

- 一、 台灣糖尿病盛行率 亞洲最高，從飲食預防「第2型糖尿病」的發生
- 二、 顧胃的食材！胃不好者 要先吃蛋白質
- 三、 臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定
- 四、 臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 符合規定

一、台灣糖尿病盛行率亞洲最高 糖尿病患高達 250 萬人 約有 23 萬人潛在糖尿病患 未被發現

糖尿病為全身性疾病，容易引發「心衰竭」及「腎臟病」等多重共病。據統計，台灣每 3 位 糖友 就有 1 位 衍生 慢性腎臟病；
每 5 位 糖友 就有 1 位 合併 心衰竭 問題，
這三種疾病 名列國人 前十大死因，更為 健保醫療支出 前 20 大疾病。

糖尿病 位居 111 年 國人十大死因 第六名，長期 血糖控制不佳，併發症多，
最為一般人 所知的 共病 包括 視網膜病變、末梢神經病變、洗腎 等。

衛福部國健署統計，全國約有 250 多萬名 糖尿病病患，每年 以新增 2.5 萬人的速度 持續增加，
18 歲以上 台灣民眾的 糖尿病盛行率 是 11.1%，其中 男性為 12.4%、女性 9.7%。

就 國人十大死因 分析，108 年至 110 年 糖尿病排名都為第五名，
111 年 則排名第六位，死亡人數 達 1 萬 2289 人，較前一年 增加 7.3%。
死亡 年齡中位數 為 79 歲，男性為 75 歲、女性 82 歲。

成人健檢使用率 低、「糖胖症」年輕化，糖友 比檯面上 更多。

約 23 萬人 沒有被診斷發現，其中 有三大原因：

1. 糖尿病初期症狀不明顯，沒有進行相關檢查，或有檢查但未積極就醫，依空腹血糖值標準每百 cc 血液 100 毫克、糖化血色素 6.5%，若只是超過一點點，一般來說，民眾沒有明顯症狀。
2. 45 歲以上成人健檢 使用率低，無法早期發現糖尿病。
3. 肥胖造成的糖尿病病人，也就是「糖胖症」已有年輕化趨勢，但年輕人工作忙碌多不積極就醫，即便就醫也無法在醫院長期治療。

出現 吃多、喝多、尿多、體重降低，血糖 多已爆表。

隨著 糖尿病 病情惡化，開始出現 吃多、喝多、尿多 及 體重降低 的 三多一少 症狀，
此時 飯後血糖值 多已超過標準，高達每百 cc 血液 250、300mg/dL，「這時血糖已經很高了」。
因此，血糖值標準 及 有無症狀，兩者間的落差頗大，民眾一定要多加注意。

心血管病變，糖尿病 最常見的 致死原因。

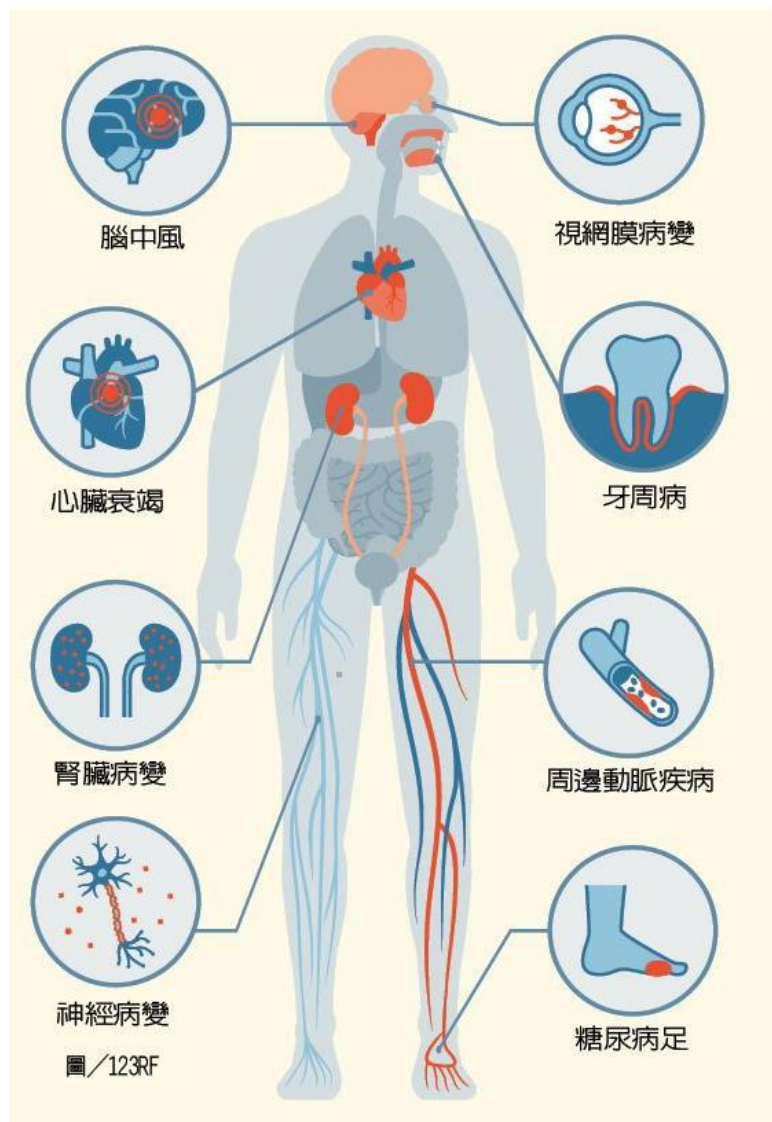
「糖尿病 最常見 致死原因，就是 心血管病變。」

糖尿病併發的 心血管疾病，包括 心肌梗塞、中風，主因是 血糖高 造成血管硬化，同時患者也容易合併 低密度膽固醇、三酸甘油酯 過高，這些因素 都會影響 心臟三條冠狀動脈、大腦細胞血流，一旦阻塞 就會引發 心肌梗塞、心衰竭、中風。

糖尿病 對於血管硬化 的影響，也出現在 足部末梢血液循環 及 神經傳導，也就是 所謂「糖尿病足」。

血液循環不順 易造成 軟組織缺血、感染，如果 感染嚴重時，將引發 敗血症，恐有 致命風險。而病患 足部缺血 也會影響 神經傳導，導致 神經病變、壞死，如正常人腳踩到釘子，感覺疼痛會立刻縮腳，但糖尿病患 可能沒有痛覺反應，即便受傷 也沒有感覺，往往傷勢嚴重 才驚覺受傷。

糖尿病 常見併發症



長期 高血糖，白血球偏低、免疫力下降，全身器官 都受害。

糖尿病患者 受體內高血糖影響，白血球偏低、免疫功能下降，如果足部傷口無法癒合，並持續惡化，最後可能面臨截肢、敗血性休克，致命風險均可能上升。

另外，糖尿病 還會引發 腎臟病變。

糖尿病患 血糖高，也會造成 腎臟的腎絲球組織病變，過濾血液、體內毒素 及 廢物的能力下降，進而出現 蛋白尿等，長期以來 可能引起 慢性腎臟病。而眼睛內的 小血管受損後，也會引起 視網膜病變、出血，嚴重時 更有 視網膜剝離、黃斑部病變，甚至 失明的可能。

如何從飲食 預防「第2型糖尿病」的發生

糖尿病高危險群 可以預防其 變成糖尿病嗎？答案是 可以的，

如果 空腹血糖值在 100-126 mg/dl 間，表示 空腹血糖異常，屬於糖尿病高危險群。

根據國外預防糖尿病的大型研究中指出 血糖值在 100-126 mg/dl 的民眾，若能積極做生活型態的改變，尤其是 調整飲食 及 規律運動，可減少發生糖尿病的機會。

研究中發現 給予 實驗組受試者 生活型態改變 介入教育，包括 飲食修正 及 增加活動量，經 3 年 研究 發現 實驗組 得到糖尿病的機會 比控制組 減少 58% 。

由此可知，糖尿病的預防 最重要的 就是 飲食及運動的改變。

肥胖 是糖尿病發生的 危險因子之一，只要 體重減輕 5-7% 就能改善血糖、血脂肪數值，減少糖尿病發生的機率。

因此 體重過重及肥胖者 應積極 減輕體重，且須 儘量維持體重 在標準體重內。

在飲食修正方面，首先要 **控制總熱量** 的攝取，建議

每日攝取的脂肪量 應佔總熱量的 30%以下，

其中以**減少飽和脂肪**為主，飽和脂肪的攝取應在總熱量的 10%以下，

飽和脂肪 包括 肥肉 及 反式脂肪，也就是 **儘量 減少紅肉(如豬、牛、羊)的攝取，**

多選擇 白肉(如 雞、魚 及 豆製品)。

此外，**增加 全穀類 及 膳食纖維 攝取**，也有助於 減少糖尿病發生，

建議 每日應攝取 15 克/1000 大卡 膳食纖維量，

也就是 若您每日攝取 1500 大卡 熱量 的話，就至少需要 22 公克 膳食纖維。

增加 膳食纖維的方法 很簡單，把白米飯 改成 糙米飯 或 五穀雜糧，

每天 需攝取 三份蔬菜 及 兩份水果，

可以的話，水果洗淨後連皮一起吃，不要用果汁代替新鮮水果，

吃菜 同時食用 菜葉及菜梗 的部位，不要吐菜渣等 都是可以增加膳食纖維 的小撇步。

建議 可從 飲食及天然食物中 多攝取 有益糖尿病控制的 相關營養素及食物。

「**鉻**」可增進 胰島素 對細胞的影響、增加 胰島素接受體 數目 及 增進 胰島素結合能力，

含「鉻」較豐富的食物 來源 包括：

未精緻化的 穀類、酵母、啤酒、牛肉、乳製品、雞肉、海鮮。

有研究指出 經常保持 高纖 及 高鎂飲食 可預防第2型糖尿病的發生，

含「**鎂**」較豐富的食物來源 包括：**全穀類、綠色蔬菜、豆類、堅果類、乳製品、海鮮等。**

另外也有研究指出 **肉桂**可增加 胰島素的敏感度、增加細胞及組織 對葡萄糖利用 及 促進肝糖的合成，所以 可攝取 **肉桂粉** 也可幫助 血糖的調節。

苦瓜 亦含有許多 可降血糖 和 影響 細胞攝入葡萄糖 的成份，本土學者 研究 每日 從飲食中 攝取 75 公克 **山苦瓜** 可幫助血糖控制。

至於 規律運動方面，**中度 及 有氧運動** 有助於 改善胰島素的敏感度，建議 **每星期運動 應至少 150 分鐘 以上。**

這些 生活型態的改變 是可以 預防或延緩 糖尿病發生，有些 糖尿病初期的患者 藉由 生活型態的改變，可明顯改善 血糖與血脂肪 的控制，甚至可以減少 藥物 的使用。

總之 **糖尿病 的預防** 需要 多方面配合，

- **體重 控制**
- **減少 脂肪攝取**
- **增加 膳食纖維的攝取**
- **增加 活動量**

應是 最主要的方法，

或許可 再加上 有益糖尿病控制的天然食物 來作為輔助療法，遠離糖尿病。

超過 500 萬人 糖尿病前期！

全台 處於糖尿病前期 人數高達 500 萬，成人中 每 4 人就有 1 人 處於糖尿病前期，是糖尿病的 高危險群，但 有 9 成的人 不知道自己屬於 糖尿病前期，面臨 糖尿病高風險。

糖尿病前期 是什麼？

糖尿病前期（Prediabetes）是指 血糖略高於正常值，但 未達到糖尿病標準 的一種狀態。

糖尿病前期 會引發哪些健康危害？

糖尿病前期 若未能適當改善，很容易發展成第二型糖尿病。

血糖值在長期超標下，會影響全身器官，因為高血糖讓身體就像泡在糖水裡，讓大小血管變得不健康，無法順利運送足夠氧氣、養分到各器官去，使得器官功能變差，尤其是對血管、心臟及腎臟造成傷害，產生血管病變、腎臟病變、視網膜病變、神經病變等併發症。

糖尿病前期 有哪些症狀？

糖尿病前期的症狀不明顯，甚至沒有症狀，因此容易讓人從糖尿病前期惡化到第二型糖尿病。其實 糖尿病前期也是有跡可循的，若出現下列幾種症狀就要特別注意。

糖尿病前期 常見 6 症狀

1.口渴	2.頻尿	3.容易飢餓
4.疲勞	5.視線模糊	6.黑棘皮症

哪些人是 糖尿病前期 高風險群？

1. 有糖尿病家族病史 的人。
2. 肥胖的人(BMI \geq 24、體脂率男 \geq 25 女 \geq 30)。
3. 年齡 超過 45 歲 的人。
4. 久坐的人，一天 坐超過 6 小時。
5. 少活動 或 缺乏運動 的人。
6. 飲食習慣 偏高油、高糖、精緻飲食 的人。
7. 罹患 心血管疾病、高血壓、多囊卵巢症 等疾病 的人。
8. 懷孕期間 胎兒過重、產過巨嬰 或 有妊娠糖尿病 的人。

糖尿病前期 定義，血糖值 多少？

糖尿病前期 症狀不明顯，難以自我察覺，通常在健康檢查中才得知。因此，透過定期檢測可以早期發現。檢測方式 很簡單，抽血檢測 空腹血糖、飯後血糖 及 糖化血色素。

糖尿病前期 檢測	
檢測項目	數值
空腹 血糖 (飯前 血糖)	100~125mg/ dl
飯後 2 小時 血糖	140~199mg/ dl
糖化血色素 (HbA1C)	5.7~6.4
【評估】只要 空腹血糖、飯後 2 小時 或 糖化血色素 3 項血糖值，其中一項 超過正常值，雖未達到糖尿病標準，已經是 糖尿病前期，須 及時控制血糖 以免惡化成糖尿病。	

如何改善 糖尿病前期，逆轉糖尿病發生？

及早發現 及 控制 糖尿病前期，可以 有效降低 罹患糖尿病 的風險。

建議 確診是糖尿病前期者 及 糖尿病前期高危險群，可以用下列方式來逆轉糖尿病前期——

1. **減重** 並維持標準體重
維持理想體重 有助於 優化 胰島素荷爾蒙平衡，
建議控制 BMI \leq 24、體脂率 男性 \leq 25 女性 \leq 30。
研究指出 平均 每減輕 1 公斤就 可減少 16% 糖尿病的發生率。
2. **健康飲食** 醫學證實，改善飲食習慣 可以 有效預防及治療 糖尿病前期。
 - 少吃 精緻食物、加工食品、高熱量 及 高糖分 的食物，
 - 選擇 低熱量、低糖、低脂肪 及 高纖維 食物，
 - 增加 蔬菜、水果、全穀類 及 蛋白質 的攝取。
3. **維持固定運動** 運動有助提高胰島素敏感性並降低胰島素阻抗，有利於調節血糖；並能增加肌肉對葡萄糖的攝取、減少肝臟釋出葡萄糖，進而有效降低血中的葡萄糖濃度。建議每週運動 5 次，每次至少進行適度運動 30 分鐘，就能減少 2% 的糖尿病風險。運動項目可採有氧運動，例如健走、慢跑、騎自行車、有氧體操等，若能搭配重量訓練增加肌肉量，效果更佳。
4. **戒菸** 吸菸會造成胰島素阻抗增加，且香菸中的尼古丁也會破壞胰臟的 β 細胞，引發胰島素分泌不足，增加高血糖風險。糖尿病前期者若還是繼續抽菸，就很難控制血糖，因此要戒菸。

5. **良好睡眠品質** 每天睡足 7~8 小時，一天睡不足 5 小時或是晚上睡不著、太早起床都會增加高血糖機會，尤其是輪班工作的早班族及夜班族，或是有睡眠呼吸停止症候群的人若有糖尿病前期，控制血糖的困難度就比一般人高。
6. **紓解壓力、不緊張** 不良情緒會引發內分泌不正常，影響胰島素的正常分泌；並且容易緊張的人，腎上腺素比較高，血糖也容易較高。因此，保持好心情、不讓情緒起伏及紓解壓力有助控制血糖。

定期檢查 超過 45 歲需接受血糖檢測，若年紀未達 45 歲卻是糖尿病前期的高危險群，也要定期抽血檢查血糖。一般人若檢測數值正常，至少每 3 年檢查一次；已達糖尿病前期則要每年檢測，糖尿病前期高危險群更是要每年多次檢測。

糖尿病 增大腸癌風險 47%！4 招 不讓糖水 養大癌細胞

糖尿病也會導致癌症風險大增。美國醫學協會一份最新研究更發現，糖尿病竟與大腸癌相關，恐增 47% 大腸癌風險，而專家分析，這與血糖、肥胖提供癌細胞生長環境有關。

糖尿病 恐增 大腸癌風險 47%！血糖、肥胖 是主要因素

這篇新研究發表於《JAMA Network Open》，它是由美國醫學協會出版的重要醫學期刊。該研究於 2002~2009 年間從美國東南部 12 州招募了 5 千多位參與者，共分析了 54597 位民眾的健康數據。研究結果發現：

- 糖尿病 與大腸癌風險增加 有關。
- 與 未罹患糖尿病的民眾 相比，糖尿病病患 罹患大腸癌的風險增加了 47%。
- 與 診斷 5 至 10 年的人 相比，近 5 年內 診斷為糖尿病的人風險 高出 2.5 倍。

為什麼 糖尿病 會與大腸癌有關呢？

可能與血糖有關。糖尿病患的血糖 會幫助癌細胞的生長，

「高糖、高胰島素的環境 創造了一個 能讓癌細胞 更容易生長的環境」。

「肥胖」是 糖尿病、癌症的 共同危險因子。當人體中 有過量的脂肪、發炎症狀，便可能會形成 胰島素阻抗、提供 腫瘤生長的環境，導致 糖尿病 與 癌症。而且，不只 大腸癌，糖尿病患 罹患 膀胱癌、乳癌、肝癌、胰臟癌的風險 都較高。

糖尿病患 若要降低 罹患大腸癌風險，首要事項 便是 控制糖尿病。

「雖然 年齡等部分 大腸癌危險因子 是無法控制的因素，然而許多生活方式的選擇 都能 增加或減少 大腸癌風險。例如，飲食、體重、運動 都與大腸癌息息相關」。而健康的生活方式 不僅可以降低癌症風險，還能對糖尿病、心臟病 等疾病 帶來正面影響。

研究發現，糖尿病患的 糖化血色素（HbA1c）每增加 1%，罹癌風險便會增加 18%。若要 預防癌症發生，「積極控制血糖」最為重要。

可透過以下方式控血糖、逆轉糖尿病：

1. 控制 飲食順序：湯、肉、菜、澱粉（飯、麵等），最後才吃水果。
2. 盡量以 非精緻澱粉 為主：如 五穀雜糧、五穀飯、山藥、南瓜、玉米、芋頭等。
3. 運動：健走 降血糖、平甩功 穩定身體代謝。
4. 穴位針灸：用針灸、灸療，刺激 控糖穴位「下三皇穴」（徒手按摩 無效）。

根據美國 疾病控制和預防中心 指南，建議 大多數人應從 45 歲開始 進行大腸癌篩查。尤其是 新診斷的 糖尿病患者，接受 大腸鏡檢查 可顯著降低 大腸癌風險。此外，建議 定期接受糞便潛血、口腔癌、子宮頸抹片、乳癌及低劑量電腦斷層篩檢，才能及早發現癌症並及早治療。

糖尿病 不積極管理血糖 隨時加劇「腦部退化」

許多人 忽略 糖尿病 也是失智症的 危險因子，事實上 不論「阿茲海默症」或「血管型失智症」，糖尿病患者 的失智症 罹病率 都會上升。

從動物實驗更可證實，罹有糖尿病的老鼠 大腦 會因 腦細胞 對胰島素 產生抗性，接著 導致 高胰島素血症，加速 類澱粉蛋白 的累積，而 類澱粉蛋白累積 在腦神經細胞，就會 加速 細胞的死亡，產生 失智症狀。

不僅如此，糖尿病 會增加 心血管疾病、腦中風 的機率，破壞 腦部血管障壁，導致神經細胞受損；胰島素阻抗性 太高 也會讓體內 有太多胰島素，使體內的 化學物質 容易失衡；血糖太高 更會引發 發炎反應；有糖尿病的個案 腦部 海馬迴較小，而海馬迴 與 短期記憶有關。

這些因素 都會 減緩 大腦 對血糖的代謝，造成 類澱粉蛋白 沉積於大腦的 神經細胞，進而 使得 神經細胞 死亡，導致 認知功能 退化，產生 後續 失智症狀。良好的 血糖控制，則可 幫助 減緩腦部退化，甚至 改善認知功能。

預防 失智症 除了 多運動、多動腦、多社交互動 之外，若有糖尿病 也必須及早控制，讓 血糖維持穩定 減少波動，不僅 能減少 日後 大小血管的 併發症，也能降低罹患失智症的機會。

美國心臟學會也建議，平時「生活型態調整」 需要做到：

- 控制 血壓、控制 膽固醇、控制 血糖、
- 每天 身體活動、飲食健康低脂、維持適當體重、戒煙等。

早期控制的效果最好，若已經造成神經損害，則恢復效果有限。維持穩定血糖，才能保持腦健康。

二、顧胃的食材！胃不好者 要先吃蛋白質

現代人 多有腸胃方面的問題，
豬肝、南瓜、地瓜、高麗菜、秋葵、山藥 有助 養胃、保護胃黏膜。

但吃對順序 很重要，胃不好者 務必要先吃蛋白質，讓胃酸 先消化，接著再吃 其它澱粉、蔬菜類的顧胃食物，才能發揮功效。

顧胃 所需的 4 類營養素 及 其代表性食材，分別是

- 蛋白質，如 豬肝，有建造修補的作用
- 維生素 A，如南瓜、地瓜，有助黏膜修復
- 維生素 U，如高麗菜，可降低發炎反應
- 多醣體，如秋葵、山藥，能保護黏膜

胃的結構體 本身是蛋白質，即 肌肉的概念，所以 要吃 富含蛋白質食物。

豬肝 含有蛋白質和維生素 A，當發生胃食道逆流或潰瘍時，代表有傷口需要修復，維生素 A 能幫助上皮組織黏膜 進行修復。

此外，地瓜、南瓜皆為維生素 A 含量豐富的食物，但在 蒸煮時 別忘了多加一點油，才能將此它萃取出來。

值得注意的是，南瓜、地瓜、山藥 雖然健康，但它們都是澱粉類，會 刺激胃酸分泌，所以 最好 先吃 蛋白質食物，幫助 胃酸 適當分泌 來消化蛋白質，再吃這些食物，才能達到顧胃的效果。

很多人常會以南瓜、地瓜當點心，建議 可先吃顆 蛋或茶葉蛋，再吃澱粉類的顧胃食物，這樣才有幫助。

此外，木瓜 含有酵素，大魚大肉後 適量食用，有助 減輕 腸胃負擔、維持 消化道正常生理機能。木瓜 還含有多種營養素，具 增進皮膚 及 眼睛健康、降低 心臟病風險等功效，好處多多。

木瓜 營養豐富且熱量低，富含維生素 C、A，維生素 C 可幫助膠原蛋白形成；維生素 A 可促進皮膚和黏膜健康，所以 有助 保養皮膚，也能保護眼睛，預防 乾眼症、白內障 和 眼睛老化。

其次，木瓜 因含有 具抗氧化效果的 維生素 A、C、E，以及 鎂、鉀 和 纖維，皆能 保持動脈健康、促進血液流動，並降低膽固醇，以減少罹患 心臟病、高血壓 和 中風 等風險。

除此，木瓜的葉酸 含量也不少，對於減少體內「同半胱胺酸」濃度，進而 降低 心血管疾病機率。再者，木瓜含有「木瓜蛋白酶」，經常被抽取作為 嫩肉劑，正是因為它能幫助蛋白質 分解成氨基酸，讓身體更容易消化吸收。建議大魚大肉後 可適量攝取木瓜，有助減輕腸胃負擔、維持消化道正常生理機能。

若攝取過多木瓜，當中的 胡蘿蔔素 會導致 皮膚色素沉澱變黃，但只要停吃一陣子，膚色就會漸漸恢復正常。

糖尿病友 不可攝取過多 醣類。建議 1 日 2 份水果 即可，而 1 份木瓜 約 150 公克。

三、臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定 第 3 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，臺北市政府衛生局 112 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 158 件生鮮禽畜肉蛋，包含：豬肉 72 件(國產 35 件、西班牙 22 件、丹麥 7 件、美國 3 件、加拿大 2 件、巴拉圭 2 件、奧地利 1 件)、牛肉 41 件(美國 18 件、澳洲 8 件、國產 5 件、日本 3 件、巴拉圭 3 件、紐西蘭 3 件、加拿大 1 件)、

雞肉 26 件(國產 25 件、美國 1 件)、鴨肉 4 件(國產)、鵝肉 1 件(國產)、蛋品及其加工品 14 件(國產)，檢驗結果 1 件牛肉標示不符規定。

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、四環黴素類、抗生素及其代謝物、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、離子型抗球蟲藥等動物用藥及重金屬。

其中 1 件「冷凍澳洲穀飼雪花火鍋肉片」檢出殘留 Ractopamine (未超過標準)卻標示「定期檢驗無動物用藥殘留」，涉標示不實，且業者 無法確認 該產品 確切原產地。

針對上述不符規定之產品，臺北市衛生局已通知轄內業者立即下架，產品標示不實部分依據違反食品安全衛生管理法第 28 條之規定，爰依同法第 45 條第 1 項規定處新臺幣 4 萬元以上 400 萬以下罰鍰，另業者無法確認該產品原產地，致妨礙本局查核部分，則依同法第 47 條第 1 項第 11 款裁處 3 萬元以上 300 萬元以下之罰鍰。

臺北市衛生局提醒，飼養禽畜肉業者 使用藥物控制細菌或寄生蟲時，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。

臺北市政府衛生局 公布 112 年 下半年 學校午餐 抽驗結果

臺北市政府衛生局 112 年下半年 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 80 件產品，包含 69 件餐食及 11 件餐食食材，檢驗結果 1 件不符規定，不合格率 1.3%。

本次抽驗 69 件餐食食品來源，分別為 52 間學校自設廚房（包含 42 間國小、7 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 11 件 餐食食材（含 8 件豆製品 及 1 件魚肉煉製品檢驗 防腐劑及殺菌劑過氧化氫，1 件 米血糕檢驗防腐劑，1 件 豬肉原料檢驗乙型受體素），其中 1 件「手工板豆腐」檢出防腐劑苯甲酸（標準：不得添加），不符食品添加物使用範圍及限量暨規格標準。

臺北市衛生局提醒，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，惟依據「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，不得 添加於 豆腐類產品。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 呼籲 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。

臺北市衛生局 公布 112 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，112 年 9 月 共計抽驗 49 件 蔬果產品，檢驗結果 19 件產品 不符規定。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因 為

「青蒜」1 件 檢出 3 項殘留農藥；

「白蘿蔔」4 件、「香菜」3 件、「百香果」2 件、

「九層塔」、「辣椒」、「豌豆」、「四季豆」、「杏菜」、「青蔥」、「芥藍芽」、「茄子」、「青江菜」各 1 件各檢出 1-2 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定(除青江菜、芥藍芽、杏菜外，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。另已通知臺北農產運銷股份有限公司依據進場果菜農藥殘留及添加物檢驗處理要點，針對 違規農友 停止供應 該品名代號 10 天，另第 1 次違規，錄案 加強抽驗；第 2 次 停止供應 1 個月；第 3 次 廢止 供應人 供應 該不合格果菜之品名代號資格，停供期間 同身分證字號 同品名代號 均不得到貨，並加強 進場交易 蔬果 及 不合格產品 供應業者 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。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。

臺北市衛生局公布 112 年 9 月 網路販售食品 抽驗結果

近年來 網路購物 快速且便捷 促使網路販售電商平台 興起，民眾只需 透過網路 即可購買需要的商品。為保障消費者權益，臺北市政府衛生局 針對網路電商平台 販售之 蕈菇類及食用鹽類食品 進行抽驗，總計抽驗 27 件產品，經 包裝標示 與 進出口查驗後 發現 1 件「野生川耳(純素)」標示 不符規定 及 1 件「野生黑松露」未向中央主管機關申請查驗 並申報其產品相關資訊。

衛生局 依據衛生福利部食品藥物管理署 109 年 7 月 1 日公告「菇蕈類中重金屬檢驗方法」及 110 年 10 月 26 日公告「食鹽中重金屬檢驗方法」，以 感應耦合電漿質譜儀 進行 重金屬檢驗，檢驗結果 蕈菇類食品中 有 2 件（1 件「巴西蘑菇(純素)」及 1 件「新鮮秋季黑松露」）產品 檢出重金屬鎘 超標；食用鹽類 食品中 有 1 件「瑪雅氏 粉紅鹽(中鹽)」產品 檢出 重金屬 鉛及砷 超標，共計 不合格率為 18.5%。

上述之 不符合規定之產品 涉違反食安法相關規定，若經查證屬實，將依據食品安全衛生管理法相關條例進行查辦，重金屬 鎘及砷 為國際癌症研究總署(IARC)公告之 第 1 類 致癌物質(Group 1)，其容易累積於 腎臟或腦部 進而導致 相關疾病的產生，經過長期累積 亦可能造成 肺部損傷和骨骼脆弱 及 孕婦、胎兒發展之影響；重金屬鉛 為國際癌症研究總署(IARC)公告之 第 2 類 疑似致癌物質(Group 2B)，主要影響 成人及孩童 的神經系統，長期暴露 也可能會 造成學習力、記憶力 和 注意力 的下降。

衛生局呼籲消費大眾 在網路選購食品時，應先 慎選 有信譽的平台 與賣家 並確認 網站 有清楚明確的 產品資訊，如：有無廠商名稱、電話、地址等完整聯絡資料，切勿購買 來源不明產品。

臺北市府衛生局 公布 112 年 火鍋料產品 抽驗結果

秋意乍現，又到 吃火鍋的季節，臺北市府衛生局 為維護民眾 食用 火鍋料產品之衛生安全，於今年 10 月上旬執行火鍋料專案抽驗計畫，抽驗地點 包括 火鍋店、餐飲店、賣場等，共計抽驗 55 件，其中 10 件 品質不符規定，不合格率 18.1%。

本次共計抽驗 55 件產品，包括 肉品 10 件、水產品 5 件、高風險蔬菜 15 件、火鍋料加工製品 15 件、豆製品 5 件 及 花生粉(醬)5 件；

檢驗項目 包括 動物用藥及動物性成分、重金屬(鉛、鎘、甲基汞)、農藥殘留量、食品添加物(防腐劑、殺菌劑、著色劑、漂白劑)、真菌毒素等。

檢驗結果 5 件**蔬菜 (青江菜 3 件、蔥 2 件)** 檢出 **農藥殘留**，不符「殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量」規定，違反食品安全衛生管理法第 15 條第 1 項第 5 款；

2 件**花生粉** 檢出**黃麴毒素**，不符「食品中汙染物質及毒素衛生標準」第 4 條食品中之真菌毒素限量，違反食品安全衛生管理法第 17 條規定，臺北市衛生局 已立即命 抽驗地點下架 不得販售，經追查以上產品來源皆為外縣市，已移請所轄縣市衛生局辦理。

3 件豆腐類產品 檢出 防腐劑 苯甲酸(標準:不得檢出)，違反食品安全衛生管理法第 18 條，其中 2 件無法提供來源憑證，上述豆腐類產品分別依同法第 47 條第 9、11 款規定，處新臺幣 3 萬元罰鍰。

臺北市衛生局表示 於市面 抽驗產品 屬於終端的管理，惟有源頭管理 才能落實食品安全，並呼籲農友 應正確施用農藥 才能有效減少蔬果殘留農藥的問題。

民眾 宜優先選購 當季蔬果，於 食用或烹調前 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 使用流動的水源 沖洗 2 至 3 遍，烹煮時 將鍋蓋打開 等方式 以減少及降低 農藥殘留。

黃麴毒素 主要是 黃麴黴菌 及 寄生麴菌 所產生之 二級代謝產物，大劑量食入 會引起 肝毒性發炎及肝細胞壞死，經常汙染 花生、玉米、米、麥及堅果類等作物。

臺灣濕熱氣候 利於黃麴黴菌的生長條件(環境溫度攝氏 30-38 度、相對溼度 80%以上)，因此 消費者購買此類產品時，選擇信譽良好廠商、產品包裝完整，開封後保存於乾燥環境，及 先買先吃原則，來維護食用安全。

「苯甲酸」為可合法使用之 防腐劑，惟不得使用於「豆腐類產品」(豆腐、凍豆腐、油豆腐、臭豆腐等及豆漿)，苯甲酸 偏向 水溶性，進入人體後，可從尿中 排出，倘過量食入 則會引起腹瀉、胃痛、心跳快 等症狀， 適量喝水 可幫助新陳代謝排出。

臺北市府衛生局 呼籲食品業者 應保留 完整 產品交易憑證，如 產品外觀，包裝上來源資料(如廠商名稱、供應代號)等，以利 後續追查 不合格產品來源，達到源頭管理 共同為民眾食安把關。

臺北市府衛生局 公布 112 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 13 件不符規定，不合格率 15.1%。

臺北市衛生局分析 今年度 專案抽驗結果，13 件 不合格產品 均為 檢出 殺菌劑 過氧化氫 陽性，含 4 件 豆干產品 及 9 件 干絲產品 檢出 不符規定。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。

過氧化氫（H₂O₂），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。

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，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。

公布 112 年度機關 暨 公共運輸場站 即食食品 抽驗結果

為保障臺北市轄內政府機關、公共運輸場站及其周邊供應餐食之衛生安全及品質，臺北市政府衛生局於 112 年 9 月執行專案抽驗計畫，共計抽驗 53 件 產品（38 件 即食食品、5 件 半成品、5 件 豆漿及 5 件 自製飲品），其中 1 件 自製飲品 經 初、複抽 結果 仍不符衛生標準。

本次抽驗 38 件「即食食品」及「即食食品含生鮮蔬果」，檢驗其 食品中微生物 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）；5 件半成品（包含嫩豆腐、義大利麵、韓式年糕、咖哩粉等），檢驗 12 項 防腐劑、過氧化氫、二氧化硫 及 環氧乙烷；及 5 件 豆漿製品，檢驗 12 項 防腐劑，檢驗結果 均符合規定。

另抽驗 5 件 自製飲品（如香柚茶、紅茶等），檢驗 沙門氏桿菌 及 腸桿菌科，其中 2 件飲品 初抽結果 不符規定，經通知業者 限期改善，複抽結果 仍有 1 件產品「冰紅茶」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 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 要澈底洗淨雙手，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 112 年 可同時提供食品使用之中藥材 抽驗結果

國人飲食 常選用 中藥材 入膳或供食品（調味）使用，然 中藥材 稱之為藥物就有一定的使用風險，為保障消費者食用安全，衛生福利部於 107 年 2 月 13 日公告 37 項「可同時提供食品使用之中藥材」品項(<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/cp-754-39873-108.html>)，規範部分中藥材可作為食品原料使用；該類食品品名及其標示、宣傳或廣告之內容不得有宣稱醫療效能之情事。

臺北市政府衛生局 為維護民眾食用「可同時提供食品使用之中藥材」衛生安全，針對近年於後市場

抽驗不合格品項（如 白木耳、黑棗、菊花、百合等）進行加強監測，於賣場、超市、中藥行等處執行專案抽驗計畫，共計抽驗 19 件產品，檢驗結果 7 件不符合規定。

臺北市衛生局表示，此次共計查驗 19 件產品，包含 白木耳 7 件；黑棗 3 件；八角、菊花、龍眼各 2 件；山楂、百合、枸杞各 1 件，檢驗項目包括 殘留農藥、二氧化硫，檢驗結果 計 7 件產品(含 5 件白木耳、1 件百合、1 件黑棗)檢出殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定，其中 2 件 白木耳、1 件百合 及 1 件黑棗 外包裝 同時標示「檢驗合格」等 同意義字樣，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，中、下游業者 也應 保存 販售產品之 來源憑證，以利進行產品 溯源管理。同時 提醒民眾，於選購 中藥材 作為食材 應以 合格登記之中藥販賣業藥商（即常見之中藥行）或商譽良好之 食品業者為主，避免購買 不明來源、不完整包裝 或 標示不清 之商品，並應注意 產品 是否有 發霉、蟲蛀、變色 等現象；為了 降低 飲食殘留農藥 的風險，在食用或烹調之前，先 以清水浸泡，再簡易 以流動清水沖洗，適時及適量 選擇適合自身體質之產品，並將產品 存放在 乾燥、通風處，避免 讓陽光直接照射，或依產品標示之 保存方式 儲存。

外縣市 製作 美豬火鍋肉片 標示不實 臺北市政府衛生局說明 下游業者 稽查結果

臺北市政府衛生局 接獲 桃園市政府衛生局 通知「新興冷凍食品有限公司」使用 美國冷凍豬 前腿肉 製作之「豬火鍋肉片」，豬肉原產地 標示為「加拿大」，標示不實；另新北市政府衛生局通知「瑞騰國際股份有限公司」使用美國冷凍豬梅花肉製成「豬肉片」及「豬梅肉捲」，豬肉原產地標示為「加拿大」及「英國」，標示不實，前述 2 家業者 標示不實產品 流入本市 41 家食品業者，臺北市政府食安官今(6)日會同本府消保官啟動專案查核，現場未發現前述違規批次之產品。

臺北市政府衛生局說明 雖現場 未查 有違規批次 產品，惟查獲 其中 1 家業者 未標示豬肉原料原產地，4 家業者 豬肉原產地 標示不實（違規地點，現場標示及實際來源地等資訊詳如附件），未標示 豬肉原料 原產地者 違反食品安全衛生管理法第 25 條規定，依同法第 47 條第 10 款可處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰，標示不實者違反食品安全衛生管理法第 28 條第 1 項規定，依同法第 45 條第 1 項可處新臺幣 4 萬元以上 400 萬元以下罰鍰。

經市長指示 臺北市政府衛生局 即日 啟動市售豬肉標示 查核專案，每月查核至少 300 件標示比對業者來源單據，國別 是否 與現場標示一致，年底前 至少查核 1000 件，查核內容 包含 稽查現場請業者出示來源單據、來源商品 原始外包裝 等佐證資料，比對現場肉品 國別 是否正確。

四、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 素食食品 抽驗結果

為瞭解市面上 素食食品 於製作時 是否 任意添加 動物及植物性成分，以避免 危害素食者 飲食權益，臺北市政府衛生局 進行 市售素食食品 專案抽驗計畫，抽驗地點 包括 臺北市素食餐廳、生機飲食店 及 超市等，檢驗 動物性成分（牛、雞、豬、魚、羊）及 植物性成分（蕎、蒜、洋蔥、蔥、韭）並查核產品 素食類別 標示或宣稱，共計抽驗 35 件 素食食品，均符合規定。

臺北市衛生局今年度 至臺北市 素食餐廳、生機飲食店、市場及連鎖超市等地點，抽樣共計 35 件 素丸子、素肉排 或 其他宣稱 素食之 煉製品等 素食食品，檢驗 動物性成分（牛、雞、豬、魚、

羊)及 植物性成分(蕎、蒜、洋蔥、蔥、韭),檢驗結果 皆符合規定。

臺北市衛生局 提醒 素食餐飲店家或素食製品進貨商 應 自主檢驗或慎選合格來源廠商,以確保產品品質。同時呼籲 製作素食加工品業者 應秉持職業道德良知,於 加工過程及 食材的選擇 均應符合素食原則,不可添加 動物性成分之食材、亦不可 過量或非法使用 食品添加物,

包裝食品 宣稱為 素食者,應依衛生福利部 102 年 9 月 10 日公告修正之「包裝食品宣稱為素食之標示規定」,於包裝上顯著標示「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」、「植物五辛素」等字樣,若食材 有添加 動物性之成分 應標示清楚,以利民眾選購參考,並避免危害素食消費者權益。

另臺北市衛生局表示,為 賦予 產品 有更好的 味道或口感,素食食品 製程中,可能添加 動物組織,或因 生產線 有葷食產品 而致交叉污染,或其 使用的 添加物 含有動物組織,如動物膠、魚漿 或 肉漿,導致 所生產之素食 有摻葷情形,業者 應留意 原料使用,

並清楚於 產品標示中 揭露 產品成分 或 過敏原資訊,以免 違反 食品安全衛生管理法。

臺北市政府衛生局 公布 市售肉加工品 動物成分鑑別 抽驗結果

為了解 目前 市面上 肉加工食品 在製作時 是否 混摻 與 標示或品名 不符的肉品,以避免 破壞 消費者 飲食的禁忌 並維護民眾權益,另為因應 新聞輿情 豬肉 混充羊肉 販售事件,臺北市政府衛生局 針對 市售 肉加工品 進行 動物性成分 鑑別,派員 至夜市鐵板燒、蒙古烤肉餐飲業、超市、賣場、肉品連鎖店、傳統市場、伴手禮店、國內清真餐飲店家、穆斯林友善餐廳飯店等處抽驗 市售 肉加工產品,檢驗動物性成分 共計 32 件,檢驗結果全數合格。

臺北市衛生局說明,今年度抽驗計畫加強至夜市、鐵板燒、蒙古烤肉餐飲業等高風險抽驗場域,本次抽樣 共計 32 件 肉加工品,包含 16 件 羊肉(含重組肉)、8 件牛肉、5 件豬肉、2 件雞肉(含重組肉)及 1 件 魚肉加工品,檢驗項目為 牛、豬、雞、魚、羊成分 定性檢驗,檢驗結果 皆符合規定。

臺北市衛生局提醒,依據食品安全衛生管理法第 22 條規定,食品外包裝標示應標示「品名」、「內容物名稱」、「淨重、容量或數量」、「食品添加物名稱」、「製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址」、「原產地(國)」、「有效日期」、「營養標示」、「含基因改造食品原料」等項目,另依食品安全衛生管理法第 28 條規定,食品、食品添加物、食品用洗潔劑 及 經中央主管機關公告之 食品器具、食品容器 或 包裝,其 標示、宣傳或廣告,不得有不實、誇張或易生誤解之情形及食品不得為醫療效能之標示、宣傳或廣告,如有其他經中央主管機關公告之事項,亦須標示於產品外包裝,如有標示不實,可依違反食品安全衛生管理法第 45 條規定,處新臺幣 4 至 400 萬元。

臺北市衛生局指出,食品業者 製造加工 或 進行餐飲烹調 應留意使用之 動物性食材 應依原料商訂定之 冷藏或冷凍 等 保存溫度貯存,加熱 調理時,食品中心溫度 超過 70°C微生物才容易被消滅,從業人員 手部衛生 也要落實 調理前 洗手 或 消毒、如廁後 應洗手,避免 手部交叉污染。

今年 曾發生 外縣市 有不肖業者 將 羊肉 摻偽販售,近期又有 豬肉原料 原產地標示不符 規定情事,臺北市政府衛生局呼籲 食品業者 秉持職業道德良知,不論是 產品中 有添加 動物性成分 或 牛肉、豬肉 等產品之原料原產地標示,應清楚標示並完整揭露產品資訊,以維護民眾健康與消費權益。