋料，就不要再喝湯。

切記 不要把白飯 加下去 煮成湯尾粥，米飯 吸飽湯汁 油脂，熱量 驚人。

現代人 營養過剩，冬天 其實不需要 吃特別補。

不過 天冷為了維持體溫，人會 特別想吃火鍋 等熟食，如果 毫無原則的吃，很容易爆肥，

要享受火鍋 美味又不吃胖，需掌握下列原則。

火鍋 湯體和醬料 以「清澈」為優先，如 蔬菜、昆布、薄鹽醬油，

避開 咖哩、麻辣、沙茶、豆瓣等濃稠口味，因為越濃稠的湯或醬料，都會比較偏向高脂、高鈉。

調味料 則可 優先選用 天然香料，例如蔥、薑、蒜、蘿蔔泥、香菜、洋蔥、九層塔、檸檬、辣椒，  
佐以 白醋、醬油 調製 沾醬，是較健康的選擇。

火鍋配料的 烹煮及食用順序，也有玄機。

先從 蔬菜、根莖類 開始 煮和吃，這時 可以喝點湯，

但 火鍋料 和 肉品 下鍋後，就不要 再喝湯，因為 湯裡的油脂 會因為煮過這些東西而急速上升，  
越來越油，越來越鹹。

如果能避開 油花的肉、加工火鍋料如丸子、餃類，挑選 低脂海鮮或低脂瘦肉，熱量會更好控制。

許多人 最後會 把白飯 加入湯鍋，加上 蛋花、蔥花，煮成濃濃的湯尾粥。

這種 湯尾粥 除了 有精緻 白米飯、糊化的米飯 吸飽了 高油高鈉的湯汁，熱量驚人，  
如果 吃個兩碗，上述 吃鍋過程的 種種斤斤計較，全部都毀在這一步了。

如果 火鍋料裡面 已經有 南瓜、山藥、芋頭 等根莖類，其實 這餐 澱粉類已足就，就不需要另外再  
點 米飯或麵類，以免過量。

## 四、台灣 30 歲以上男性「痛風」盛行率高：這樣做 可避免痛風

現代人 常有 3 高，包含 高血壓、高血糖、高血脂，不過還有 很熱門的 第 4 高，也就是高尿酸，易引發風吹來都會刺骨的疼痛，俗稱痛風。隨心所欲地 胡亂吃喝，將招來痛風纏身，嚴重 恐得 靠藥物支撐一輩子，因此 有代謝問題的人，務必特別注意。

近幾年餐飲業紛紛打出「豪華痛風餐」，澎湃食材內容格外吸引人，但對尿酸高的人 避之唯恐不及。根據國家衛生研究院的研究顯示 台灣 30 歲以上男性 痛風盛行率約 3.3%，比起歐美、日本等先進國家還要高，嚴重 恐導致洗腎。

### 尿酸高 不是吃出來的，是身體代謝出問題

尿酸 是 普林 (purine) 的代謝產物，血液中 尿酸過高 會使 尿酸結晶 在關節內結晶沉澱，引起 關節發炎 而導致痛風。但是 血清中 尿酸 來源 80 % 是體內 胺基酸、核酸 等分解而來，而 20 % 是 由含 普林 或 核蛋白食物 代謝而來。因此 尿酸高 並非都吃來的，有些人 天生就屬 高尿酸體質，也有可能 遺傳因素造成。

### 減少 易增加尿酸食物，就可避免痛風發生

不少人 看到檢查報告，尿酸 數值過高，都說「可是 我不會痛啊！」。即使 罹患 高尿酸血症，仍可能不會 發生痛風，但尿酸值高低 與 痛風發生機率高低 成正比，且尿酸 長時間累積在體內，更易 使腎臟和心血管 損傷，因此有遺傳體質或是檢查報告有異的人，**減少吃 以下食物：**

- 1.減少 肉類、海鮮及內臟：**肉類、海鮮、內臟 等含有較多 腺嘌呤 及 次黃嘌呤，在人體裡 製造出的尿酸 相對較多，尤其 紅肉 普林更高，頻繁吃 有可能會造成痛風的發生。
- 2.減少 喝湯 及 淋肉汁：**反覆滷的滷汁 就像煮火鍋一樣，普林含量高，因此 吃鍋物，湯頭 盡可能少喝。
- 3.減少 手搖飲料：**手搖飲料 多數採用 果糖糖漿，果糖在肝臟中 進行代謝時，會使 大量 ATP 轉變成 AMP，而 AMP 會轉化成 尿酸，容易造成 痛風，或許 也因台灣 手搖飲料盛行，導致 痛風盛行率高。

痛風 在醫學上 稱作 高尿酸血症，一般是指 每 100ml 血中 尿酸值，男生多於 7mg、女生多於 6mg，很多人 都不知道 自己攝取太多肉類，可能一餐 就吃下 整天份量的 蛋白質，長期下來，身體很難不出問題

### 痛風患者 的 3 大食物 NG 混搭：

#### ●NG 搭配 1：豬肚+啤酒

酒精 會影響 尿酸代謝，若突然間 狂飲 更容易引起 急性痛風！因此 痛風者 食用 動物內臟 及 酒精 務必謹慎適量，其中 每日 啤酒攝取量：男性<2 罐，女性<1 罐（一罐 以 330ml 為單位）

#### ●NG 搭配 2：竹筍+雞湯

若 高尿酸的人 或 有痛風史患者，日常 應攝取低普林蔬菜 為宜，並減少肉湯 攝取。



## ●NG 搭配 3：蘆筍+干貝

2 個 看似清淡的食材，事實上 都是 高普林食物！即使是 非急性發作期，都須 謹慎適量。  
建議 平時 蘆筍 可跟蛋 一起攝取 來減少疲勞，而 干貝 可 與蔬菜一起食用 幫助抗氧化，  
盡量避開 2 個 高普林食物 共同食用的機會。

## 研究：每天補充 500 毫克 維生素 C 有助降低尿酸

維生素 C 又稱 抗壞血酸，人體無法自行合成，具有 抗氧化能力。一篇刊登於《營養學 Nutrients》期刊，研究發現 維生素 C 可以降低 血中 尿酸，增加 腎臟代謝，防止腎臟 對於尿素的 再吸收，改善 尿酸結晶 沉澱於關節內。雖然 這些研究 由於觀察時間短，研究有限，仍需要 長時間研究 才能得出結論。

## 營養師小叮嚀

補充 維生素 C 仍建議 以 天然蔬果中 獲得，如 椒、青花菜、高麗菜、小白菜、芭樂(番石榴)、奇異果、柳橙、橘子、草莓、木瓜 等，由於 維生素 C 的半衰期短，在人體大概能只有 3.4 小時，因此 水果 可以餐間補充。保健品 會建議 分 2~3 次 食用，  
根據 國人膳食營養素參考攝取量 第八版，19-50 歲 成人一天 上限攝取量 2000 mg。

## 五、 早餐食用麵包 恐令血糖急遽上升、下降 而損傷血管

早上吃麵包不好 的最大理由 就是 對血糖的影響。

早上時，皮質醇、腎上腺素等 會讓血糖上升的荷爾蒙 會比平時分泌更多，  
因此，和中午攝取醣類相比，早上攝取 會更容易 讓血糖上升。

此外，早上血糖值較高的「黎明現象」也常被糖尿病患者 熟知，意指 睡眠時沒吃東西 因此血糖本應較低，但睡醒後 卻比就寢時 還高 的狀況。

而即使是 一般民眾，比起 中午，早上 更容易 令血糖上升。

也因此，在血糖容易上升的早上 吃麵包，便會 更容易 令血糖飆升，特別是飯後 1~2 小時  
若因血糖 急遽上升、下降 而造成 劇烈波動，便會 對血管成傷害，並 與 動脈硬化、心肌梗塞、腦中風 產生關聯。

當早餐 吃過多 精緻碳水化合物 食物，因被分解為 葡萄糖 的消化速度快，恐導致血糖急遽上升，  
儘管 身體 會釋放 胰島素 使多餘 葡萄糖 轉化為肝醣，但若仍過量，就恐 轉變為脂肪 累積在身體中，此外，還恐 造成 昏昏欲睡、精神無法集中 等狀況。

大多 麵包 都富含 油、鹽、糖，以常見的 奶酥麵包 為例，因富含 高油、高糖，  
一個就恐 高達 500 多大卡；可頌麵包 也會因 酥皮製程 而加入大量奶油。因此，  
若早餐 吃麵包 或 將麵包 當正餐，就恐吃出血糖飆高、脂肪囤積、營養不良以及三高代謝疾病。

## 血糖劇烈波動 恐令人易陷入 碳水化合物的負面迴圈

當形成 血糖波動 過於劇烈，不僅造成 血管受損，更恐 讓自己 難逃 碳水化合物的魔掌。

當因 血糖波動劇烈 而導致 血糖下降過多，腦部 自然而然 會產生 對醣類食物的欲求。

以早餐吃麵包的狀況來說，中午 恐會 想吃 烏龍麵、晚餐吃義大利麵 等食物。

日本知名糖尿病醫師水野雅登則曾於《1 年減 14 公斤內臟脂肪的燃脂飲食法》中 則 解釋，當 血糖持續上升，腦中 分泌 多巴胺 的幸福感 恐被 誤認為 飽足感 而產生「醣類依存」，而這也是「明明 吃了 很多東西，但很快 又餓了」的主因，該惡性循環 常發生在重度肥胖者上。

當 飯後 2~3 小時 血糖驟降得越厲害，饑餓感 就越強，不僅令人 更快吃下一餐，還恐 增加整天的熱量攝取。如此一來，就恐造成 減重困難 或 肥胖問題。

不論 早餐吃了什麼，在 2 小時後 就會有 空腹感，而在 早餐 還未充分消化的狀況 再進食，就會 對消化器官 造成負擔。

若胃中 積聚太多 未完消化的食物，就恐 對胃部 造成負擔，導致 胃痛、消化不良。

## 早上吃麵包 恐擾亂自律神經平衡，正確早餐 飲食大公開

除了 血糖 因素外，自律神經平衡 也會對人體造成諸多影響。

早晨 是 由 副交感神經主導 轉變為 交感神經主導 的重要時間帶，控制該時間帶的 身體狀況，對 提升 一整天的 身體、腦部活動 品質 相當重要。

而根據 自律神經相關研究，當糖到達口腔，就會抑制支配 胰臟的 交感神經，並促進 副交感神經運作。此外，白天 交感神經 優勢時，血液循環量上升、消化活動受抑制；夜間 副交感神經優勢時，心跳數減少、消化活動活躍。

當 早晨攝取 會在胃中滯留時間長的食物，副交感神經 會較優勢，讓好不容易 晨起後 應占優勢的交感神經 受影響，再次 讓 副交感神經 主導，如此一來，之後工作也難以發揮最佳表現。

理想狀況下 交感／副交感神經 兩者都應維持 同樣活躍的狀態。

當 自律神經 失衡 不僅影響自己，

也會 對周圍 造成影響。焦躁的人 進入團隊中，不僅 氣氛變差，團隊士氣 也會下降。

相反地，自律神經控制良好 的人，也會 讓周圍的同事 能調整自律神經，並冷靜地完成工作。

那麼，早餐不吃麵包 還可以 吃什麼 呢？

可以 多吃 碳水化合物以外的食物，包括 雞蛋料理 與 富含膳食纖維的食物以避免血糖劇烈波動。

其次，也建議 在早上的時間 帶充分攝取 水、茶 或 咖啡，並搭配 輕微運動 以穩定血糖。

若要控制血糖高低，除了 固定醣類分量 外，也應盡量 避免攝取 精製醣類 與 加糖食物，並透過 攝取**高纖**食物 增加飽足感，早餐菜單供參考：

- 里肌三明治、低脂鮮奶
- 小米粥、滷味拼盤、燙 A 菜
- 雜糧饅頭、無糖豆漿
- 蛋餅、低脂鮮奶、香蕉

## 六、臺北市衛生局公布 111 年度餐飲衛生管理分級認證名單 打造安心外食地圖 親子同樂好 FUN 心

臺北市 擁有 多元異國料理 及 在地特色美食，隨著 國內疫情趨緩，也讓外食消費增加，為了 讓市民 安心享受美食，臺北市衛生局 落實「安心外食」及「資訊透明」施政目標，持續推動 餐飲衛生管理分級評核認證，今(111)年度 已完成評核 臺北市餐飲業者 共計 947 家業者 (優級 877 家，良級 70 家) 通過評核認證，其中包含親子餐廳業者共 9 家及連鎖火鍋業者共計 23 個品牌 82 家。取得標章之業者名單，透過衛生資訊系統整合，建置安心外食網路地圖，已公布於臺北市食藥粧網路地圖 (iMAP)(<https://imap.health.gov.tw/>)及臺北市衛生局網站(<https://health.gov.taipei/>)，提供民眾即時查詢優良店家。

臺北市衛生局表示，餐飲衛生管理分級評核認證 是 依據「食品良好衛生規範準則」，每年召開專家會議 歸納出「從業人員管理、作業環境管理、設備設施管理、物料及貯存管理，製程與品質管制」等 5 大構面 評核項目，指派專家學者 組成小組 至業者餐飲場所 實地輔導評核，依據業者衛生管理能力評定為「優」、「良」級。自 104 年起實施，迄今已累計 3,404 家業者通過評核。

臺北市衛生局也依 臺北市食品安全自治條例第 11 條公告「觀光旅館、一般旅館附屬或委託經營之餐飲部門、餐盒食品工廠、連鎖賣場之即食熟食區及商店街、20 桌以上中式筵席餐廳、連鎖自助餐業者、高中職熱食部業者、美食街餐飲櫃位、醫院美食街餐飲業者、經米其林指南評定為星級及餐盤推薦之餐廳、連鎖烘焙業者及大專院校餐飲業者」等 12 大業別 強制加入餐飲衛生管理分級評核制度，今(111)年度 新增公告 2 業別「親子餐廳及連鎖火鍋業者，應申請餐飲衛生管理分級評核認證標章」，維護幼童及喜好享用火鍋的市民 食材安全及用餐環境，讓市民 食時安心。

臺北市衛生局說明，依衛生福利部《兒童遊戲場設施安全管理規範》及內政部《充氣式遊樂設施及非固定式機械遊樂設施安全管理規範》，衛生局 負責 主管 餐飲業附設兒童遊戲場（俗稱親子餐廳）。北市衛生局 持續把關，除輔導 親子餐廳業者 加入 餐飲衛生管理分級評核認證，針對 用餐安全的部分，每半年皆會聯合臺北市消防局、環境保護局及臺北市建築管理工程處執行專案查核。今（111）年 下半年度 共稽查 12 家親子餐廳（2 家已歇業），食品衛生 經初、複查均符合規定；兒童遊戲場 衛生安全方面，有 2 家 未依規定 向本局報備，已依消費者保護法 第 36 條命其暫停使用。另北市 建管處、消防局、環保局 查核 均符合規定。

臺北市衛生局 進一步說明，餐飲衛生管理 分級評核認證標章 效期 2 年，臺北市衛生局會不定期追蹤查核，認證期間倘若發現業者有嚴重違規情節，將撤銷其標章，

建議民眾外出用餐，可優先選擇 通過標章認證的店家 消費。

另外 也提醒 親子餐廳業者，須依據 上述兒童遊戲場管理規範，報備符合國家、國際、區域性（EN）或美國（ASTM）標準之檢驗報告、合格保證書、公共意外責任險證明等文件，並應 每 3 年 委託 專業檢驗機構 檢查設施安全，另提醒 檢驗報告 應具有 認證標誌，且現場 應設有 基本急救箱配備、環境清潔消毒 及 管理人員等。

家長帶兒童至相關餐廳用餐時，除了輕鬆享用餐點外，也應留意 兒童遊戲場 是否通過安全檢查，最新稽查結果 均公布於 iMAP 食藥粧網路地圖 親子餐廳專區 供消費者查詢。

## 七、臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 不符合規定

### 臺北市衛生局公布 111 年度火鍋料 抽驗查核結果

寒冷的天氣，大多數民眾 喜歡來碗 熱呼呼的火鍋 暖暖身體，或因工作繁忙，找尋 方便又快速、僅需復熱 即可食用之 調理食品，臺北市政府衛生局 為維護民眾食用火鍋料產品之 衛生安全，於今年執行 火鍋料及冷凍冷藏 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 55 件，其中 5 件 品質不符規定，不合格率 9.09%。

本次 共計抽驗 55 件產品，包括 15 件蔬菜、9 件鴨血、31 件火鍋料加工製品（豆製品、貢丸、魚肉煉製品、米血糕、蒟蒻）檢驗項目 包括 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、農藥殘留等。結果 4 件蔬菜 檢出農藥殘留，不符「農藥殘留容許量標準」。

1 件 豆腐(素)檢驗結果 含 防腐劑 苯甲酸 不符規定。

本次專案 特別針對火鍋業者 現場使用「鴨血」產品 及 菜單標示 與 包裝鴨血 調理包之「鴨血」及其外包裝標示 進行查核，其中 2 件 鴨血產品 經臺北市政府衛生局驗出 含雞成分，屬非百分之百鴨血，雖然 傳統上 習慣稱為 鴨血，但於菜單 僅標示為「鴨血」未說明 完整產品 內容物，為避免誤導及維護消費者權益，臺北市衛生局 已要求 改正菜單標示。

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。

「**苯甲酸**」為可合法使用之防腐劑，依據衛生福利部食品藥物管理署公告之「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，苯甲酸 可使用於「豆皮豆干類」產品（如傳統市場販售之豆干、豆干丁、豆干絲、豆皮、豆包、素雞等以及經過調味之完整包裝之休閒豆干食品），其用量為 0.6 g/kg 以下，不得使用於「豆腐類產品」（包括板豆腐、凍豆腐、油豆腐、臭豆腐等及豆漿）。

苯甲酸 進入人體後，可從尿中 排出。

### 臺北市衛生局公布 111 年 食品洗潔劑 抽驗結果

為維護民眾 使用食品洗潔劑 之衛生安全及品質，臺北市政府衛生局 於超市、大賣場、雜貨商行等處 進行食品洗潔劑抽樣檢驗 砷（以  $As_2O_3$  計）、重金屬（以 Pb 計）、甲醇含量、壬基苯酚類界面活性劑（nonylphenol 及 nonylphenol ethoxylate）、螢光增白劑 等項目，總計抽驗 20 件產品，檢驗結果 1 件 衛生標準 及 1 件 標示不符合規定。

檢驗結果 1 件「醇速蔬果清洗劑」檢出 甲醇 4.09 mg/mL（標準: 1 mg/mL），不符「食品用洗潔劑衛生標準」規定，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及命產品來源業者限期改正，屆期將擇日複抽相同或同類之產品，檢驗結果倘仍不符規定，將依法處辦。



另 針對 食品用洗潔劑 外包裝標示 進行檢查，經查 其中 1 件「Palmolive 洗潔精/檸檬香味」外包裝未標示 主要成分化學之名稱，臺北市衛生局 已依違反食品安全衛生管理法第 27 條第 2 款規定，處責任廠商新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰及依同法第 52 條第 1 項第 3 款應通知限期回收改正，改正前不得繼續販賣。

臺北市衛生局呼籲業者，食品用洗潔劑之標示應符合相關法規，以提供消費者充分資訊。

**甲醇**是一種透明的液體，可經口或皮膚攝入人體，可引起 中毒、失明 或 致死 等現象，危害人體健康，食品用洗潔劑係用於食品、食品器具、食品容器及食品包裝之清洗，其化學物質若不正確使用，可能因人體長期接觸吸收而造成傷害，所以消費者 在使用食品用洗潔劑時，應依包裝上之使用方法及濃度 正確使用，並以清水澈底沖洗，避免 洗潔劑殘留，以維護健康。

## 臺北市衛生局公布 111 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 15 件 美耐皿類 食品容器具，檢驗結果 1 件 不符規定；另針對 產品標示 進行 查核，結果 皆符合規定。

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，檢驗項目為 溶出 試驗酚、甲醛、蒸發殘渣、三聚氰胺含量。

其中 1 件「櫻桃小丸子 美耐皿 水杯-學校-藍（製造日期：2022.05）」**檢出 三聚氰胺 4.6ppm（標準：2.5ppm）**，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 及 命產品來源業者 限期改正，屆期 將擇日複抽 相同或同類 之產品，檢驗結果 倘仍不符規定，將 依法處辦。

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，蒸發 殘渣 溶出限量標準 為 30ppm 以下，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。

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。

## 臺北市衛生局 公布 111 年 9 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(含穀豆類)檢驗殘留農藥，111 年 9 月共計抽驗 44 件蔬果產品，檢驗結果 6 件產品 不符規定，不合格率 為 13.6%。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因為

- 「青江菜」、「青蒜」各 1 件 分別檢出 2 項 殘留農藥；
- 「百香果」、「甜豆」、「蘋果」、「茼蒿(香菜)」各 1 件 檢出 1 項 殘留農藥 不符「農藥殘留容許量標準」規定(除 蘋果外，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。

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。

## 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(含穀豆類)檢驗殘留農藥，111 年 10 月共計抽驗 50 件蔬果產品，檢驗結果 12 件產品不符規定，不合格率為 24%。

此次抽驗不符規定產品，違規原因為

- 「百香果」及「白蘿蔔」各 3 件分別檢出 1-3 項殘留農藥；
- 「龍眼」、「芹菜」、「豌豆」、「青蔥」、「青江菜」、「木瓜」各 1 件分別檢出 1-3 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定(除龍眼外，均為 高風險產品)。

## 臺北市政府衛生局 公布 111 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，臺北市政府衛生局 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 15 件 產品，檢驗 甜味劑 13 項，檢驗結果 1 件不符規定，不合格率 6.7%。

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」，臺北市衛生局已命製售地點下架不得販售。

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。

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，無熱量。

依據我國「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。

臺北市衛生局 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。

民眾 如有 飲食需求 購買 截切水果時，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 分切後，容易 氧化褐變，業者 為保持賣相，可能會有 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 若想吃 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。

## 臺北市府衛生局 公布 111 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 及 基因改造黃豆 等項目，共計抽驗 86 件，檢驗結果 5 件 不符規定，不合格率 5.8%。

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，1 件檢出 防腐劑 苯甲酸 超標，1 件檢出 殺菌劑 過氧化氫 陽性 及 防腐劑 苯甲酸 超標，依產品類別分析，以 24 件 干絲產品中 4 件 檢出 不符規定，不合格率為 16.7%最高，其次為 1 件豆干產品 14.3%。

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。倘無法提供不符規定產品確切來源，妨礙後續源頭追蹤查核，依違反食品安全衛生管理法第 47 條第 11 款規定，可處新臺幣 3 萬至 300 萬元罰鍰。

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。

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。

## 八、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定

您買的阿拉比卡（Arabica）咖啡豆是 100%純豆嗎？

### 公布 111 年 市售咖啡豆 標示檢驗結果

市售咖啡豆種類 以「阿拉比卡豆」及「羅布斯塔豆（Robusta）」為主，由於 口感 略有不同 且價格也有不同，為保障 消費者權利，臺北市政府衛生局 公布 111 年度阿拉比卡咖啡 攪偽 檢驗結果，總計 抽驗 25 件 市售包裝標示 100 %阿拉比卡咖啡豆 進行「16-O-甲基咖啡醇（16-O-methylcafestol, 16-OMC）」檢驗，檢驗結果 皆符合 標示宣稱，另產品標示 查察 有 1 件產品標示 貼紙黏貼處 有遮蓋到 其他 必須標示之項目（1.內容物名稱 2.淨重、容量或數量），臺北市衛生局 已輔導業者 相關法規，並改正標示。

因應 臺灣 曾有 標榜 100 %阿拉比卡豆 的包裝產品 被發現 含有 16-OMC 成份，非 100 %阿拉比卡豆 而引起軒然大波，為此 食品藥物管理署（以下稱食藥署）也 即時公告 咖啡豆中 16-OMC 檢驗方法。

羅布斯塔豆中 含有 較高比例 16-OMC 成份，且該成份 在咖啡豆 高溫烘培 也不會消失，相較之下，阿拉比卡豆中 該成份 含量極少，因此 食藥署 公告「咖啡中 16-O-甲基咖啡醇之檢驗方法（TFDAF0021.00）」（核磁共振光譜檢測法）及「咖啡中 16-O-甲基咖啡醇之檢驗方法（二）（TFDAF0028.00）」（液相層析串聯質譜檢測法）檢測咖啡豆中 16-OMC，來分辨 2 種咖啡豆。

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 食藥署公開之「咖啡中 16-O-甲基咖啡醇之檢驗方法（二）（TFDAF0028.00）」建立 16-OMC 檢驗技術，並於 111 年 9 至 10 月 執行「111 年度 阿拉比卡咖啡豆 攪偽鑑定 抽驗計畫」，檢測 市售包裝 標榜使用 100 %阿拉比卡豆中 16-OMC 含量，共抽驗 25 件 市售包裝標示「100 %阿拉比卡 咖啡豆」，檢驗結果 均未檢出 16-OMC，符合 商品標示 使用 100 %阿拉比卡咖啡豆，另產品標示 在查察時，發現 有 1 件 標示貼紙 有遮蓋到其他必須標示之項目

(1.內容物名稱 2.淨重、容量或數量)，臺北市衛生局 已輔導業者 相關法規 並改正標示。

臺北市衛生局 提醒消費者 在選購咖啡豆時 除了選購 喜歡的口味- 阿拉比卡豆 及 羅布斯塔豆 外，要注意 包裝 是否 破損 或 不完整，避免 受潮 而影響到 咖啡風味 或 產生 赭麴毒素。

## 臺北市衛生局公布 111 年 第 3 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，臺北市衛生局 111 年 第 3 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 85 件 生鮮禽畜肉蛋，包含：豬肉 39 件(國產 32 件、西班牙 3 件、丹麥 3 件、美國 1 件)、牛肉 17 件(美國 4 件、國產 5 件、澳洲 3 件、巴拉圭 2 件、巴拿馬 1 件、尼加拉瓜 1 件、紐西蘭 1 件)、雞肉 20 件(國產)、鴨肉 2 件(國產)、蛋品及其加工品 7 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 抗生素、抗生素 及其代謝物、動物用藥 多重殘留、卡巴得、泰妙素、抗原蟲劑、荷爾蒙類 多重殘留 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」。

## 臺北市衛生局公布 111 年度 **冬至湯圓** 抽驗結果

臺北市衛生局 於冬至前 派員前往湯圓飲食店等處抽驗冬至湯圓，共計抽驗 20 件產品，包含 15 件 湯圓 及 5 件 配料製品（包含 芋圓、番薯圓等），檢驗項目為 防腐劑、順丁烯二酸及著色劑，均符合規定。

臺北市衛生局呼籲 湯圓製造業者 勿濫用 食品添加物，應重視 製作過程、環境衛生 及自主管理情形，包括 產品的品質衛生、人員、設備及環境衛生 等；

另建議消費者 於湯圓製售場所 選購湯圓製品時 應注意下列事項：

- 一、 注意其工作人員 手部清潔衛生，例如 不得留指甲、不得配戴飾物、不得塗指甲油、不得有傷口，並需 穿戴乾淨之工作衣帽。
- 二、製造場所 盛裝湯圓之容器 及 工作檯面、天花板、牆壁 及 地面 應保持乾淨。
- 三、注意配料（如 搭配湯圓煮食的 紅豆、八寶豆、芋圓等）的新鮮度 及 保存方式。
- 四、注意完整包裝 產品標示之 有效日期，若選購 冷凍（藏）湯圓 需再檢視 保存溫度，並查看 販售場所之溫度 是否符合（例如 冷凍產品，應放置在-18℃以下 冷凍櫃販售；冷藏產品，則應置放 7℃以下 冷藏櫃販售），以保持 產品最佳鮮度 及 防止質變。