

# 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」

## PART 1

### 東方起司「豆腐乳」學會挑選祕訣三步驟

你喜歡豆腐乳嗎？擁有「東方起司」美稱的豆腐乳，鹹香又帶有獨特風味，堪稱是搭配稀飯的最佳良伴，也是豆乳雞、腐乳空心菜等料理的靈魂佐料。如此獨特的食物究竟是如何製作？又該如何判別品質好壞呢？食藥署特別邀請海洋大學食品科學系陳建利助理教授，與民衆分享豆腐乳的小知識！

#### 鹽漬與發酵 造就豆腐乳的獨特風味

陳老師指出，傳統豆腐乳的製作方法是先將板豆腐沾鹽，再經過重壓、脫去水分製成腐乳塊，接著與麴菌、毛黴菌、米酒、香辛料、紅麴或水果等材料混合後，靜置發酵而成。

豆腐乳的獨特風味來自食材本身與發酵過程所產生的物質，因為各廠商有不同的發酵菌種與食材配方，使得各家豆腐乳的風味迥異，例如添加鳳梨等蔬果，除了腐乳本身的香味外，蔬果中的酵素也會水解豆腐，使得風味更加豐富。

#### 豆腐乳品質如何確認？1 聞 2 看 3 檢查

豆腐乳的品質該如何辨別？陳老師建議 3 步驟：1 聞 2 看 3 檢查，「聞」是打開豆腐乳時先聞一聞，應是自然豆香與調味料香，而不是酸敗、腐敗的臭味；「看」是指豆腐乳醬汁必須澄清可看見腐乳塊，表面不能有發霉或菌膜；「檢查」是指每塊豆腐乳之間不能有沾黏、發霉的現象，若有則表示豆腐乳已經腐敗。

食藥署也提醒民衆，豆腐乳的鹽份高、水活性低，因此在未開罐時可以在室溫下長期存放，若開罐後則務必冷藏保存，並且儘快食用完畢，以確保食用安全。

## PART 2

### DIY「豆腐乳」樂趣多？

專家：不建議自行製作



網路上有許多製作豆腐乳的教學影片，讓不少民衆躍躍欲試。陳建利助理教授提醒：環境中有很多肉眼看不到的微生物，若自行製作時，產品受壞菌污染，很難直接以肉眼判斷，且製作時很難精確掌控溫度等發酵條件，也不容易控制成品品質。

另外，網路上販售的自製豆腐乳菌種無法鑑別菌株的安全性，有些麴菌雖能發酵成功，但也可能會產生毒素，因此不建議民衆自行製作。

#### 多吃豆腐乳保健康？淺嚐即止，避免身體負擔

陳老師表示：豆腐乳屬高鈉食品，建議淺嚐即止，以免因攝取過量鹽分而造成身體負擔。另外，想要品嚐美味的豆腐乳，務必挑選可靠、有信譽的商家，避免購買

### 食用豆腐乳相關提醒

**想自製豆腐乳？不建議您自行製作！**  
自行製作時，產品受壞菌污染，難以肉眼判斷且製作時很難精確掌控溫度等發酵條件，也不易控制品質。

**多吃豆腐乳保健康？**  
建議淺嚐即止  
以免攝取過量鹽分造成身體負擔。

**選購與保存**  
挑選可靠、有信譽的商家。  
開罐後務必冷藏，儘速食用完畢。

來路不明的產品。

食藥署也叮嚀：豆腐乳開罐後務必冷藏存放，並儘速食用完畢。別忘了！適量食用，美味才是一種享受，而非負擔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 859 期）

## 康普茶掀潮流？營養師：不是人人都適合

近年來，康普茶（Kombucha）在世界各地掀起潮流，不少歐美大明星都跟上這股風潮。到底康普茶是什麼？食藥署請到鄭文怡營養師來為民眾解析，讓您不僅輕鬆跟上潮流，更能學習聰明飲用。

鄭營養師指出，所謂的康普茶，可以用任一種茶葉當基底，例如：紅茶、綠茶、烏龍茶、普洱

茶等，再加上水、蔗糖、與紅茶菌（又稱紅茶菇，是由酵母菌加上醋酸菌所生成的物質）醱酵而成。這種添加菌種來醱酵的茶，就是康普茶與一般茶品的最大不同。

### 天然醱酵的機能性飲品

鄭營養師說，康普茶因以茶葉為基底，含有天然茶多酚與兒茶素；另外，由於康普茶醱酵過程中，酵母菌會將蔗糖水解成葡萄糖及果糖，最後產生酒精與二氧化碳，接著醋酸菌將酒精轉換成醋酸，因此最終產品的 pH 值會下降並帶有微甜的氣泡感，使得康普茶同時具有茶香與果醋風味，為其一大特色。

然而，康普茶並非人人適合！鄭營養師提醒：康普茶的基底是茶，每 100C.C. 約含有 3~5 毫克的咖啡因，因此，對咖啡因敏感者如懷孕婦女、幼兒、失眠患者不適合飲用，而如消化道不適、肝腎功能不佳、免疫功能低下以及糖尿病患者也不建議飲用。除此之外，康普茶不

適合空腹喝，最佳飲用時機應為飯後。

### 避免購買來路不明或自釀的康普茶

鄭營養師提醒民眾，儘量不要購買來路不明、標示不清、或是自釀的康普茶，以免因醱酵環境不佳或溫控不良，導致污染或發霉的情形。食藥署也強調，購買時應選擇包裝完整、有品管控制的康普茶，開瓶後若是對嘴喝，瓶口的細菌群可能會影響品質，應儘快飲完，以確保食用安全。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 861 期）

## 下背疼痛新解方 認識射頻熱凝療法

現代人因缺少運動、姿勢不良、體型肥胖或勞動因素（例如經常彎腰搬重物）等，造成下背部組織疼痛（泛稱下背痛）。據統計，約有八成的人有下背痛經驗，多數經適當休息可緩解，少數需要仰賴藥物、物理或手術治療，極少數在治療無效後會演變為慢性疼痛。

### 下背痛 先請醫師詳細診斷

常見下背痛的原因有肌肉韌帶拉傷、椎間盤突出、退化性關節炎、脊椎滑脫、僵直性脊椎炎等。下背痛的病因診斷，需藉由醫師詢問病史及臨床理學檢查，必要時輔以影像學或電生理檢查。症狀輕者通常會以保守物理療法或藥物進行治療；嚴重者可由醫師評估後，透過外科手術或射頻熱凝療法來緩解下背痛症狀。

### 緩解疼痛 危險度低的射頻熱凝療法

射頻熱凝療法是以射頻熱凝產生器搭配特殊的侵入式電極針，在 X 光影像的引導下到施行部位後，藉由儀器內建的神經刺激儀定位，設定不同的時間、能量、溫度等參數，將射頻能量傳導至電極針末端，產生電磁波以進行射頻熱凝，使神經對疼痛感覺鈍化，達到緩解疼痛的療效。優點是電極針不會產生高溫、不易傷害組織，且療程較短。

射頻熱凝設備屬於醫療器材，上市前須經過食藥署審查，確認其安全及有效性始核准。提醒您，若有經常性下背痛症狀，請盡速就醫。如對射頻熱凝設備相關資訊



有興趣，可至食品藥物管理署網站之許可證資料庫查詢（連結：食藥署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw>> 醫療器材> 資訊查詢> 醫療器材許可證資料庫> 西藥、醫療器材及化粧品許可證查詢）。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 860 期）

## 小兒用藥該不該磨成粉？

### 藥師表示：不主動

許多家長到藥局櫃台幫小孩領藥後經常會立刻詢問：「怎麼沒有磨粉呢？」多數民眾可能不清楚藥品磨粉的影響，以下由食藥署與您分享「小兒磨粉」小知識！

#### 藥師不主動將藥品磨粉的考量

藥師依處方調劑時，基於以下四項因素，通常不會主動將藥品磨粉：

一、破壞藥品安定性：藥品研發時，會考量其特性來設計合適的劑型，以符合藥品安定性、避免吸潮與變質等，確保可達預期藥效。藥品成分原本受到層層包裹，若磨成粉暴露在空氣中，易使藥品不安定且不易保存。

二、產生交互作用：數種藥品混合磨粉，容易造成不同藥品間的物理、化學及藥理因子互相影響，可能影響療效。

三、共用磨粉器具及分包機：藥師磨粉後，雖會清潔，但難免有前次磨粉後的微量殘留，可能造成藥品間相互污染。

四、藥品味道不佳、刺激腸胃：為增加服藥順從性，藥品會設計可掩蓋藥味及防止局部腸胃道刺激的劑型，磨粉後可能破壞該劑型而造成不適的反應，如噁心嘔吐等。會降低服藥順從性，造成治療效果不彰。

#### 不適合磨成粉的藥品

有些藥品會因其本身特性或劑型設計因素而不適合磨成粉，其原因如下：

##### 一、藥品特性不適合磨粉

①易潮解：有些藥品容易吸溼，建議服用前再自行磨粉即可。



- (1)破壞藥品安定性 (2)產生交互作用
- (3)共用磨粉器具及分包機
- (4)藥品味道不佳、刺激腸胃道

②刺激性高：有些藥品不僅不能磨粉，而且須服用大量水份及維持直立姿勢，避免刺激腸胃道黏膜或口腔黏膜。

③味道苦：磨粉後易使服藥意願降低，服藥順從性變差。

##### 二、劑型設計不適合磨粉

①軟膠囊：內容物往往是液體，不適合磨粉。

②腸溶錠、口溶錠：此類藥在磨粉後會在胃部就被破壞，無法到達特定部位吸收，使得吸收藥量減損、降低療效、甚至達不到作用的部位。

③緩釋劑型：磨粉會破壞該劑型控釋方式，使得藥品迅速釋放，造成血中濃度上升太高，超過適當範圍，增加副作用的發生機會。

#### 藥品磨粉外的選擇

若小孩年紀過小，尚未學會吞嚥藥品，或因藥品過大而造成吞服恐懼，可在家中自行依醫師或藥師指示，切割分量（如半顆）放入分包紙或夾鏈袋中，再用鐵湯匙或硬物壓碎；如果是膠囊，撥開分量即可。分包或加水配製後的藥，最好立即或短期內服用完畢。

食藥署提醒，藥品磨粉問題多，相對風險也較大，其影響往往超出當初藥品設計所預期的情形。因此看診時，建議先詢問是否有小兒劑型藥品，如溶液劑、糖漿劑、懸液劑、口溶錠等，才能進一步幫助孩子，順利服藥且獲得療效。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 860 期）