

# 健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

## 燕麥奶 牛奶 豆奶 營養大不同

「燕麥奶」咖啡從國外紅到台灣，成為時下最流行飲料；隨著蔬食風潮，豆奶在各種手搖飲料中持續迸出創意火花！燕麥奶、豆奶、牛奶名稱雖然都有「奶」，但是製作方式與營養成分卻是大不同！食藥署邀請蔡孟融營養師為大家分析其中的差異。

### 從原料到製程 三者皆不同

蔡營養師指出，燕麥奶是將燕麥以水浸泡後，加水磨成漿、煮沸、過濾製成，有些燕麥奶產品會使用酵素水解改善質地，或額外添加油脂、食品添加物等成分，讓口感與牛乳更相近、品質更穩定。而豆奶是將黃豆浸泡於水中，再磨漿、分離豆渣、煮沸而成；牛奶則是乳牛分泌的乳汁，經殺菌等步驟處理後，即可飲用。

蔡營養師強調，以六大類食物來區分，燕麥奶屬於「全穀雜糧類」，主要營養成分是醣類（碳水化合物）；俗稱豆漿的豆奶則屬「豆魚蛋肉類」，以提供蛋白質為主，且是同類別中推薦最優先攝取的食材；牛奶則屬「乳品類」，可提供碳水化合物、蛋白質、脂質，是很好的鈣質來源。

### 喝前要注意 腎功能不佳 過敏者需留意

蔡營養師提醒，一般人很容易攝取過量的醣類，因此在喝燕麥奶時，需注意一天攝取的醣類總量，避免身體造成負擔。而高齡者、減重者等常有蛋白質攝取不足的狀況，建議多喝豆奶與牛奶。

由於牛奶、大豆是過敏原，對這些成分過敏的人需注意，此外，喝豆奶容易產生脹氣、有乳糖不耐症的人應避免飲用牛奶。此外，豆奶與牛奶含有較多蛋白質，若飲食中有限制蛋白質的病患，如：腎

功能不佳者，應先與醫師討論，再遵循醫囑適量飲用。

食藥署叮嚀：燕麥奶、豆奶、牛奶的營養成分不同，應注意營養素的均衡攝取。此外，飲品在開封後都應儘速飲用完畢，或放置冷藏保存；大包裝飲品則避免對口飲用，以免口中細菌污染飲品，導致腐敗加速，造成食安疑慮。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 849 期）

以六大類食物區分，大家都不同：



## 寶貝尿布疹了 怎麼辦

季節轉變，父母幫寶貝穿脫衣服時卻忽略透氣問題，如果小屁股未保持清爽乾淨，很容易會有皮膚紅、長疹子等症狀，也就是俗稱「尿布疹」。食藥署提醒，為避免讓心肝寶貝發生前述情況，應注意下列事項：

(一) 勤換尿布，保持肌膚乾爽：尿布疹的成因很多，像是皮膚長時間浸潤在濕尿布中，受到糞便、尿液刺激，使得局部濕度、熱度增加。只要勤換尿布，維持肌膚乾爽，就能減少尿布疹的發生。

(二) 觀察尿布疹情況，適時就醫：一旦發現寶貝有輕微尿布疹，可改用清水清洗，再以毛巾輕柔按壓拭乾，以減少摩擦及刺激，或是清潔後暫時不包尿布，讓小屁股通風、透氣。若情況較嚴重，紅疹或丘疹超過 3 天沒消除，或是屁股出現水泡、膿

泡時，應立即就醫治療。

(三) 遵循醫囑，詳讀外盒或藥品仿單（說明書）標示：當使用藥品治療時，用藥前應詳讀藥袋、藥品外盒或仿單（說明書）標示的用法、用量、用藥時間與注意事項，並確實依照醫師、藥師的指示用藥，切勿擅自過量或減量使用。如有特殊用藥方法，也請向醫師、藥師確認清楚。

食藥署再次提醒，家長與照護者平時應多注意寶寶的皮膚狀況，謹記「清潔」、「透氣」原則，就能預防寶貝們陷入紅屁屁危機。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 847 期）



## 保健食品 ≠ 健康食品 選購要訣報您知

是否常常於電視廣告、網路廣告或是藥妝店見到宣稱「健康食品」的產品？但又有些產品宣稱「保健食品」，不知道的民衆可能會誤以為兩者是一樣。但自 1999 年「健康食品管理法」上路以來，「健康食品」已成為法律名詞，需向衛生福利部申請查驗登記，提供科學證據佐證產品之安全性及保健功效，經審核通過取得許可證後，才可以稱為「健康



食品」。坊間常稱「保健食品」因未取得健康食品許可證，屬一般食品管理，雖然上市前並不用向衛生福利部申請許可，但業者還是應自主管理並符合食品安全衛生管理法及其相關規定。

那如果產品沒有取得健康食品許可證，宣稱為「健康食品」，是否會有觸法的疑慮？當然是有的。依「健康食品管理法」第 6 條規定，食品非依該法之規定，不得標示或廣告為健康食品；也就是說一般食品若不是健康食品但標示為「健康食品」，會違法並有刑責喔。

或許有人會問，既然是「健康食品」，是不是吃越多就越健康？食藥署提醒消費者：對於食用「健康食品」，最重要是應考量自身需求，選擇適合自己的健康食品。做為一個聰明的消費者，應掌握健康食品選購「停」、「看」、「聽」三要訣：「停」下 - 「冷靜思考是否確實有需要及對健康是否有幫助」，並且仔細「看」 - 閱讀包裝上之「標章及核准字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」及該產品「保健功效」之實質意涵，食用前請務必「聽」 - 請教「醫師或營養師等專業人員」之建議，正確選購食用真正對自身狀況有助益的健康食品。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 848 期）