

- 一、 新冠確診者 近五成有「肌少症」！飲食 3 招 可預防
- 二、 不只腦霧、咳嗽！染疫恐加速「骨質疏鬆」
- 三、 吃對食物 可以養出「腸道益生菌」！
- 四、 飯店吃 buffet 食材登錄平台，夜市食品安全 微笑標章
- 五、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 不符合規定
- 六、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定

一、新冠確診者 近五成有「肌少症」！飲食 3 招 可預防

染疫後 急性肌少症 風險增，骨骼肌質量低 恐致死

新冠肺炎疫情 全球大爆發，台灣目前 已累計近 770 萬人 確診，其中不少人 受疾病所苦，且「肌少症」患者數 更持續攀升。

根據期刊《Frontiers in Nutrition》於 2022 年 07 月所發表的一篇系統性文獻回顧顯示，新冠肺炎確診後發生 肌少症(Sarcopenia) 機率 約 48%，因此推估，台灣民眾因為新冠疫情確診 可能有 超過 三百七十萬人 產生肌少症，至於新冠肺炎有住院治療者 罹患肌少症機率 更高達 69.7%。倘若不積極治療，相較於單純的新冠肺炎患者，將會高出約 2.1 倍的死亡率。

COVID-19 感染後 造成肌肉流失 出現「急性肌少症」

COVID-19 是一種 多器官 傳染病，以嚴重的發炎反應 和 高度分解 的代謝狀態 為特徵，所以會影響 身體組成 的變化，尤其是 骨骼肌 的數量、結構和功能，這將導致 急性發展的肌少症。

國外臨床發現，新冠確診感染的 急性期，患者 在接下來的 2 周，體重 可能下降 5~10%，都是來自於 脫水 跟 肌肉的流失，而 老年人、肥胖、糖尿病、心血管疾病的人，更是高風險群！感染後 造成的 肌肉減少，可能在 28 天內 急遽發展，並且持續 6 個月和數年，不可不慎。

病毒 讓大肌肉群 功能受損

另外一項針對 COVID-19 康復者的研究中，也發現 73% 和 86% 的患者，在 肱二頭肌 和 股四頭肌 強度，分別只有 預測 正常值 的 69% 和 54%，顯示 大肌肉群 的功能 明顯受損。

而患有嚴重 COVID-19 患者的 骨骼肌肉組織 切片，也出現 肌纖維萎縮、免疫細胞浸潤和代謝改變。

粒線體功能 出現障礙 傳遞肌肉退化信號

肌肉 是個 高速運轉 組織，充滿大量的 粒線體，包括「肌膜下粒線體」和「原纖維間粒線體」。當感染 造成 肌膜下粒線體 產生大量的 自由基，會讓 原纖維間粒線體 發生 自噬 和 合成減少，受損的粒線體 DNA 數量增加，使 肌肉整體粒線體的質量和功能受損，並導致 肌肉蛋白質合成減少。也就是說，線粒體功能 發生 障礙 和 自噬，傳遞 讓 肌原纖維 分解 和 肌肉退化的信號，引起 急性肌少症。

讓肌肉 粒線體 受損 的主要原因：

- 除了 病毒 直接破壞、後續 全身發炎 反應
 - 飲食的 營養不良
 - 低血氧
 - 臥床
- 也都有影響。

飲食加強補充：蛋白質、微量元素、腸道好菌

要預防確診後 肌少症的發生，建議以下措施：

①加強 蛋白質補充：

不當飲食是 肌少症形成的重要因素，歐洲、亞洲和北非的一項國際調查數據表明，在大流行期間，人們更 頻繁地 食用 不健康的食物，這跟 被隔離、嗅覺味覺改變、食慾下降、喉嚨疼痛 吞嚥困難、腸胃道症狀 造成營養不良 有關。

因此 基本的 熱量、必需胺基酸、維生素、礦物質、膳食纖維、水分攝取 都很重要。

國外研究建議，在這些患者中，飲食 應包括「口服 營養補充劑」，患有 急性發展的 COVID-19 後「肌少症」患者，可 每天 提供至少 30 g 或 更多 來自 蛋白質補充劑 的蛋白質攝取，並建議 持續至少 30 天。

其中 白胺酸 (Leucine) 已知 可增強 線粒體的 生物合成 和 肌肉生長，所以要確保 一整天 足夠的 白胺酸 攝取量 (約 2.8~3g)。

富含白胺酸 (leucine) 的食物，例如：肉類、黃豆製品 (豆腐、豆漿)、鮮乳等。Leucine 被發現可以增加肌肉合成，並改善長者的行動力。

②微量元素 補充：

維生素 D 被發現 在嚴重 COVID-19 患者中，跟 預後 有相關。

雖然 補充維生素 D 是否可以 降低 肌少症 的風險 仍有待確定，但在某些國家 還是建議 將維生素 D 作為高危險群的 預防措施。

- 每天日曬 20-30 分鐘，就可以獲得到滿滿的維生素 D。
- 也可以透過 日曬過的香菇、雞蛋、維生素 D 強化的牛乳 來補充。

此外，鈣、鎂 都參與 肌肉收縮 和 信號傳遞，缺鐵性貧血 則會導致 免疫低下 讓 低血氧惡化，所以除了 鈣、鎂、D，也建議攝取 鐵劑、葉酸、B 群 跟 維生素 C。

③養好腸道菌 加強免疫：

香港研究發現與 COVID-19 相關的腸道微生物群 的特定組成，包括一種「抗發炎 短鏈脂肪酸 產生菌」的數量 與 疾病嚴重程度 呈負相關。

腸道 好菌多樣性 的上升，如這類 短鏈脂肪酸好菌 跟 雙歧桿菌 的上升，都有助於 降低 身體發炎反應，減少 肌肉被破壞。

除了 飲食的預防之外，早睡早起、保持 一定的活動量 跟 居家肌肉刺激 等也都要執行，才能 遠離 肌少症的風險。

揪出 肌少症 5 大常見症狀

新冠肺炎染疫後 突然 體重大幅下降 爆瘦，出現 手部的握力 和 行走速度 都明顯變差，小心可能是「新冠後肌少症」找上門！

【肌少症 常見 5 大症狀】：

1. 上肢肌力不足：

主要是握力下降，例如，罐頭打不開、毛巾擰不乾等。還有重物提不動，都造成生活上的困擾。

2. 行走有困難：

大腿肌肉力量明顯不足，甚至走路每秒速度不到 1 公尺，是肌少症一大警訊。

3. 行動不便：

除了行動緩慢，日常從椅子或床上起身很吃力，必須依靠別人攙扶，或是撐扶手才能起來。

4. 體重下降：

沒有刻意減重，但是體重不明原因減輕爆瘦，尤其半年體重減輕 > 5%，就要特別注意。

5. 反覆跌倒：

連平地走路都會跌倒，如果 1 年內連續跌倒 4 次以上，代表罹患肌少症的風險很高。

1 分鐘快速檢測 肌少症 風險！

雙手環繞小腿，若兩隻手圈起來還有空間，代表肌少症風險高。

若剛好圈住，或是稍微有一點吃力，肌少症風險較低，請繼續保持。

二、不只腦霧、咳嗽！染疫恐加速「骨質疏鬆」3 招居家速測

感染新冠肺炎 除了會出現 咳嗽、腦霧等後遺症，染疫後 更會因發炎細胞增生，而影響骨骼健康，導致 肌力流失 和 骨鬆危機！

一名 60 歲女性個案，在 1 年前健檢時發現有低骨密度、維生素 D 不足等情形，後來疫情期間因擔心染疫，而暫停回門診追蹤，也減少出門買菜、到公園散步的頻率，隔年某日不慎在浴室滑倒，送醫檢查後才發現骨骼健康狀況越來越差。這樣的類似案例，其實在疫情後屢見不鮮。

肌肉萎縮，恐致骨骼健康風險 達 3 倍

50 歲以上民眾在疫情期間，減少高達 40.7% 的運動量，甚至 4.2% 完全停止運動。若每減少 14 天的步行活動，肌肉將萎縮 1~4%。

若 不提升 運動頻率，骨質和肌肉 都可能持續流失。

也有國外研究顯示，肌肉量 降低者，其骨質健康 出現異常狀況，與正常者相比高達 3 倍之多；尤其在疫情後，最可能直接衝擊 熟齡民眾的 骨骼健康風險。

感染新冠肺炎 會因發炎細胞增生，加速骨密度流失，再加上疫情中斷就醫，治療情況更不樂觀。「骨鬆患者 若無持續治療，恐前功盡棄！」，骨鬆治療 最好不要中斷超過 2 個月，也提醒 50 歲以上民眾，應開始警覺 並掌握自己的骨骼健康狀況。

90秒 自我檢測行動力 3招

若民眾想了解自身 骨密度狀況，除了到醫院門診進行相關檢查，可透過 簡單居家 3招，只要花 90秒，就能 自我檢測行動力 是否良好：

- **姿勢**：靠牆半蹲，能否挺直背部
- **柔軟度**：站立彎腰不屈膝，雙手是否能輕鬆碰地
- **平衡感**：單腳站立雙手平舉，可否維持 10秒不搖晃

行動力、肌力 和 骨骼健康 三者環環相扣，民眾想要在日常中保養骨骼和肌力，有哪些方法？

- 營養上
 - 補充鈣質、葡萄糖胺
 - 運動後 攝取優質蛋白質 如乳清蛋白
- 多曬太陽 讓身體生成 維生素 D
- 每週 最好也要 維持 3次運動，可利用健走、爬山，或器材 如 彈力帶、拿裝滿水的水瓶 來增強骨密度 和 訓練肌力。

40~90歲的民眾 若想了解 自身骨鬆風險，建議 定期接受 雙能量 X光骨質密度檢查 (DEXA)，也可上網 利用國際 FRAX 骨折風險評估工具，僅需花 1分鐘填寫[表單](#)，就能預測未來 10年內罹患「脆弱性骨折」的風險，包含：髕部骨折、脊椎骨折等骨鬆性骨折等發生率。

「骨頭是無聲的器官，別等到已陷入行動力危機，卻不自知！」，不論行動力檢測 3招是否能輕鬆做到或感到吃力，都應該維持規律運動及補充均衡營養的好習慣、強化運動效果，有效幫助骨骼與體力養成，才能維持良好行動力。

染疫更易「骨鬆」 3招 測行動力

新冠**疫情**期間 減少運動 恐降低肌肉量，一項國際研究發現，感染**新冠肺炎**除留下咳嗽、腦霧等後遺症，染疫後會促使發炎細胞增生，加速骨質流失，易發生跌倒骨折風險。

醫師建議，50歲以上 曾染疫者 應做**骨密度檢測**，透過**三招 自我檢測行動力**。

3招自我檢測



1 靠牆半蹲，能否挺直背部。



2 站立不屈膝，雙手能否輕鬆碰地。



3 單腳站立雙手平舉，能否維持 10秒不搖晃。

足夠**肌肉量** 才能支撐身體，若減少 14天的步行活動，肌肉明顯萎縮 1到 4%，

國外研究指出，肌肉量降低受試者的骨骼健康異常狀況是正常者的三倍，低肌肉量更造成老年人行動障礙，也與死亡率呈顯著相關。骨質疏鬆症學會日前針對130多位會員進行問卷調查，所照顧的50歲以上病患中，疫情前有38%的人飽受行動力問題所苦，疫情後增加近5成的民眾出現骨骼支撐或環節機能降低等症狀。

若民眾確診新冠肺炎，會使發炎細胞增生，連帶破骨細胞被活化，恐加速骨質流失。

- 民眾可透過**一分鐘骨鬆風險評估表**、**FRAX骨折風險評估**工具等自我評測，
- 呼籲50歲以上熟齡族，可就醫自費接受**全身型雙能骨密X光機（DAX）**檢測，了解骨質疏鬆程度，如為高風險族群，應及早採取適當措施保護骨骼。
- 民眾補充營養、維生素外，
- 更應維持每周三天、每次20分鐘運動，
 - 可做**阻抗型運動**，建議使用彈力帶、拿水瓶來增加肌力，
 - 或做**抗地心引力運動**，如健走、爬山、爬樓梯等，強化骨骼肌力提升，
- 也可透過曬太陽增加維生素D生成。

若有骨鬆者，切勿隨意中斷治療，應定期就醫追蹤。

3 撇步 存骨本：每周「快走4小時」增骨密度

腕部骨折 死亡風險高 超過癌症！

腕部骨折的死亡率相當高，骨折後1年內死亡率為15~22%，3年內死亡率高達約50%，死亡率甚至超過某些癌症，主要原因與臥床及行動不便所帶來的感染相關併發症有關。

要預防腕部骨折，除了預防跌倒之外，就是治療骨質疏鬆症。

3 撇步 存出績優骨

- 1.每日1.5~2杯乳品：每杯240毫升的乳品約含240毫克鈣質，可提供成人一日約1/4的鈣建議攝取量。
- 2.攝取高鈣食物：起司、黑芝麻、小魚乾、傳統豆腐、深綠色蔬菜，如：地瓜葉、莧菜等，比一般的蔬菜含有較多的鈣質(每份100公克深色蔬菜的鈣含量大於75毫克)。
- 3.規律運動：適當從事負重有氧運動（慢跑、健走）、阻抗型運動（健身房拿啞鈴或拉單槓等）、高衝擊運動（跳繩等）、每周輕步快走4小時以上。
如果有進行規律良好運動，每年可增加1~4%的骨密度，並降低腕部骨折風險41%。

「骨質疏鬆症」若輕忽恐致命：早期篩檢是關鍵

骨質疏鬆症可謂銀髮族「沉默殺手」，多無明顯症狀，但只要輕微跌倒，或突遇過猛外力，就可能造成嚴重骨折。

三高一低 都是慢性病 勿忽略骨質疏鬆症 潛藏失能、死亡高風險

民眾普遍重視三高的危險，卻忽略了一低，也就是「低骨密」，檢查自己有沒有骨質疏鬆症，然而，骨鬆若未積極治療，而產生嚴重骨折，將導致長期臥床、喪失生活自理能力，死亡風險更是大幅增加

根據國家發展委員會資料指出，台灣即將於 2025 年步入超高齡社會，甚至到 2050 年 老年人口估計將達 766 萬人，「人口中 潛藏的隱形患者 不在少數，而骨質疏鬆 是可以提早發現、治療的，如此亦能 降低健康成本的支出、降低家庭與社會的負擔。」

骨頭中 有負責 製造骨質 和 代謝骨質 的細胞，一旦人進入中年後，骨頭生成的速度 會小於 代謝速度，隨著 骨質流失，初期其實是 毫無症狀的，一旦進展到流失嚴重，使得骨頭變得相當脆弱，有些患者 會出現 背部疼痛、身高變矮、駝背、體重下降 或 活動時 感到僵硬等等，骨折風險 亦大增，且女性 在停經後 罹患骨質疏鬆的機率更高，骨折發生率 也明顯高於男性，更特別需要注意骨骼保健。

30 歲起 骨質開始流失！加強骨本、預防惡化 飲食運動不可缺

骨質疏鬆症 可概分 兩大類— 原發性、續發性，

原發性骨質疏鬆症 大多因 營養不足，例如：缺乏鈣質、維生素D等 造骨原料不足，或停經後 雌激素分泌較少，而「雌激素」的作用是 刺激造骨細胞，並抑制 破骨細胞活性，當雌激素不足時，破骨細胞 會過度活化，使骨質流失，或人逐漸老化，骨骼組織也退化，造骨能力也會變弱。

續發性骨質疏鬆症 是指 因特定用藥或特殊疾病所導致，包括 副甲狀腺亢進、發炎性腸道疾病、卵巢先天缺失，或 長期使用類固醇藥物。

然而，由於 毫無症狀、難以察覺，一般人都是等到 骨折之後，才發現自己有骨質疏鬆症，尤其在後疫情時代之下，長者待在家的時間變多、身體活動量變小，使得 肌肉流失、無力，在體力不支的狀況下，更降低了 戶外活動的意願，如此惡性循環，使骨質疏鬆更嚴重，

建議，30 歲以後 骨質開始流失，年輕 就要開始保骨本，

而長者 若要 **預防骨質疏鬆症惡化、加強 骨密度**，飲食、運動 皆必須 多加著墨：

一、飲食：

(一)補充鈣質，如牛奶、豆漿、堅果、芝麻等。

(二)補充維生素D，如動物的肝臟、蛋黃、魚類。

二、運動：

中低強度的**衝擊性 承重運動**，或 高阻力低重複次數的**阻力運動**，

建議長者 可在家中 進行**居家 緩和運動**，幫助骨密度更好。

(一)原地踏步 3 分鐘。

(二)拉筋後，使用一張穩固的椅子，練習站立、坐下，循環 10 次，但節奏不要太快。

(三)站立並以雙手扶著椅背，接著踮起腳尖再放下，循環 10 下。

(四)單腳站立 10 下。

定期接受 **骨密度檢測** 精準測出骨質密度

除了 兼顧 飲食與運動，定期進行骨質檢測相當重要。

一般而言，檢測骨質方式 包括 **X光片、超音波骨密儀**，然而這類檢查有所侷限，無法精準檢測骨質之密度，

現今「**雙能量 X 光吸光式測定儀**」（dual energy x-ray absorptiometry, 以下簡稱 **DXA**），是可用於 確認 骨質密度、診斷 骨質疏鬆症的 精密儀器，藉由 產生兩種 低能量 X 光，照射 髖關節、脊椎等部位，並透過電腦運算 骨密度（T 值），

T 值若大於-1，代表骨量是正常的；

T 值介於-1~-2.5 之間，代表骨量不足；

T 值若小於-2.5，就可診斷病患有骨質疏鬆症。

「關節」怎麼保養？3 大族群 這樣吃

退化性關節炎是長輩常有的困擾，不只**年長者**容易有關節問題，包含**肥胖者**或**骨質受過傷的人**都容易出現關節痛，呼籲這 3 大族群 要注意飲食保養。

肥胖者 少吃 加工品與精製糖

肥胖者 要多注意 保持適當體重，因體重過重 會讓關節承受更大壓力。

另外，用腰圍即可簡單判斷，建議男生 90 公分、女生 80 公分以下，若不知道怎麼做較好，可先從少吃加工品與精製糖飲料、點心開始。

年長者 多補充**蛋白質**

年長者 要多注意 給肌肉 充足蛋白質，因關節附近的肌肉 不給力，等於 給關節更大工作量，且關節間的潤滑 也需蛋白質，每日 至少 攝取 3 塊 掌心大 豆魚蛋肉 與 1 杯乳製品，讓身體有充足的蛋白質 合成肌肉，但腎功能差者 一定要找醫事人員 規劃攝取量。

骨質受過傷 多攝取**維生素 D**

所有人 都要注意鈣質補充，以及 幫助鈣質吸收的維生素 D，而 有骨折過 或 骨質疏鬆 等族群 更要注意。**鈣**的來源 有 乳製品、硬質豆製品、深綠色蔬菜等；**維生素 D** 則有 魚類、日曬香菇、木耳或曬太陽等，必要時 再從保健食品攝取。

除了上述 3 點，每日蔬果 也很重要，包含

維生素 C，可關節**膠原蛋白**合成；

維生素 K，可讓鈣補進骨頭必備；

鉀、**鎂**，可協助肌肉運作。

另外，要避免高油、高鹽、過量 酒精與咖啡因 等，易加重 鈣質流失。

至於保健食品，不鼓勵 多吃保健食品，而是 要知道 廠商為什麼 要加這些成分。

保健食品 較普及的成分 有「非變性 2 型 膠原蛋白」（UC-2），

每日 40 毫克 能透過調節免疫反應，減緩不適 以達保護效果。

而輔助複方 大致可分為 2 種，分別為 抗發炎 與 助潤滑。

●「**抗發炎**」：目標是 減少 被攻擊影響功能 的機會，包含 薑黃素、羅望果、MSM、橄欖多酚、貓爪藤等等。

●「**助潤滑**」：就像 上潤滑油的感覺，包含 玻尿酸、蛋白聚醣、軟骨素等。

三、吃對食物 可以養出「腸道益生菌」！

4大營養素 維護腸道健康 南瓜、鮭魚、黃豆都要吃

想要 維護腸道健康 該怎麼做？

腸道 是人體的 第二個大腦，將腸道顧好 就可以 促進大腦健康，建議民眾 攝取足夠 膳食纖維、維生素 A、維生素 D、鋅、Omega-3 等，調節 腸道免疫功能，並且維持 黏膜完整性。

腸道中 細菌總數 是人體細胞總數的 10 倍以上，而 腸道微生物群 是非常複雜的 生態系統，這些微生物的 基因總數量 較人體的基因總數 多 100 倍之多。若將 腸道中的細菌 進行分類，大致上 可以分為「益生菌」（好菌）、「有害菌」（壞菌），以及「伺機菌」。
當好菌越多，腸道越健康；壞菌越多，相對上腸道菌相失衡，腸道不適的症狀就容易表現。

雖然日常生活中，大腦 就像是 電腦 CPU 一樣，控制 身體各部位的 器官和組織；但是，位於肚子的 腸道 其實 與大腦是依著「腦－腸軸」彼此影響，也因此 腸道菌相 的平衡 會影響 腦部健康 和 情緒表現，所以 有越來越多科學家 提出「腸道是人體的第二個大腦」，維持腸道健康 可以促進大腦健康！

4 大營養素 維護腸道健康

至於 要如何維持 腸道健康？

足夠的膳食纖維 是維持腸道健康的 第一基本步驟，另外也可以 補充 4 大營養素 幫助維護 腸道健康。

1.維生素 A

可以 維持 腸道粘膜 完整性，建議可從 胡蘿蔔、**菠菜**、空心菜、油菜、南瓜、**鮭魚**、動物肝臟 等 攝取。

2.維生素 D

可調節 腸道 免疫功能，可多補充 **鮭魚**、黑木耳、雞蛋、**牛奶**、乾香菇 等。

3.鋅

鋅 在 免疫細胞 發育過程中 扮演重要角色，並維持 腸道細胞完整性，可以從 生蠔、肉類、**菠菜**、南瓜子等 補充。

4.Omega-3

Omega-3 對於 抗發炎 很有幫助，可維持 腸道菌相平衡，建議 多吃**鮭魚**、**牛奶**和奶製品、堅果、黃豆、花椰菜、亞麻仁籽 等。

四、**飯店吃 buffet，安心又美味 臺北市**食材登錄平台**「飯店 buffet 專區」隆重登場**

吃到飽餐廳 有 海鮮、日本料理、甜點、港式飲茶、素食等 多樣豐富的菜色 及各式異國的特色餐點，尤其 份量無限制 更是 許多國人 聚餐的首選，

「臺北市食材登錄平台」自 102 年建置，迄今共計開闢 13 大專區，公告 13 項類別業者應強制加入食材登錄平台，揭露食材資訊，111 年 9 月 30 日 隆重登場的「飯店 buffet 專區」，截至今日共有 23 家品牌已上線登錄，揭露 233 項產品、484 種食材來源及 45 種食材檢驗報告資訊。

臺北市衛生局李碧慧副局長說明，配合臺北市政策，於臺北市食材登錄平台完整揭露食材資訊，是 企業自主管理 的第一步，也符合北市府建構開放政府的理念，

臺北市食材登錄平台係依據《臺北市食品安全自治條例》第三章「資訊透明」篇，並秉持應用科學及大數據分析，可以快速、有效的解決問題，過去國內發生逾期腐敗蛋再加工後作為食品原料食用之安全疑慮事件，北市府都能透過平台快速清查、淨空疑慮產品，並派員逐一確認、釐清，同時配合食安條例 24 小時通報 及 48 小時下架，展現全國最高效率及毋枉毋縱的精神。

由於食材登錄平台 可發揮事前預防、事後防堵的作用，因此食品業者不用擔心食安謠言滿天飛，市民也不用為食品來源安全與否煩惱。

臺北市衛生局表示，臺北市為美食之都，異國美食及在地美食都廣受國人喜愛，另受惠疫情趨緩、外食消費增加，依據經濟部統計，餐飲業營業額與去年相比呈現上升趨勢，民以食為天，讓民眾享受美食之際亦能吃的健康又安心，是政府與業者共同的責任。

為維護民眾食品安全，臺北市衛生局依據臺北市食品安全自治條例第 16 條規定，於 109 年 7 月 15 日公告自 110 年 1 月 1 日起，「附設自助餐廳之星級旅館，應實施強制檢驗」，規範 附設 自助餐廳之星級旅館 針對 可供生食之 水產品（如：生魚片類、生食貝類等）每批 或 每半年 自主檢驗 相關衛生標準 或 其他依衛生安全風險 擇定之 衛生管理項目，並於 今(111)年 推出全新「飯店 buffet 專區」，市民 享用美食之際，不用 再擔心食材安全性，透過手機掃碼 可立即揭露 食材來源，享受 安全又美味的食物 就是如此方便，

臺北市衛生局更呼籲餐飲業，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避免污染食材、注意食材儲存溫度管控等，以維護商譽及帶來無限商機。

臺北市衛生局 感謝飯店及 buffet 業者熱情協助揭露臺北市食材來源，把關食品安全，共 17 家飯店及 buffet 餐廳業者加入平台完整登錄，共揭露 23 家品牌、233 項產品、484 種食材來源及 45 種食材檢驗報告資訊，發表會現場由李碧慧副局長逐一頒發感謝狀及合影留念外，現場亦展示飯店及 buffet 業者之特色餐點等，完整揭露食材來源，歡迎大家上臺北市食材登錄平台瞭解食材資訊，一同為食安把關！

臺北市衛生局公布 111 年 **夜市食品安全 微笑標章 獲獎名單** 完成推動至 臺北市 14 處 觀光夜市

邊境逐步開放，臺北市觀光夜市都準備好迎接外國觀光客，為把關夜市餐飲衛生，臺北市衛生局自 107 年推動 全國首創 夜市專屬的「食品安全微笑標章」，陸續已完成臺北市 12 處觀光夜市評核認證，今(111)年 推動至「景美及饒河街夜市」2 處 夜市，共計 157 攤通過評核認證，獲得食安微笑金質及

銀質獎標章，也達成 5 年推動 14 處觀光夜市之目標。

現場邀請獲獎攤商代表，由臺北市政府衛生局黃世傑局長頒發標章，並頒發 14 處夜市自治會感謝狀，感謝共同為民眾 把關食品安全。

臺北市衛生局同步放送成果影片，除讓民眾瞭解觀光夜市的蛻變，更歡迎民眾出門逛夜市，微笑安心享美食！

臺北市衛生局黃世傑局長表示，為響應 臺北市政府市政 白皮書「安心外食」篇，臺北市衛生局 自 107 年 首創 臺北市觀光夜市「食品安全微笑標章」認證。主要提升 攤商 對於 食材選用、食物製作 及 清潔維護 自主管理能力，已陸續完成「華西街夜市、士林市場、寧夏夜市、遼寧夜市、南機場夜市、雙城街夜市、大龍夜市、延三夜市、梧州街夜市、廣州街夜市、西昌街夜市及臨江街夜市」等 12 處夜市。

今(111)年 食安微笑標章推動至「景美夜市及饒河街夜市」2 處 觀光夜市，經過餐飲衛生專家到夜市實地逐項輔導，參與攤商也表示支持，積極改善，評核結果，攤商共計 150 攤獲得食安微笑標章金質獎，7 攤獲得食安微笑標章銀質獎，通過率達 98%。

臺北市衛生局迄今已完成全市共 14 處觀光夜市攤之輔導評核認證，希望把最安全、最美味的食物端到顧客面前。

臺北市衛生局說明，有別於大型餐飲業者，為提升夜市餐飲衛生品質，臺北市衛生局設計符合夜市之評核項目涵括「人員衛生、製作環境衛生、食材溯源追蹤 及 病媒防治」4 大面向，評核前除辦理衛生講習，也會由專家逐攤個別輔導，讓攤商瞭解食安知識，只要通過檢核，即可獲得食安微笑標章金質獎或銀質獎，感謝各夜市自治會及攤商的支持與配合。

獲獎攤位於明顯處懸掛「食品安全微笑標章」，即可提供消費者認明參考。為了達到溯源管理，獲獎攤商 均已完成「食品業者 登錄(非登不可)」、「食材登錄」雙登錄，民眾不用再擔心「夜市食材 到底哪裡來?」，只要 拿手機掃描 微笑標章上的 QR Code，立即連結「臺北市食材登錄平台」，即可查詢 攤商食材來源，讓夜市美食更具衛生安全有保障。

臺北市衛生局進一步說明，「食品安全微笑標章」效期 2 年，未來也將持續針對各通過夜市做追蹤輔導評核，讓原認證攤商能持續落實食品衛生自主管理，未來持續為民眾把關食安。

五、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，臺北市衛生局至賣場、超市、中藥行等處執行專案計畫，共計抽驗 20 件產品，檢驗結果 6 件 不符合規定(含 1 件標示、2 件品質、3 件品質及標示同時不符規定)。

此次 共計查驗 20 件產品，包含 枸杞、蓮子 各 5 件；白木耳 4 件；紅棗、菊花各 2 件；黑棗 1 件；決明子 1 件，檢驗項目 包括 殘留農藥、二氧化硫、過氧化氫，檢驗結果

- 4 件「白木耳」檢出 殘留農藥 不符「農藥殘留容許量標準」，其中 2 件 外包裝標示「通過 SGS 檢驗無農藥殘留」、「安心使用」、「符合國家檢驗標準」字樣，與事實不符；

- 1件「馬牙棗(黑棗)」檢出**殘留農藥** 1項殘留農藥 不符規定，另外包裝標示「通過農藥殘留檢驗合格」、「合格養生食品合格安心」、「符合國家檢測標準敬請安心使用」字樣，與事實不符；
- 1件「菊花」檢出殘留農藥符合「農藥殘留容許量標準」，惟該產品 所附加農藥殘留檢驗報告之檢驗結果為「未檢出」，與事實不符。

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，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。

臺北市衛生局公布 111 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、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 13 件包裝飲用水、8 件 加水站 及 4 件 餐廳盛裝飲用水)，

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、銻）及 溴酸鹽，

其中 1 件 餐廳盛裝飲用水 不符「食品中微生物衛生標準」規定，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 萬元罰鍰，

另檢視 13 件 包裝飲用水產品 外包裝 標示，標示查核結果 均符合規定。

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 國內生產 包裝水 11 件 飲用水之外包裝標示查察 並針對其「水源別」類別分析：

- 6 件 為 地下水體(佔有率：54.5%)、
- 4 件 為 自來水(佔有率：36.4%)、
- 1 件 為 其他(純淨海水經電透析再蒸發而成)(佔有率：9.1%)。

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，
- 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 111 年度 **食品容器具**抽驗結果

臺北市政府衛生局為保護民眾使用市售食品容器具衛生安全，至量販店、婦嬰用品店、五金百貨商店

等處進行抽驗，共計抽驗 50 件食品容器具，品質檢驗結果皆符合規定，標示部分共計 13 件不符規定。本次抽驗 包含 25 件 塑膠容器具(含 15 件 矽膠容器具、5 件奶瓶及 5 件塑膠砧板)、15 件烘焙紙、調理紙及 10 件不鏽鋼餐具，結果詳述如下：

一、25 件「**塑膠容器具**」

(一)品質檢驗：15 件矽膠容器具、5 件奶瓶及 5 件塑膠砧板檢驗材質鑑別、耐熱性試驗、材質試驗、溶出試驗-塑化劑 6 項、蒸發殘渣、雙酚 A 總含量，檢驗結果**均符合規定**。

(二)標示 查核結果：**6 件 不符規定**，違規情節 包含 未依規定 以 印刷、打印 或壓印方式 標示 材質及耐熱溫度 於主要本體、產品外包裝 未標示注意事項或警語、製造日期、原產地、淨重、容量或數量等。

二、15 件「**烘焙紙、調理紙**」

(一)品質檢驗：檢驗材質鑑別、螢光增白劑、溶出試驗、蒸發殘渣，檢驗結果 **均符合規定**。

(二)標示查核：**7 件 不符規定**，違規情節 包含 檢出材質為 纖維 但含有其他材質 (可能材質為含矽化合物)，惟外包裝材質 僅標示「紙」、「紙漿」、「100%純紙漿」或「紙張」及未標示一次性 及 重複性 或 等同意 字樣。

三、10 件「**不鏽鋼餐具**」

(一)品質檢驗：檢驗重金屬(鉛、鎘)，檢驗結果**均符合規定**

(二)標示查核：查核結果**均符合規定**。

臺北市衛生局提醒販售業者，依據衛生福利部 105 年 4 月 18 日部授食字第 1041304937 號公告修正，製造日期為 106 年 7 月 1 日後之「食品接觸面含塑膠材質之食品器具、食品容器或包裝」產品應於最小販賣單位的 包裝或本體上 標示，例如 製造業者 以整箱型式販賣予中盤商業者，於「箱」上標示即可；中盤商 拆箱後，以袋裝產品 轉售予 下游業者，則 至少 應於「袋」上 進行標示；

且前述標示 均應具顯著性，提供消費者 選購時 參考，不得僅於 不可拆封的包裝內部 之本體 或 說明書 等方式標示。

供重複使用之 塑膠類食品 器皿或容器，其主要本體 並應 以印刷、打印或壓印方式標示其材質名稱及耐熱溫度，不得貼標，亦不得 僅在外包裝 標示。

臺北市衛生局呼籲業者，販售端 提供 消費端 之型態，無論 密封與否，應自行主動 進行標示 或 逕與上游 協調 標示事宜，並於 產品販售前 確認販售之 食品容器具 其 最小販售單位 標示完整性以維護消費者之權益。

有關 塑膠類食品容器具之 耐熱溫度 可能因為 不同規格或 經由不同加工方式 製成，以致 實際耐熱溫度 有所不同，故 各產品之實際耐熱溫度，應 以製造商標示 為準。

消費者 於購買前 應先確認 其材質名稱、耐熱溫度 及 使用注意事項 或 微波等其他警語，選購 標示完整 之產品，並依照 標示事項 正確使用；當產品 發生破損或裂痕，應立即更換，以確保安全與健康。

臺北市政府衛生局 公布 111 年度 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 111 年度 8 月執行水產品第 2 波抽驗專案，前往餐飲業、魚市、超市等販售場所，共計抽驗 25 件，檢驗結果 1 件不符合規定。

此次共計抽驗 25 件生鮮水產品，包含 12 件魚類、5 件貝類、5 件蝦類、3 件蟹類，檢驗動物用藥多重殘留(48 項)、孔雀綠(2 項)及重金屬(鎘、鉛、甲基汞)，檢驗結果 1 件「冷凍三點蟹」檢出重金屬鎘：2.3mg/kg (標準:0.5mg/kg 以下)，不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」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。

重金屬進入人體的途徑包括食物、吸入灰塵、皮膚接觸及飲水等；而水產品中重金屬的來源，主要是因為生長於受污染的水體，水產品都可能含有微量的重金屬，包括鉛、鎘及甲基汞，但也不必太擔心，均衡攝食各類水產品，不偏食特定大型魚類，即可降低重金屬攝取的風險。

臺北市衛生局表示我國已針對水產品訂有鎘、鉛、甲基汞等重金屬限量標準，凡符合衛生標準的水產品，一般人可在正常攝食情況下安心食用。

衛生局建議販售業者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，避免選購來源不明的產品，
- 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。

六、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定

臺北市衛生局公布 111 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，加上疫情因素，促使消費者消費型態改變。臺北市政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雜糧類食品進行抽驗，總計抽驗 27 件產品，檢驗結果均符合規定。

此次共計查驗 27 件產品，包含生鮮蔬果 21 件、雜糧類 6 件，檢驗項目包括殘留農藥及二硫代胺基甲酸鹽類。

臺北市衛生局呼籲消費大眾在網路選購食品時，

- 應先確認網站有無廠商名稱、電話、地址等完整聯絡資料，勿買來源不明產品，
- 另民眾在選擇網路食品時，應選擇有清楚明確的產品資訊，例如購買完整包裝且具有中文標示內容，例如：品名、內容物名稱、重量、國內負責廠商名稱、地址、電話、有效日期、原產地、營養標示、含基因改造食品原料及其他經中央主管機關公告之事項等，
- 並確認低溫保存產品是否確實低溫配送及有效期限，若有發現異常應儘速通知業者，
- 此外，購買冷凍或冷藏熟食產品，建議食用前依包裝指示退冰並充分加熱後再食用，以確保食品品質及食用的衛生安全。

臺北市衛生局公布 111 年度 機關學校合作社食品抽驗結果

為保障臺北市機關及學校合作（福利）社供應餐食之衛生安全及品質，臺北市政府衛生局於 111 年 9 月執行專案抽驗計畫，抽驗 26 件即食食品及 10 件豆漿，共計抽驗 36 件產品，檢驗結果均符合規定。

本次抽驗 26 件即食食品（包括含蘿蔔糕、蛋餅、煎餃、雞塊、涼麵、漢堡等），檢驗項目為衛生標準（沙門氏桿菌、金黃色葡萄球菌、大腸桿菌、單核球增多性李斯特菌及大腸桿菌 O157:H7），檢驗結果均符合規定。

本專案另抽驗 10 件 豆漿製品，檢驗防腐劑（含苯甲酸、己二烯酸、去水醋酸等 12 項），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 呼籲 民眾 於購買涼麵及漢堡等 生熟食混合 即食食品，

- 除應注意 製造場所 工作人員 有無保持整潔的 工作環境 及 調理過程 外，
- 購買之食品 更應 儘快食用完畢，以預防 食品中毒事件 之發生。