

- 一、 抗發炎生活 用憂鬱焦慮失眠
- 二、 如何預防 腦中風？4 招飲食法 維持血管彈性
- 三、 「麥得飲食」防失智！ 10 大健腦食物 防認知功能退化
- 四、 護心、防癌、降三高！地中海飲食
- 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、抗發炎生活 用憂鬱焦慮失眠

淡大前副校長 王高成 疑「腦部病變、智能喪失」4 月 12 日 墜樓離世；  
台灣 國寶級雕刻大師 朱銘，因晚年罹患慢性病，疑似久病厭世，4 月 22 日自縊輕生，  
**憂鬱症 和 慢性疾病 不能不重視！**

### 焦慮、憂鬱 和 失眠 預防新觀念

現代人生活忙碌，當壓力長期未能被解決，身體會出現慢性發炎反應，讓維持正常睡眠的褪黑激素原料血清素減少，導致罹患憂鬱症及焦慮症，失眠問題 更可能隨之而來。

由於身體慢性發炎反應 與 憂鬱症、焦慮症及失眠有關，專家提出新的預防觀念，教導民眾如何預防。

### 壓力未解 免疫細胞亢奮

根據 2011 至 2012 年韓國調查資料顯示，失眠者中有 52.4% 的人 僅患失眠症，21.7% 另患有焦慮症、患上憂鬱症者為 7.2%，兩者皆患的比例為 18.6%，顯示焦慮症、憂鬱症及失眠患者，有高度重疊性。

為何 憂鬱症、焦慮症患者，通常也會有失眠問題？

當人們 遭遇的壓力源 遲遲無法解決，體內會大量分泌 腎上腺素及可體松，使得免疫細胞過度亢奮，全身長期下來 會慢性發炎，以致「血清素」及「褪黑激素」減少，讓 憂鬱症、焦慮症患者 出現 失眠問題，尤其 憂鬱症患者 容易受外面的聲響影響，而難以深眠。

憂鬱症患者 比起 焦慮症 更加缺乏「血清素」，以致無法感到快樂，活力也會下降，需要補充的血清素量較多。焦慮症患者 則是容易感到緊張、擔憂，以及胸悶、喘不過氣、冒冷汗、頭暈跟腸胃不適，需要補充的量較少。

### 優質睡眠 運動控制體重

過 抗發炎的生活，包含

- 不吸菸、限制 酒精攝入量
- 吃 抗發炎食物
- 控制 體重
- 適當 運動
- 優質 睡眠
- 妥善管理 壓力

以減緩 憂鬱症或焦慮症。

適度運動能 促進體內及大腦 血液循環，不只 發炎物質 較不易囤積在大腦，也能為自己的身體打下良好基礎，較不易 因挫折 感到過度失落。

## 憂鬱症「6大 致病因素」：可補充 4大營養素

現在的人們 因為 健康、金錢、事業、家庭等種種因素 而背負著龐大壓力，在經歷失敗、挫折與不如意時，抑或是 失去親人的心理創傷 而感到情緒低落，若是 這些負面情緒 持續過久而無法控制，可能就會患上 憂鬱症。憂鬱症 有時就像感冒一樣，不用治療，時間久了 自然會好，可是又會再次得到，所以要先學會 如何控制自己的情緒，預防 憂鬱纏身。

### 6大 憂鬱症 致病點：

- 直系血親 曾有憂鬱症
- 經歷 生活重大變化，如 破產、生活計劃被打亂等
- 經歷 壓力事件／創傷，例如 親人去世
- 服用特定藥物時，應跟專科醫師確認 此藥物適不適合憂鬱症食用
- 罹病原因，如 癌症、中風、慢性疼痛等，都有可能衍生 憂鬱症機率
- 使用 成癮物質或酒精，如 酒精、香菸等

憂鬱症 不只影響心情，身體也會被影響，所以「穩定情緒」是一件很重要的事。

想改善 憂鬱，可以 從飲食下手

### 4大營養素：

- 「**維生素D**」，缺乏時 會焦慮、肌肉無力和骨質疏鬆，建議 可以多補充 草菇類、雞蛋，也可以 多去戶外走走、曬太陽
- 「**色氨酸**」，製造 快樂賀爾蒙「血清素」、改善大腦壓力，而牛奶、乳酪、香蕉中 都含有豐富的 色氨酸
- 「**維生素B群**」，維持神經系統運作，最重要的維生素，可以透過 全穀類、肉類、深色蔬菜 來補充，但最簡單的方式 就是 各種食物的原型 均衡攝取
- 「**Omega3 脂肪酸**」，可 減緩憂鬱、延緩腦部退化，而深海魚 如 鯖魚、秋刀魚、鮭魚、沙丁魚等 或是 藻油、亞麻仁油中 也有豐富的 Omega-3 脂肪酸。

西班牙 有針對快 9000 人 做一項 長達 6 年的研究，經過追蹤調查後 發現，

常吃 ~~甜點、炸物速食、披薩~~ 的人 得到憂鬱症的比例 比一般人高出 49%，

所以 建議 有憂鬱症的朋友 加工品要少吃，雖然 吃完 會覺得很療癒，

因為 它們會刺激 腦部 多巴胺受體 讓你開心，但長期仰賴 這些食物，憂鬱症的機率 會持續增加，再加上 ~~咖啡因、糖、加工食品~~ 都會讓人 越吃越神經質！

大家平時就可以 多補充這些穩定情緒的營養素清單 並適當調節，

若仍無法得到改善，就必須尋求專業的幫助。

## 憂鬱症致病因素



### 1 直系血親曾有憂鬱症



### 4 服用特定藥物 應跟專科醫師確認



### 2 經歷生活重大變化 如生活計劃被打亂



### 5 罹病 如癌症、中風、慢性疼痛



### 3 經歷壓力事件/創傷 例如親人去世



### 6 使用成癮物質或酒精 如酒精、香菸等

## 穩定情緒 吃這些營養素

### 維生素D

缺乏時會焦慮  
肌肉無力



菌菇類



雞蛋



曬太陽

### 色胺酸

製造快樂荷爾蒙  
血清素的原料



牛奶



乳酪



香蕉

### 維生素B群

維持神經系統  
正常運作



全穀類



深色蔬菜



肉類

### Omega-3脂肪酸

延緩腦部老化  
減緩憂鬱



堅果



藻油



深海魚



亞麻仁油

## 二、如何預防 腦中風？4 招飲食法 維持血管彈性

腦中風是造成全球人口死亡與失能的主要原因，亦長年盤踞我國十大死因前 4 名。腦中風更經常造成失能的後遺症，造成照顧者及家庭經濟沉重的負擔，嚴重影響生活品質，因此了解自己是否為高危險族群，並做好預防很重要。

## 常見的 腦病變，包括 腦中風、巴金森氏病、失智症

在各種中樞神經系統病變中，有一些 常導致或合併產生智能異常狀態，這些 智能異常包括：心神不寧、注意力不集中、個性改變、規劃能力變差、記憶力減退，立體空間結構能力不良及失語症（如無法理解他人講的話或自己講不出話來）等。

且不同部位的腦損傷，可能引起不同的症狀，例如，若大腦的前面 1/3 部份受損時，可能會有做事或思考能力沒有彈性，整體規劃能力下降的現象，這些病友在一般常規的智力測驗中並無法檢驗出異常，因為他的語言、記憶力、計算力或立體視覺能力都是正常的。

常見的腦病變，包括腦中風、巴金森氏病、癲癇、頭部外傷或腦瘤後遺病、腦膜腦炎及老人失智症等。這些病變的產生常比肢體的障礙更影響病人的日常生活，因此有的病人看似四肢健全，卻

因為上述各種智能障礙而無法回到工作崗位，這對病人自己來說，不僅失去了生活的目標，對家庭與社會來說，也是一種負擔。

當病友出現疑似腦病變相關症狀時，可利用包括：認知及神經心理評估、腦波、頭部電腦斷層掃描、腦血管超音波檢查、腦部正子血流灌注掃描以及全身核子掃描等進一步釐清、確認。而文中，醫師也強調，在釐清並因下，上述許多狀況是可以治療或改善的。

## 哪些人是 腦中風高危險族群？

在性別方面，大於 45 歲的男性，以及大於 55 歲的女性，得腦中風的機率較高，其中又以男性較女性高。而造成腦中風的危險因子包括高血壓、糖尿病、心臟病、高血脂、凝血異常、肥胖、抽菸、飲酒過量、缺乏運動、嗜吃鹽、高膽固醇飲食、紅血球過多症、服用口服避孕藥及某些藥物，如安非他命、海洛因等，皆有可能增加腦中風發生的風險。

腦中風還有一項重要的危險因子是心房纖維顫動，大約占有缺血性腦中風的 12~20%，而且隨著人口老化，盛行率將會愈來愈高，是最常引起腦中風的心律不整。

## 腦中風 如何預防？

### 定期接受檢查

40 歲以上成人建議每三年進行一次健康檢查，65 歲以上長者建議每年進行一次健康檢查。

### 慢性疾病的治療

高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病患者必須遵照醫囑，按時服藥、複診，絕對不可以任意停藥或增減用藥的劑量。

### 體重控制

以「身體質量指數（BMI）＝體重（公斤）／身高（m<sup>2</sup>）」推算出適當的體重或健康體重。BMI < 18.5 是過輕，18.5 ≤ BMI < 24 為理想體重，24 ≤ BMI < 27 是過重，BMI ≥ 27 則是肥胖。若欲減少體重，應以每星期減少 0.5~1 公斤最為安全。

### 規律運動

遵守「333 運動」每周運動 3 次，每次運動 30 分鐘以上，且心跳數達每分鐘 130 下為原則。

### 日常生活保健

由於低溫會使血管收縮、血壓上升，故要注意保暖，尤其老年人；血壓高於 140/90mmHg 者，請每星期至少量一次血壓；洗澡最好採用淋浴方式，水溫約為 40℃；慢性疾病的女性，應盡量避免使用口服避孕藥；戒菸、飲酒不過量、保持情緒穩定。

## 預防腦中風 吃什麼？4 招 保持血管彈性

想預防腦中風，在飲食上也要好好把關，主要以清淡為原則，減少食用油或油煎的食物，可多選用清蒸、水煮、涼拌等烹調方式。另外遵守以下 4 原則，能幫助保持血管彈性：

## 1.控制 鈉量

每天不超過 2400 毫克，相當於 6 公克的鹽，減少各式各樣的加工肉品、醃漬品、火鍋料、泡麵，以及含鈉量高的零食，如洋芋片、餅乾，甚至是一般的白吐司。

## 2.喝足夠的 水

當身體含水量下降時，會增加血液濃稠度，降低血液循環的效率、增加血管的負擔，也容易使體內的毒素堆積，而腦部也會堆積毒性蛋白質，導致記憶力衰退。

## 3.補充 OMEGA-3 脂肪酸

鯖魚、鮭魚都是很好的來源，若日常中無法常常吃魚，可選擇高濃度的魚油來補充；素食者可以用亞麻仁油、堅果、藻油、藻類來替代，不過需要每天食用才能達到標準。

## 4.每天吃 蔬果

提高蔬菜、水果的攝取量，能降低冠狀動脈疾病的風險，植化素能增加血管的彈性，每天 3~5 份蔬菜、2 份水果剛好，攝取纖維質也可以預防便秘。

# 三、「麥得飲食」防失智！ 10 大健腦食物 防認知功能退化

「麥得飲食」結合「地中海飲食」、「得舒飲食」，也稱做「心智飲食」

麥得飲食 是由美國洛許大學醫學中心（Rush University Medical Center）於 2015 年發表的一種新的飲食方法，這個方法結合了 地中海飲食（Mediterranean Diet）和 得舒飲食（DASH Diet），也有人稱做「心智飲食」。

## 「麥得飲食」特色：多原型食物、少加工食品

想要養生長壽又充滿靈活思緒，不妨試試麥得飲食！麥得飲食內容 以多吃 原型食物、少吃 加工食品為主。從英國女王的一日菜單，就可以看出是很不錯的麥得飲食吃法，女王每天約在早上 7 點 30 分起床，開始她的一天三餐：

## 英國女王 的一日菜單

**早餐：**享用加奶不加糖的伯爵茶、幾塊餅乾、麥片，或鮮果醬吐司。

**午、晚餐：**烤魚或雞肉、莊園裡種的菠菜、櫛瓜等蔬菜、未精緻雜糧。

**點心：**堅果跟莓果

**甜點：**女王偏愛 60%以上黑巧克力以深色、偏苦的巧克力為主。

研究發現，麥得飲食的優點包括：能幫助控制血壓、降低罹患心血管疾病、維持大腦健康、改善認知功能、減緩阿茲海默症等。

## 「麥得飲食」4 大健康益處

### 1.控制血壓：

麥得飲食結合得舒飲食，得舒飲食代表的即是「停止高血壓的飲食方式」（Dietary Approaches to Stop Hypertension）。

主要特色是以低脂飲食為基礎，再加上膳食纖維與具排鹽效果的礦物質，有助控制血壓。

### 2.降低心血管疾病：

麥得飲食包括有助降低心血管疾病風險的「地中海飲食」，具有抗氧化、減少發炎特性

### 3.改善認知功能：

美國洛許大學醫學中心於 2015 年發表了麥得飲食法，發現對失智症預防有良好效果。經過 5 年追蹤，執行麥得飲食的老人，其認知功能退化速度較慢。

### 4.減緩阿茲海默症：

阿茲海默症為失智症的分類中最常見的類型，研究證實，攝取麥得飲食能降低約 50%罹患阿茲海默症的風險。

麥得飲食 是最容易執行、不必挨餓又能持續瘦，還能提供有益大腦的營養素。

## 「麥得飲食」多吃 10 大健腦食物

**深綠色蔬菜：**綠花椰菜、菠菜、地瓜葉、芥蘭菜等。

**其他蔬菜：**生菜、彩椒等。

**堅果：**如芝麻、杏仁、核桃、腰果，每天吃 1 湯匙堅果。

**莓果類：**如藍莓、紅莓、黑莓、覆盆子，以藍莓為佳，一週至少吃 2 次。

**豆製品：**如豆漿、非油炸豆腐、鷹嘴豆，一週至少吃 3 次。

**全穀雜糧類：**如燕麥、地瓜、馬鈴薯、全麥麵包等。每天至少 3 份全穀雜糧類。

**雞肉：**一週至少吃 2 次雞肉。

**魚肉：**如鮭魚、鯖魚、秋刀魚，一週至少吃 1 次魚類。

（至於不吃雞肉、魚肉的朋友，可多用植物性蛋白質代替，都是很不錯的方式）

**植物油：**如橄欖油、苦茶油，每日 30c.c 或料理時多使用。

**少量紅酒：**每天一小杯紅酒，約 30c.c~40c.c，最多不超過 150c.c。

## 避開 5 大「傷腦食物」

麥得飲食也要記得避開 5 大容易「傷腦食物」：

### 1.奶油或人造奶油：

一天應攝取少於 1 茶匙的奶油，可以的話就用橄欖油來取代奶油，不論涼拌或炒菜都可以替換。

### 2.起司：

建議起司的攝取 1 週不要超過 1 次。

### 3.紅肉、加工肉類：

一週不要攝取超過 2 份的紅肉，包括加工肉品。

### 4.油炸、速食：

麥得飲食非常不鼓勵油炸類食物，尤其是隨處可見的速食餐廳，應該限制在一週少於 1 次。

### 5.糕點和甜點：

包括垃圾食物和所有的甜品，像是冰淇淋、餅乾、蛋糕、甜甜圈或糖果等零食，都應該要盡量少吃，一週少於 4 次較為理想

# 麥得飲食 10多吃5少碰

## ✓ 10大健腦食物



### 深色蔬菜

花椰菜、菠菜等



### 各色蔬菜

茄子、胡蘿蔔、彩椒等



### 堅果

每天1湯匙



### 莓果類

藍莓為佳  
一週至少吃2次



### 豆製品

一週至少吃3次  
以非油炸  
如豆腐、豆漿為主



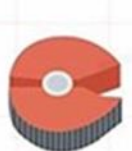
### 全穀雜糧類

每天至少3份  
燕麥、全麥麵包等



### 雞肉

一週至少吃2次



### 魚類

一週至少吃1次



### 橄欖油

每日30c.c或  
料理多用植物油



### 每天一小杯紅酒

約30c.c~40c.c  
最多不超過150c.c

## ⚠ 5大傷腦食物



### 奶油、人造奶油



### 起司



### 紅肉、加工肉類



### 油炸、速食



### 糕點、甜點

## 四、護心、防癌、降三高！地中海飲食

「地中海飲食」，不但可以保護心血管，還能抗發炎，降低憂鬱風險，且不必刻意節食就能控制體重。

地中海飲食 連續六年 被評選為世界最佳飲食法，甚至還能每天喝點紅酒小酌，減重、護心、顧腦、延年益壽。

「地中海飲食」，主要元素 就是：

大量 蔬菜水果

- + 多樣性的全穀根莖類澱粉
- + 搭配 橄欖油 烹調
- + 適量的 豆製品跟乳製品
- + 少吃 紅肉及加工製品

「地中海飲食」的優點 不少：

- 一、不用刻意節食 能幫助減重
- 二、抗發炎，降低高血壓、高血脂、高血糖等 慢性病風險
- 三、預防心血管疾病

四、降低罹患癌症的機率

五、保護腦部，減少憂鬱、失智的風險。

要落實「地中海飲食」，

每天都要吃的東西 包括

全穀類、蔬果、豆類、辛香料、堅果類 和 健康油脂（主要是 橄欖油）。

其中 各色蔬菜 都有不同的 植化素：

綠色蔬菜 富含 葉黃素，橘黃色蔬菜 含 類胡蘿蔔素，紅色蔬菜 含 茄紅素，

藍紫色蔬菜 有 花青素，白色蔬菜 含 硫化物 及 多醣體，可減緩身體發炎。

別忘了 每天至少喝 **1500 到 2000cc** 的水 幫助代謝。

另外，每週 至少吃 2 次「魚貝類+2 份豆類／豆製品」，攝取低脂的優質蛋白質

每週也須 適量吃 蛋、白肉、乳製品（特別是 優格與起司，每天適量吃發酵乳製品，讓好菌維持腸道健康）；

減少紅肉及加工製品的攝取，以降低壞膽固醇的濃度；

紅肉、甜食、飽和脂肪 則要儘量避免。



## 五、臺北市府衛生局公布 食品安全自治條例新政策

### 食安認證 月子餐 媽咪寶寶無負擔

臺北市府衛生局 以《臺北市食品安全自治條例》之「市民參與」、「安心外食」及「資訊透明」為三大主軸，研擬 食安新政策，112 年度 結合 市府「催生、助養、好住」友善育兒環境政策，依該條例 第 11 條 公告「本市設有月子餐製備場所之產後護理機構、醫療機構及月子餐製造業者」應申請 餐飲衛生管理 分級評核認證，輔導 月子餐供應業者 都能具備 食品安全 自主管理能力，確保月子餐供餐流程之衛生、安全及品質，通過業者授予「優」、「良」標章，張貼於營業場所明顯處，供新手爸媽參考選擇，讓市民食時安心。

臺北市府衛生局陳彥元局長說明，臺北市衛生局每年依《臺北市食品安全自治條例》分階段納管各類別及規模之業者，迄今已完成 53 項公告，涵蓋 民眾 一日三餐、下午茶、宵夜、新婚節慶等，其中 已依該條例第 11 條公告 學校午餐、賣場熟食區、觀光旅館、美食街等 14 大業別 應申請 餐飲衛生管理 分級評核 認證標章。

北市衛生局 為打造 親子友善的 食安環境，去(111)年 公告 親子餐廳 應申請 餐飲衛生管理分級評核認證標章，維護 兒童之食品衛生安全。鑒於 近年來 產後照護服務 需求與日俱增，今(112)年 結合市府政策，2 月 邀集臺北市 月子餐供應業者，包含 產後護理機構、醫療機構及月子餐製造業者 召開公告說明會，達成共識，今天邀請業者代表 分享 食品衛生安全管理措施，並展示月子餐餐點製備、設計之營養原則，由政府及業者一同把關產婦及嬰幼兒之食品安全衛生及健康。

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」，召開專家會議 歸納出「人員衛生管理、製程品質管理、原物料管理、設備器具清潔、建築設施管理」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，且「優」、「良」標章並非永久性的，其效期為 2 年，屆期 須再進行 追蹤評核，以確保業者的餐飲製備衛生 維持在一定水準以上。

北市衛生局 將持續推行 餐飲衛生管理 分級評核認證，分批、分眾 輔導業者落實食品安全自主管理，同時 將評核結果 公布於 臺北市食藥粧 網路地圖 iMAP(<https://imap.health.gov.tw/>)，讓民眾隨時可以掌握 臺北市食安查核 的動態資訊。

## 六、臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定

### 臺北市衛生局 公布 112 年 第 1 季 生鮮禽畜肉品(含蛋) 抽驗結果

為維護民眾 食用 生鮮禽畜肉蛋品 之安全，臺北市府衛生局 112 年第 1 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 136 件生鮮禽畜肉蛋，包含：豬肉 30 件(國產 21 件、西班牙 5 件、丹麥 2 件、美國 1 件、荷蘭 1 件)、牛肉 21 件(國產 10 件、美國 6 件、巴拉圭 2 件、澳洲 1 件、紐西蘭 1 件、尼加瓜拉 1 件)、羊肉 13 件(紐西蘭 10 件、澳洲 2 件、國產 1 件)、雞肉 24 件(國產 21 件、美國 3 件)、鴨肉 6 件(國產)、鵝肉 2 件(國產)、蛋品及其加工品 40 件(國產)，檢驗結果 1 件皮蛋檢出重金屬銅含量不符規定，不合格率 0.74%。

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、四環黴素類、抗生素 及其代謝物、弗雷拉納、動物用藥多重殘留、β-內酰胺類抗生素多重殘留分析、抗原蟲劑等動物用藥 及 重金屬，檢驗結果 1 件 皮蛋 檢出 重金屬銅含量 不符規定。

臺北市衛生局說明，皮蛋 是 以鹼滲入蛋中，而使蛋白 凝膠，逐漸轉為 透明化，使質地轉為富彈性，部分業者 為提高製成率而 添加 硫酸銅或氧化銅，銅 雖為人體糖代謝過程中所必須的微量元素，可排出體外，但人體 攝取過多銅 會導致身體不適，如噁心、嘔吐等腸胃症狀及影響肝、腎功能。此外，國際間針對各種重金屬都有訂定其人體耐受量的限制，只要不超過該限制，就不至於危害人體，

目前根據歐洲食品安全局針對重金屬銅所訂定之 每日攝取容許量 暫定值為每公斤體重耐受量為 0.07 毫克，以本次 蛋產品 檢出銅含量 6ppm 估算，其 60 公斤體重 成人 每日須攝食約 0.7 公斤（以含殼皮蛋每顆 55 公克計算，約 12.7 顆皮蛋）之蛋品，才會超過 對銅之安全耐受量。

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 112 年 速食麵 抽驗查核結果

為保障消費者食用食品之衛生安全，臺北市政府衛生局於 112 年至超市、超商、賣場、傳統市場、東南亞食品專賣店、一般販售店或批發進口業者等處 抽驗 30 件 速食麵產品 檢驗 環氧乙烷含量，查核結果 **2 件 檢出 殘留 環氧乙烷 不符規定**。

臺北市衛生局說明，本次抽驗 30 件 速食麵產品，包括 25 件 輸入及 5 件 國產速食麵產品，檢驗 環氧乙烷 含量，並進行 標示符合性查核，結果 **1 件 馬來西亞 及 1 件 印尼產地之 速食麵產品 檢出 環氧乙烷 不符衛生福利部公告之「農藥殘留容許量標準」規定**，針對不符規定之速食麵產品，已令轄內業者立即下架，並依同法第 52 條第 1 項規定命業者將違規產品下架銷毀。

臺北市衛生局 提醒食品業者，我國 未核准 環氧乙烷 作為農藥使用，亦未准許使用 環氧乙烷氣體作為消毒用途，業者 務必落實自主管理，確認 原料及產品 均應符合食品安全衛生管理法相關規定，使用食材進行加工調理前應確認食材有無殘留農藥、動物用藥或其他汙染物，落實供應商管理及把關進貨食材安全衛生，確保食品衛生品質安全，以維護大眾之健康權益。

## 臺北市政府衛生局 公布 112 年度 市售包裝油品 抽驗結果

為維護民眾消費 市售食用油品之衛生安全，臺北市政府衛生局於 112 年 至轄內超市、賣場等處抽驗油品，共計抽驗 30 件，包含葵花油 9 件、橄欖油 6 件、葡萄籽油 6 件、芥花油 3 件、玄米油 1 件、大豆油 1 件、亞麻仁籽油 1 件、棕櫚油 1 件、酪梨油 1 件及芝麻油 1 件，檢驗重金屬（汞、砷、鉛）及反式脂肪酸總含量 等項目，並進行標示查核，查核結果 **1 件芥花油 標示不符規定**，餘均符合規定。

臺北市衛生局說明，依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，食品須於包裝容器外表之明顯處以表格方式標示「脂肪、飽和脂肪（或飽和脂肪酸）、反式脂肪（或反式脂肪酸）含量」，

其允許之誤差範圍為 小於等於 標示值之 120%；

若該食品 每 100 公克之固體（半固體）或每 100 毫升之液體 所含反式脂肪 不超過 0.3 公克，反式脂肪含量 得以標示為零，本次檢驗 1 件 芥花油產品 標示反式脂肪酸為零，惟檢出反式脂肪酸含量超過 0.3 公克，經查來源為外縣市業者，已移請來源業者所轄衛生局依權責處辦。

臺北市衛生局提醒民眾，選購油品時，應仔細看清楚 產品標示，不購買來源不明或標示不清之產品，食品業者應慎選合格原物料來源。

民眾如有使用油品調理烹飪需求，因油脂 高溫烹調下 也容易氧化變質，儘量以 減少 油炸、控溫烹調 方式，避免 攝取過多油脂。

衛生局也提醒業者，如生產油品 如為 芝麻油、花生油 等芝麻或堅果類製品，應留意「食品過敏原標示規定」規定，確實於產品外包裝 明確標示 過敏原資訊，以利民眾 選購消費。

## 臺北市衛生局公布 112 年 2 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，112 年 2 月共計抽驗 51 件蔬果產品，檢驗結果 **15 件產品不符規定，不合格率 為 29.4%**。

此次 抽驗不符規定產品，違規原因為

「迷迭香」、「咖哩葉」、「巴西利」、「釋迦」各 1 件 各檢出 1-28 項 殘留農藥；  
「茼蒿」、「包心芥菜」、「草莓」各 3 件 各檢出 1-3 項 殘留農藥；  
「菠菜」2 件 各檢出 1 項 殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定  
(除 迷迭香、咖哩葉、巴西利 及 釋迦 外，均為 高風險產品)。

臺北市衛生局表示，殘留農藥含量不符「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。

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。

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。

## 臺北市政府衛生局 公布 112 年度 清明祭祀食品 抽驗結果

隨著清明節的到來，臺北市政府衛生局於連續假期前，為維護市民朋友及消費大眾食用應景食品之衛生安全，針對潤餅皮專賣店、知名商圈或廟宇周邊祭祀食品販售店、市場、超市及素食批發零售業等場所進行抽驗，共計 抽驗 35 件產品，其中 **4 件 檢驗結果 不符規定，不合格率為 11.4%**。

臺北市衛生局說明，臺北市每年規劃清明祭祀食品抽驗專案，本次於清明節前至轄內潤餅皮專賣店、廟宇周邊食品販售店、市場、連鎖超市及批發零售業者等地點，抽驗 35 件 應節食品，抽驗潤餅皮 10 件及其餡料 15 件(豆干絲 5 件、豆芽菜 5 件、花生粉 3 件、芝麻粉 2 件)、米濕粿類食品 5 件及色彩鮮豔祭祀食品 5 件，**檢驗 防腐劑、殺菌劑、漂白劑、黃麴毒素、著色劑等**，

檢驗結果 4 件 不合格者，均為 豆干製品，

3 件 檢出 **過氧化氫** 為陽性、

1 件 食品添加物 防腐劑 **苯甲酸** 超標，

不符 食品添加物使用範圍及限量暨規格標準。

臺北市衛生局說明「**過氧化氫**」俗稱 **雙氧水**，為家庭中常用的 漂白劑及消毒劑。

我國規定 過氧化氫 可使用於食品(麵粉及其製品 除外)作為 殺菌用途，但在最終產品中不得殘留，食品加工 所使用之 過氧化氫 必須符合 食品添加物之相關規定，

而「**苯甲酸**」則是 常見 防腐劑 又稱「安息香酸」，添加至食品中 可抑制微生物生長，延長食品保

存期限，但過量食入 苯甲酸 會引起腹瀉、胃痛等身體不適症狀。

衛生局呼籲業者，製造加工 使用防腐劑 應遵照「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，遵守限量及使用範圍內容，才可避免發生食品添加物檢出超出食品安全衛生管理法規定之衛生標準。另衛生局 建議民眾 選購食品時 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，在購買時 要提高警覺，以降低 購買到 違規食品 的風險。

## 七、**臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 符合規定**

### 臺北市政府衛生局 公布 112 年 上半年 學校午餐 抽驗結果

臺北市政府衛生局 112 年 上半年 進行 學校自設廚房 及 外訂餐盒、食材（半成品及豬肉原料）抽驗，共計抽驗 87 件產品，包含 69 件 餐食 及 18 件 餐食食材，**檢驗結果 均符合規定**。

本次抽驗 69 件 餐食食品來源，分別為 53 間 學校自設廚房（包含 42 間國小、8 間高級中學、3 間特殊教育學校）、9 家 本市盒餐業者、7 家 供應本市學校之外縣市盒餐業者，檢驗衛生標準，結果皆符合 食品中微生物 衛生標準。

此外，抽驗 9 件 豬肉原料 檢驗 乙型受體素，5 件豆製品 及 2 件麵製品 檢驗項 防腐劑 及殺菌劑過氧化氫，1 件魚肉煉製品 檢驗 防腐劑，1 件肉類煉製品 檢驗 保色劑亞硝酸鹽，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，
- 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。

### 臺北市政府衛生局公布 112 年度 兒童及休閒食品 抽驗結果

臺北市政府衛生局 為維護消費者及兒童食用休閒食品之衛生安全，針對臺北市超商、大賣場、百貨公司、雜貨店等兒童休閒食品販售場所進行抽驗，共計 抽驗 33 件產品，並針對 33 件 包裝產品進行標示查核，檢驗結果 均符合規定 。

臺北市衛生局說明，本次針對 兒童休閒食品 進行查驗，抽驗品項 包含「嬰幼兒食品（嬰幼兒 穀物類 輔助食品 或 標示敘明 供嬰幼兒食用產品）」13 件、「水產乾製品」10 件、「果凍」7 件、「軟糖及其他糖果」3 件，檢驗項目 包括 **防腐劑、規定外焦煤色素、著色劑、甜味劑、重金屬鉛、重金屬鎘**等，檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局 提醒家長 應注意學童 購買 糖果、果凍等休閒食品的情形，

- 避免購買 標示不明 或 來源不明 之產品，儘量購買 產品外包裝 標示清楚的產品，
- 同時建議 適量食用 休閒食品，避免攝入 過多熱量，
- 並鼓勵學童 多食 當季新鮮蔬果 及 健康飲食，以維護健康。

臺北市衛生局呼籲 食品業者，使用 食品添加物時，應符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」之規定，選用 包裝 標示「食品添加物」字樣 且有合法「食品添加物許可證號碼」之添加物

原料 並遵循使用範圍 適量使用，避免 過度添加，並應詳實於 產品外包裝標示食品添加物名稱，以保障消費者「知」的權利。此外，食品在製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣過程中，可能面臨 各式各樣潛在的污染，食品業者 應確認食品原物料符合「食品中污染物質及毒素衛生標準」及相關衛生標準後，始得進行 後續加工調理，落實 源頭管理，並依照 食品安全衛生管理法第 9 條規定，保存 產品原材料、半成品 及 成品之來源相關文件，避免購買 來源不明的食品原料用於產製食品販售。