

- 一、 氣溫驟變，該怎麼「飲食保健」？
- 二、 冬天「吃火鍋」怕胖？煮法 是關鍵
- 三、 天冷進補，「補身不補重」的 5 妙招
- 四、 預防「諾羅病毒」中毒：秋冬正值高峰期 肆虐
- 五、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 不符合規定
- 六、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 符合規定

一、 氣溫驟跌！手腳冰冷是心臟不適前兆 「3 部位穿暖」全身熱

保護身體健康 日常 3 點 要做到

- 1、即時添加保暖衣物，天氣有變化 盡早添加衣物，容易手腳冰冷者 可添加 毛帽、圍巾，睡覺時 可酌加襪子。
- 2、保持充足精神、情緒穩定、適度休息、規律運動、均衡飲食、喝水量要夠，避免過度勞累、情緒大起大落，少吃 高脂肪 和 高膽固醇食物，如動物內臟、肥肉、油脂類。
- 3、運動前 先暖身，身體暖機後再運動，運動完 須注意收操與擦汗，避免 立刻休息或喝冷飲。

4 類人 要做好保暖 避免病發

心臟病患者

冠心病以及心臟衰竭患者，都要注意氣溫，前者 因為 溫度驟降，會使血管收縮，原本 已收窄的 冠狀動脈 或會 更少血液流通 而誘使 心臟病發。

心臟衰竭患者 因為排汗減少、同樣 因血管收縮而 減慢血液循環，經腎臟排出的水分 也減少，

易加劇 水腫、心臟負荷加大，甚至出現 氣促 要入院治療。

高血壓患者

天氣寒冷 血管收縮，已會 使人血壓上升，若 本身是 高血壓患者，就更加危險，容易誘發 心臟病或 中風 等 嚴重疾病。

哮喘患者

雖然大部分患者 是因為 對某些 致敏原 敏感 而發病，但 對於 來自寒冷天氣、空氣污染等刺激，也有可能 誘發哮喘。因此 除做好保暖外，外出時 宜帶備「急救」用的藥物，有備無患。

長者、幼童

長者可能因為種種原因 而免疫力較低，而幼童 則免疫系統未成熟，加上 寒冷天氣是病毒肆虐的時間，因此他們 感染流行性感冒的風險較高。除做好保暖和個人衛生外，也可考慮接種流感疫苗。

天冷 小心流感上身！ 多吃蔬果、均衡飲食 增強免疫力

吃的東西 對免疫系統非常重要，維生素 C、維生素 D、維生素 B 群、鋅 等營養素可以幫助身體「增強」對抗流感、感冒的能力，但 沒有所謂「超級食物」吃了就一勞永逸，而需要 均衡飲食、多吃蔬菜水果，避免加工品 才行。

增加 每天吃的 水果和蔬菜的數量，透過 在每餐飯後 補充、將點心 換成水果，大幅度的增加 自己的食用量，可能幫助 免疫系統 做得更好，且水果 與 蔬菜 還有消炎作用，選擇 綠葉蔬菜、水果、堅果、富含脂肪的魚 和 橄欖油 可以支持健康的發炎反應，但也不會導致發炎反應過度，因為 身體需要一些 健康的發炎反應 來些協助對抗疾病。

各種顏色的 蔬菜水果、一些優質的 全穀物，一點 精瘦蛋白質 和 一點點的 健康的油，是 規劃飲食 的方向，包含 得舒飲食、地中海飲食 等健康飲食法，都是 專注於蔬菜、水果、全穀物、堅果與種子、豆類，同時 避免食用加工品。

早晚溫差 5 度 up，中風、心梗 發生率倍增 5 種食物可降低血栓

最近台灣 已經完全進入 早晚溫差大 的氣候型態，各地 每天溫差 平均在攝氏 10 度以上。根據統計，溫差大於 5 度，中風、心肌梗塞的風險 恐高出 1 倍以上。

有 5 種食物 經研究顯示 有助減少血栓、防心梗，可以多攝取。
並要注意 保暖，洋蔥式穿衣服，預防血管急遽收縮。

台灣每年 11 月到隔年的 2、3 月，是 心肌梗塞及中風的發生高峰期。
其實 低溫 並不是真正引爆腦心血管的誘因，時溫時冷的溫度，對血管反應才是最大挑戰。

5 種食物 研究證實 有助防心血栓

心肌梗塞 和 梗塞型中風，都是因為 血管中的血栓 造成血管阻塞，
5 種食物，都是經研究證實，屬於血管清道夫級的食物，而且都是低熱量的蔬食，可以多食用：

1.黑木耳：

含 可溶性纖維，能 降低 膽固醇以及飽和脂肪酸，減少產生血栓的機會。

2.納豆：

多項研究證實，納豆激酶 具溶解纖維蛋白及抗凝血效果，有助溶解血栓、抗血小板凝集。
具有 降低動脈粥狀硬化、心肌梗塞及腦中風發生率的預防作用。

3.番茄：

番茄中的 **茄紅素** 據研究顯示具有極高的 抗氧化能力，可提升身體抗氧化作用，抑制血管氧化、

防止動脈硬化。可維護血管彈性，並能預防血栓形成。

4.洋蔥：

含有豐富的 **槲皮素** 多酚類化合物。近年來的研究發現，槲皮素 對心臟以 及 血管 有很好的保護作用。同時，還 有助 預防心腦血管疾病。

5.大蒜：

大蒜 所含的 **大蒜素**（Allicin），是一種抗氧化物，也是天然抗凝劑，多年來一直被應用在預防血管硬化、防止血栓，幫助血液循環順暢的保健產品中。

吃 6 種食物，四肢暖呼呼 又不怕變胖

其實 不是 每種 吃了可以全身暖呼呼的食物，都像 燒酒雞、羊肉爐 食補一樣，會讓人 體重增加，還是 有不少 能保持身體暖烘烘，又不會變胖、維持身材苗條的食物：



●生薑：

生薑 是暖性食物，多吃薑 或 喝薑湯 可以暖身祛寒、提高體溫，進而促進新陳代謝，提升熱量的消耗。喝紅茶的時候 也可以 加入磨好的薑汁，好喝又暖身。

如果 在飲食上 配合控制，甚至 還可以 幫助減重。

●辣椒：

辣椒 的辛辣 可使 末梢血管擴張，讓身體 流向體表的血液增加，有助出汗 並可抵禦寒冷。但是 辣椒 也不能吃太多，否則會 造成腸胃不適。

●羊肉：

很多人 冬天晚上 都會和好友邀約吃羊肉爐，因為 羊肉富含維生素 B 群，當中的 B12 有助造血，可預防貧血。羊肉 鐵質 雖較牛肉少，但依然 比雞肉高出 1 倍。

中醫 常會說「羊肉性溫」，冬天的 肉類改換成羊肉 可以起暖胃作用，有助活血祛寒。

但注意 還是不能吃太多，過多還是會發胖。

●肉桂：

肉桂 含有 苯丙烯酸類化合物，具有 能散寒、活血、擴張血管的作用，並且 能幫助血液循環、

降低膽固醇，令表皮的供血量充足，抵抗寒流。

喝咖啡 可以 加一點 肉桂粉，煮甜湯 加一點 桂枝、桂皮 都有幫助。

●芝麻：

芝麻 具有 提高體內熱能的作用，黑芝麻 所含的 木酚素，能促進血液循環，幫助血管恢復彈性、調節脂肪代謝。而其中含有的 礦物質 如 鎂，錳，鐵，銅，還可以幫助你 提升良好的免疫力。

●海帶、紫菜：

甲狀腺素 可以讓身體能量代謝維持正常，讓體內不會儲存過多熱量。

碘 是 人體 合成甲狀腺素 的重要原料，對身體的 禦寒能力 有著重要的作用。

因此在寒冷的冬天裡，可以 多吃 海帶、紫菜等食物，紫菜蛋花湯 就是很好的選擇。

其實 補冬 不一定要吃 高熱量的 熱補。

只要吃得合宜、適當，不必吃得油膩膩，維持身材之下，也可以讓自己的身體像自帶暖暖包一樣，

全身手腳暖呼呼的效果，冷氣團來襲也不怕！

6 食物護關節 防天冷痠痛卡卡

許多人發現，早上起來碰到冷空氣時，總覺得膝蓋活動有點痠痠的。除了要注意保暖、活動前先熱身以外，可以多吃 6 種食物，有助關節保健，避免天氣變涼，關節就變成氣象台。

6 種食物 有助抗發炎，保養關節：

●Omega-3 不飽和脂肪酸食物

鯖魚、鮭魚、秋刀魚等 含有 Omega-3，這是最早有研究顯示可以 抗發炎，對於 類風濕性關節炎等

具有 改善疼痛效果，並且 可以保護心臟 及 減少發炎，同時也可以 減少肌肉緊繃與疼痛。

●薑黃

薑黃 可以 對抗發炎，並且 有助於 減肥 和 降血脂。

據實驗指出，薑黃 可有效減緩 關節發炎發生，是 抗發炎 效果很好的食物。

●抹茶

抹茶中的 茶多酚 具非常好的 抗氧化作用，抹茶中富含的 胺基酸 與 兒茶素，也能 有效降低血清中 壞膽固醇指數，具有 抗身體發炎的作用，能更有效 降低 類風濕關節炎 等發炎作用。

●綠花椰菜

綠花椰菜 富含 維生素 C 和 K 以及蘿蔔硫素。蘿蔔硫素 被廣泛認為 可以減緩 骨關節炎疼痛和惡化程度。此外，綠花椰菜 是 含鈣 的蔬菜，除了 具抗發炎作用以外，還能 讓骨頭更加強健穩固。

●核桃

堅果 含有豐富的 ω -3 脂肪酸和維生素 E。核桃的維生素 E 是一種天然的抗氧化劑，可以保護細胞膜、以及預防細胞膜氧化，並具有強力抗發炎作用。 但是要小心堅果類的熱量很高，建議 1 天大

約吃 2 顆核桃即可，避免攝取過多造成肥胖。

●酪梨

酪梨中的 ω -3 脂肪是一種不飽和脂肪酸，除抗發炎外，還可增加專注力與記憶力，對於心臟病和保護心血管也有相當的益處。

關節 為什麼變成氣象台？

除了 關節發炎以外，天氣變涼 關節會痠痛、變成氣象台的原因，是因為我們 關節的週邊血液循環較差，冷空氣 會使血管收縮，關節軟骨 血氧供應減少、軟組織 柔軟的速度減慢，如果本身有退化性關節炎、肌肉筋膜痛、纖維肌痛症等、肌腱炎等問題時，在變冷的時候，症狀會比較明顯。

倘若 肌肉和關節 曾經受過傷，受傷部位 因為 有疤痕沾黏，組織周圍的血液循環 本來就較差，天冷 肌肉收縮、血液循環更差，更容易 關節痛。

二、冬天「吃火鍋」怕胖？煮法 是關鍵

火鍋 該怎麼吃 才能吃得健康又怕胖呢？

吃鍋享「瘦」 1. 蘸醬選擇 必備蔥椒蒜

一提到火鍋，怎麼能缺少蘸醬呢？

然而 醬料 很肥 眾所皆知，因此 一定要有「蔥、辣椒、蒜」，因為 大蒜 含有豐富「蒜素」，可以幫助殺菌，促進血液循環；

蔥 富含 抗氧化營養素，能幫助代謝 維持身體健康，

喜歡吃辣椒的人 不妨來些「生辣椒」，能幫助循環代謝、提升代謝力。

但 千萬別選 辣椒醬，因為 過多的勾芡 反而會讓你越吃越胖喔！

吃鍋享「瘦」 2. 不要只有單一湯底

吃火鍋 湯底很重要！許多人 害怕 喝湯會胖，但 聰明選 就能避免，

比方說 麻辣鍋湯底，配上 清湯湯底，

有些比較會吸油的 食材，就能 放進 昆布清湯煮，

麻辣的湯底 就能 涮一些簡單的食材，

最後當然 還是希望 在湯底的選擇上 能夠是越清淡越好。

吃鍋享「瘦」 3. 食材熟了 就撈上來，切記 不要煮太久

食材煮太久 也是 導致火鍋 熱量激增 的原因之一，

像是 豆皮、豆腐等 容易吸附湯汁 的食材，煮得太久 就會把沉澱在鍋底的鈉牢牢吸住，跟著一起吃下肚。

再來如蔬菜類，如果 燙久了，很多的營養素 也會跟著流失，最後可能只剩下 纖維質，所以 食材只要熟了 就趕緊撈上鍋，別讓它 一直在鍋裡 載浮載沉了。

吃鍋享「瘦」 4. 蔬菜 千萬不要煮辣鍋

蔬菜類的食材，千萬 不要放到辣鍋那邊，吸飽了 辣油不說，那一片下去的熱量會很高的。

因為 蔬菜裡面 有非常多 水分和孔洞，當 放到辣鍋時，裡面的油 就會去搶 蔬菜裡面的 孔洞和水分 的位置，所以會看到 高麗菜 呈現橘黃色。

最後，吃鍋 最好就是「橋歸橋、路歸路」，辣鍋 建議就是 煮豆腐、鴨血、肉片類，其他蔬菜 都放白鍋煮 會比較好。

吃鍋享「瘦」 5. 菜肉比例 2:1

吃火鍋時，最好能維持 菜肉比例 2：1，不要 一下子 就把全部的肉量、過多的蛋白質 一次吃掉，然後 蔬菜 卻一直都吃不夠，一定要記得 均衡替換、均衡輪流吃，才能 吃得健康均衡 又享「瘦」。

雖然 吃火鍋 就是要 敞開肚子吃，才能吃得心滿意足，但可千萬不要因為一時嘴饞，為身體累積了 沉重的負擔，細水長流 才是健康人生的標竿。

火鍋「最吸鈉」食材排行 第1名竟是瓜類

天冷吃鍋，許多人以為 多吃蔬菜類的 就很健康，其實錯了，營養師 列出 火鍋菜盤中 吸鈉食材排行，沒想到第一名 是看似健康的瓜類，原本 1 毫克 的鈉含量，煮到火鍋湯裡 可能就瞬間變成 100 毫克，吸鈉量驚人，比一般蔬菜都高。

「胡瓜、絲瓜」等瓜類，由於吸水量 高於一般蔬菜，因此煮到火鍋湯裡，鈉含量 會瞬間飆高，其次 依序是 炸豆皮、油條、菇類、冬粉 及 凍豆腐 都上榜，煮越久 鈉含量越高。

對於 有「喝湯」習慣的人，火鍋 屬於高鈉鹽飲食，喝一碗湯可能就吃下將近 600 毫克的鹽分及油脂，若 再加上 加工火鍋料，吃完一餐 可能會 讓你體重上升。

進補鍋物「鈉含量」排行榜：(約 兩大湯碗 650ml)

第 1 名：酸菜白肉 500kcal / 鈉含量 3600mg

第 2 名：麻辣鍋 850kcal / 鈉含量 3200mg

第 3 名：薑母鴨 900kcal / 鈉含量 2700mg

第 4 名：羊肉爐 700kcal / 鈉含量 2400mg

第 5 名：麻油雞 1000kcal / 鈉含量 1320mg

● **酸菜白肉鍋** 雖然熱量最低，但 喝 2 碗湯 鈉含量 直接飆破 3600 毫克！

● 依據 衛生福利部 建議，每日 鈉總攝取量 不宜超過 **2400 毫克**（即 6 公克鹽）

此外，「牛奶鍋」因含有 乳糖、乳脂肪，光 湯底的熱量 就高達上千卡；

至於「藥膳鍋」，因 含有 鉀、磷離子 及 各種藥材，吃完 恐讓 腎指數飆高，並不是人人都能吃。

到底火鍋 要怎麼吃得健康，建議 選擇 番茄、昆布 或 柴魚 等 原味湯底，相較於 麻辣、牛奶鍋，鹽分 跟 油脂 就少掉一大半；

此外，蔬菜 不要 燙超過 5 分鐘，肉類 也不要 煮超過 10 分鐘，以免 增加 吸鈉量，同時記得 要 多喝水、搭配運動，才能 有助於 油脂及鹽分 排出。

三、天冷進補，「補身不補重」的 5 妙招：

第一招「先撈浮油 再喝湯」：

喝下熱湯 雖然 立刻能暖身驅寒，其實 也喝了不少油脂，可以選擇 油脂含量較低的 雞肉、魚片、海鮮等，若要吃牛肉、豬肉則要選擇低脂肉，並在喝湯前，先 將湯面上的 浮油撈乾淨，就能避免 喝進過多 脂肪與熱量。

第二招「高纖蔬菜 來搭配」：

冬季燉補湯品 如 薑母鴨、麻油雞、羊肉爐 等 屬於 溫補 且能促進血液循環，往往 多喝幾碗 翌日可能 就出現口乾舌燥、便秘、嘴破 等燥熱的狀況，

建議選用 不偏寒、不偏燥 的 四神湯、山藥排骨湯 等 平補湯品，同時 在享用燉湯時，也要 多搭配 高麗菜、木耳、金針菇、玉米筍 等蔬菜，既能 富含 膳食纖維，也能 增加飽足感，減少吃進過多的熱量。

第三招「醬料選擇 有技巧」：

無論是 剛涮好的 肉類或丸子，還是 煮得青翠爽口的 葉菜類，只要 從鍋內 夾出煮好的食材，還得 沾上 重口味醬料，才能 打口開吃，尤其是 加入 ~~高熱量的豆瓣醬、沙茶醬、辣椒油~~(不宜)；

當 調配醬料時，不妨「以 和風醬油 或 薄鹽醬油 為底」，再「搭配 蘿蔔泥、蒜末、蔥末、水果醋、檸檬汁」，就能 自製出 清爽無負擔的 少鹽沾醬。

第四招「飲酒暖身 不貪杯」：

經常聽到「吃 麻油雞 或 羊肉爐後，酒測值 竟超出標準？」正因為 麻油雞、燒酒雞 或 羊肉爐，鍋內的湯汁 主要 不是水，而是 放入 大量米酒 熬煮，不過，這些湯品 應以 半水半酒 的比例添加；

至於 男女 一日飲酒量，男性 以不超過 2 酒精當量，女性 則減半、以不超過 1 酒精當量，

光是 1 酒精當量 就有 105 大卡，相當於

- 酒精濃度 4% 375CC 的 啤酒、
- 酒精濃度 10% 150CC 的 水果酒、
- 酒精濃度 40% 40CC 的 烈酒、

控制酒量 不僅 能避免 喝下 太多熱量，也能避免 對腸胃道的刺激。

第五招「把握運動 好時機」：

我們的身體 在寒冷冬季，為了維持暖和，會消耗較多熱量 來產生熱能，因此在冬天 保持 每週至少2個半小時 的規律運動、避免冬令進補吃太多體重增加，也能 透過運動 增加血液循環，達到 暖身又減重 的效果。

當寒冬 享用 熱呼呼燉湯 進補時，只要把握 這5招進食的技巧，飯後 再搭配 柿子、橘子、奇異果 等 當令水果 增加膳食纖維，既能解油膩又能補健康，就不用擔心 體重增加了。

冬令食補 6大族群 進補原則

天冷 吃薑母鴨後 猝死！體溫差過大 引起

在寒冷的冬天 許多人 喜歡吃 羊肉爐、薑母鴨、麻油雞 等 暖暖身體，不過 要特別小心 如果 天冷吃熱鍋 使得 身體溫差太大，血壓沒有控制好，不僅 非常危險 還會對身體造成危害，也可能 提高猝死的機率。

曾有 患有 高血壓、高膽固醇 患者，冬天時 吃薑母鴨，在吃完後 因為身體很熱 所以覺得不需要穿外套，結果走到車子旁邊車門 都還沒開就昏倒，緊急送醫後，經過電腦斷層檢查後 才發現原來他是 主動脈剝離。主動脈剝離 就是 血液離開心臟的 大血管 全部撕裂。

冬天 天氣一冷 血管會縮起來，喝了很多 酒或湯類後 又會讓它放鬆，一但放鬆後 血液 往下沉，腦部的血液 就會不夠，這時如果 跑到室外，天氣一下驟冷 血管又縮起來，血液就上不去腦部，心血管 急速收縮 容易造成 昏倒 甚至猝死。

喝了酒後 要特別注意，雖然 身體很熱 但天氣還是很冷，加上 如果寒流來 很容易失溫。

尤其 腎臟病患者 對於 鉀離子的排洩 比較困難，所以 不希望 洗腎的病人 在吃羊肉爐、薑母鴨的時候喝湯，因為 煮到最後 湯裡面的 鉀離子含量很高，喝湯後 心臟會亂跳，有時候還沒送到急診就已經出事。

如果有 在吃高血壓藥 或 有慢性疾病的病患，在吃完熱鍋後 要到室外前 先喝點溫開水，或 活動一下身體，讓血液稍微循環一下，之後 穿了外套 再到室外。在天冷時 尤其是脖子的保暖 更為重要。

冬令進補原則，聰明進補 安心吃、營養均衡 不過量：

1) 烹調 少油 半水酒

麻油雞、薑母鴨 在製備過程中 多會 將肉類和薑片 以麻油爆炒過後 加酒烹煮，雖可 增加 補品特殊風味，但 酒精 對 血壓、尿酸 造成的影響 可能誘使 慢病患者 疾病惡化。

- 建議 可省略 爆炒薑、肉類 的步驟 或 減少麻油用量。
- 可用 半水酒 烹調，並 讓酒精 於烹煮過程中 揮發掉 再食用。
- 進食時 可刮除 上方浮油，以及 避免食用動物皮。

2) 添加 蔬菜

一般補品 多 以 內臟或肉類 為主要材料，富含 蛋白質 及 油脂，但容易 於大快朵頤吃肉時，忽略 蔬菜的攝取 而飲食失衡。

- 可於 湯鍋中 加入蔬菜，如 高麗菜、菇類、茼蒿 等蔬菜 於補湯中。
- 一日建議蔬菜攝取量 為 煮熟後青菜 2 碗，可斟酌用量 添加蔬菜 於湯品中。
- 牙口功能 較不佳的長輩 可增添如 蘿蔔、瓜類、菇類、菠菜 等質地較軟嫩 的蔬菜。
常見的 南瓜、芋頭、玉米 等屬於主食類蔬菜，若需 控制血糖，需留意攝取。

3) 輕醬料

羊肉爐、藥燉排骨多會搭配味噌豆腐乳醬或豆瓣醬食用，大多過鹹、含鈉量較高。

- 用 薑末、蒜末、蘿蔔泥、香菜、辣椒 與 醬油、水果醋 等調味，減少鹽分攝取。
- 藥燉補品 盡量 不額外加鹽巴調味。
- 煮火鍋 用昆布 或 蔬菜 熬煮湯頭，利用 蕃茄、蘿蔔、洋蔥 等 增加湯頭自然甜味。

4) 減少 加工製品

近年來 補湯 火鍋化，許多人 喜愛 加入配料 如 魚餃、蛋餃、丸類、蟹肉棒等。
然而 這類 火鍋餃丸類 都是 加工類製品，磷含量 及 油脂偏高，應盡量避免。

- 可選擇 脂肪較低的 蛋白質來源，如 魚肉、雞肉、海鮮 或 豆腐 等。
- 多種 蔬菜、菇類 及 藻類 入鍋。
- 麻辣鍋 偏油，建議 鍋物 選擇 以蔬菜熬煮 的湯頭。

5) 量身打造 聰明吃

冬暖食補 受大眾歡迎，但身體狀況 因人而異，以下提供 不同族群進補留意建議：

- 一般民眾：無特別限制，但需注意 油脂 和 肉類 份量。
多採用 蔬菜、菇藻類，增加 食材豐富性 與 飽足感。
- 糖尿病：建議 進補 以 少油、高纖，適量醣類 及 優質蛋白質 為原則。
並注意 主食類蔬菜 如 芋頭、南瓜、玉米、山藥 等 攝取量。
- 高血壓患者：建議 留意 烹調用酒量，食材 或 沾醬 以天然風味為宜，
湯品 及 沾醬 注意 鹽量的使用。
- 減重者、高血脂患者：建議 減少 烹調用油，進食時 可刮除上方浮油，避免攝取動物皮。
- 腎病患者：需留意 肉類蛋白質 及 湯 之攝取量，實際可進食份量 因病情而異，
建議 諮詢營養師。
- 痛風患者：內臟熬煮 的高湯 普林含量高，建議 少喝湯，多喝水。
須注意 肉類份量，每餐 建議 以 2 兩 為限。

四、預防「諾羅病毒」中毒：秋冬正值高峰期 肆虐

諾羅病毒(Norovirus)

諾羅病毒 是在 1968 年美國俄亥俄州的諾沃克(Norwalk)發生的流行性腸胃炎事件中發現，是最常引起 病毒性腸胃炎 的病毒之一。它的傳染力及散播力非常快速廣泛，而且病毒顆粒非常少量即可致病，諾羅病毒的感染 經常在每年的 11 月至 3 月間 達到高峰。

特性

諾羅病毒是一種沒有外殼的，直徑約為 27~32 nm 大小的單鏈核糖核酸(RNA)病毒，屬於杯狀病毒(Caliciviridae)家族中的一員。

發生原因

1. 人是唯一的帶病毒者，主要透過糞口途徑傳染，如：透過與病患分享食物、水、器皿
接觸到病患的嘔吐物、排泄物或病患曾接觸的物體表面、吃到或喝到污染的食物或飲料。
2. 依據美國疾病管制局(CDC)的評估，諾羅病毒 57%經由食物傳播、16%為人傳人、3%藉由 被病毒污染的水傳播。
3. 易受污染的食品 有 即食食品、沙拉、三明治、冰品、水果 及 生鮮魚貝類。
4. 最易發生的場所包括飯店、長期養護機構及學校 等 人口密集場所。

潛伏期

一般為 24 至 48 小時。

發病症狀

主要症狀有噁心、嘔吐、腹部絞痛和水樣不帶血腹瀉。全身性的症狀有頭痛、肌肉酸痛、倦怠等，部分病患會有輕微發燒的現象，症狀通常持續 24 到 72 小時。

治療方法

只要適時、適切的補充水分及電解質，給予支持性治療，病患多會自然康復且少有後遺症發生。

如何預防

嚴格的遵守 個人和食品衛生習慣，才能預防諾羅病毒：

1. 勤洗手，特別是在如廁後、進食或者準備食物之前。為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後，也應洗手。
2. 飲水要 先煮沸再飲用，蔬果 要清洗乾淨。
所有食物都應清洗乾淨並澈底煮熟，絕不生食，尤其是貝類水產品應澈底煮熟再食用；
與他人共食 應使用公筷母匙。
3. 外食 要選擇乾淨衛生的餐飲場所。
4. 不需烹煮的食物 應該儘快吃完。

5. 食物需要 **封上保鮮膜** 以預防污染，吃剩的食物 應該 放在溫度適中的冰箱中 儲存。
6. 被污染的食物 或者 懷疑被污染的食物 必須被丟棄。
7. 注意居家環境衛生，為預防疾病傳播，受病患污染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水 消毒環境或器物表面。
8. 出入公共場所 及 清理消毒病患之 排泄物或嘔吐物時，應 **戴口罩 以避免飛沫傳染**。
9. 為了預防把疾病傳染給其他人，尤其是餐飲業工作者，應於 症狀解除至少 48 小時後才可上班。

五、 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 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(110)年至賣場、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 2 件 不符合規定 (含 1 件 品質、1 件標示 不符規定)。

此次 共計查驗 20 件 產品，包含 枸杞 5 件；白木耳、龍眼 各 3 件；紅棗、菊花 各 2 件；山藥、百合、肉豆蔻、黑棗、蓮子 各 1 件，

檢驗項目 包括 殘留農藥、二氧化硫，檢驗結果

- 1 件「紅棗」檢出 1 項 **殘留農藥** 不符「農藥殘留容許量標準」；
- 1 件「枸杞子」檢出 **殘留農藥** 符合「農藥殘留容許量標準」，惟外包裝標示「通過國家 310 項無殘檢驗標章」、「無農藥殘留」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，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 110 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 **檢驗殘留農藥**，

110 年 9 月 共計 抽驗 50 件 蔬果產品，檢驗結果 1 件 不符合規定，**不合格率 2%**。

此次抽驗 不符規定產品，

違規原因為 1 件「**香菜**」檢出 2 項 **殘留農藥** 不符「農藥殘留容許量標準」規定。

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 業者 未保存「**產品來源證明**」，已依違反食品安全衛生管理法第 9 條及同法第 48 條第 1 項第 3 款 命其 限期改正 並 加強其販售蔬果之查驗。

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，
- 烹煮蔬菜時，將鍋蓋打開 等方式，以 減少 及 降低 農藥殘留

臺北市衛生局公布 第 4 波 **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 **醃製及脫水 蔬果、茶葉 及 花草茶** 進行抽驗，總計抽驗 16 件產品，檢驗結果 2 件 不符合規定，不合格率 12.5%。

此次 共計查驗 16 件產品，包含 醃製蔬果 4 件、脫水蔬果 4 件、茶葉 8 件，檢驗項目 包括 **食品添加物**（防腐劑 12 項、甜味劑 13 項、著色劑 9 項及 漂白劑 等項目）及 **殘留農藥**，檢驗結果 1 件「醃製及脫水蔬果」檢出 食品添加物使用 不符規定；1 件「茶葉」檢出 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，本次抽驗 品質不符規定者，

1 件 **麻竹筍乾** 檢出 **防腐劑**「對羥苯甲酸」，

1 件「**茶葉**」則檢出 **殘留農藥**「因得克」超過安全容許量，

以上不合格之產品，經查來源屬外縣市，已移請所轄衛生局辦理。

為維護消費者食品安全，臺北市政府衛生局 規劃 網路販售食品專案，

- 除 抽驗 水產品、烘焙食品 及 蔬果產品、蛋類、肉、茶葉 及 花草茶等，
- 後續 將持續抽驗 網路販售 冷凍調理食品，

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。

六、 臺北市衛生局 公布 110 年度 抽驗結果 符合規定

豬肉加工品安心吃 臺北市政府衛生局公布「網購豬肉加工品」檢驗結果

受到 Covid-19 疫情的影響，消費者購物模式從實體店面轉為線上，為維護民眾 食用 豬肉加工品之安全，臺北市政府衛生局 針對 網路電商平台 販售之豬肉加工品進行檢驗，總計網購 38 件產品，進行 豬肉加工產品中 「乙型受體素」 檢驗，檢驗結果皆符合規定。

此次 共計查驗 38 件 網路販售 豬肉加工品，包含肉條、肉鬆、肉乾、鹹豬肉、香腸、貢丸、臘肉等，檢驗食品中 乙型受體素(俗稱「瘦肉精」，包含「萊克多巴胺」等 21 項)含量，檢測結果均為未檢出，符合衛生法規「動物用藥殘留標準」。

因應 立法院 通過 含萊克多巴胺的豬肉進口 等相關法令，於 110 年 1 月 1 日起 開放 含有萊克多巴胺 的豬肉 進口，並增訂 豬肉中 萊克多巴胺的 殘留容許量。

今(110)年 6 月 媒體傳出 臺灣出口至香港之豬肉製品 含有萊克多巴胺，為此 臺北市衛生局 特別針對 網購豬肉加工製品 進行 21 項 乙型受體素 檢驗。

本案檢驗方法係參照食品藥物管理署「食品中動物用藥殘留量檢驗方法-乙型受體素類多重殘留分析」，擴充原方法適用基質，並確效方法適用性，檢驗 21 項乙型受體素，檢測結果為 38 件全數「未檢出」乙型受體素。

乙型受體素 俗稱「瘦肉精」或「瘦體素」。

為符合消費者期待，畜牧業者 常 將 乙型受體素 作為 動物用藥 添加於飼料中，以 增加 禽畜的 瘦肉比例、降低 脂肪比例。

過量食用 可能造成 心律不整、血管擴張、心神不寧 及 代謝異常 等症狀。

衛生福利部 訂定 豬萊克多巴胺的 殘留容許量。

並規定各大賣場、超市、傳統市場、零售通路、餐廳、小吃攤等，不管是生鮮豬肉、加工食品或是任何含豬肉及可供食用部位的食品，都應清楚標示豬原料原產地，讓民眾可以安心自由選購，本案內 加工品豬肉 原產地 皆為臺灣，另有 2 件 豬腸衣 為法國。

北市衛生局 建議民眾

- 選擇 生鮮肉品時，應盡量選購有「防檢局屠宰衛生合格」標誌的肉品。

- 加工肉品 應選擇 妥善密封 無破損或漏液，
- 真空肉品 應無失真空現象，產品外觀色澤氣味正常，
- 注意有效日期 並標示豬肉原產地，

切勿購買 來路不明 或 標示不完全 之肉品，以確保 食品品質 及 食用的衛生安全。

臺北市衛生局公布 110 年度 機關學校合作社食品抽驗結果，均符合規定

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，

臺北市衛生局 於 110 年 9 月 執行專案抽驗計畫，抽驗 31 件 即食食品 及 10 件 豆漿，共計抽驗 41 件產品，檢驗結果 均符合規定。

本次抽驗 31 件 即食食品（包括 蘿蔔糕、麵、包子、麵包、抓餅、壽司、吐司、三明治等），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 麵包、漢堡、三明治、壽司 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。

臺北市衛生局公布 110 年下半年學校午餐抽驗結果

臺北市衛生局 110 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 73 件產品，包含 67 件餐食、4 件豆製品、2 件肉類煉製品，檢驗結果均符合規定。

本次抽驗 67 件 餐食食品來源，分別為 46 間 學校自設廚房（包含 39 間國小、6 間高級中學及 1 間特殊教育學校）、8 家 北市盒餐業者、7 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 食品中微生物衛生標準。

此外，抽驗 4 件 豆製品，檢驗項目為 防腐劑 及 殺菌劑 過氧化氫；

抽驗 2 件 肉類煉製品，檢驗項目為 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，

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。