

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

貴婦最愛的珐瑯鑄鐵鍋 到底好在哪裡

外觀五彩繽紛、儲熱效果佳的珐瑯鑄鐵鍋，是許多人心中的夢幻鍋具！不過，珐瑯鑄鐵鍋在使用時，有一些須特別留意的細節，如不小心，可能會損壞鍋具、影響使用安全！食藥署邀請海洋大學食品科學系陳建利助理教授教大家如何正確使用珐瑯鑄鐵鍋，才能用得長久也安心。

內外雙材質 打造珐瑯鑄鐵鍋的特色

陳建利助理教授表示，鑄鐵鍋是生鐵（含碳量約2～7%的碳鐵合金）所製成的鍋具，擁有良好的儲熱性；珐瑯則是一種耐高溫的玻璃材質。珐瑯鑄鐵鍋就是將珐瑯燒熔後包覆在鑄鐵鍋外成為塗層，可避免鍋具生鏽與食材沾黏。

珐瑯鑄鐵鍋適用於多種烹飪用途，由於儲熱、保溫效果優秀，特別適合用於燉煮，且能利用餘溫將食材燉煮至熟透入味，達到類似無水鍋的烹調效果，保留食材的原汁原味。

劇烈溫差、碰撞 鋼刷、鐵鏟通通 NG

在爐具的選擇上，一般家庭的瓦斯爐、IH 爐、烤箱都能使用珐瑯鑄鐵鍋，但微波爐則無法使用。陳老師提醒，

珐瑯鑄鐵鍋表面的珐瑯容易因冷、熱溫差造成收縮而出現龜裂，進而使鑄鐵外露而生鏽。因此，使用鍋具時應把握「冷鍋、冷油、中小火」慢慢加熱，爐火不得大於鍋底底面，且烹煮後的熱鍋須稍微放涼後，才可用溫熱水清洗等原則。此外，也一定要避免將剛用完的熱鍋直接以冷水沖洗、或鍋具從冰箱取出後就直接加熱、直接空燒鍋具等。

食藥署提醒，珐瑯本身不耐碰撞，雖然不容易像一般玻璃澈底碎裂，但碰撞後可能會讓珐瑯產生看不見的細微裂痕，影響到塗層的保護效果。記得金屬的鐵鏟與廚具，都要避免使用在珐瑯鑄鐵鍋上，以免敲出裂縫或刮傷珐瑯表面，影響鍋具壽命。

PART 2

嬌貴的珐瑯鑄鐵鍋 保養其實很簡單

珐瑯鑄鐵鍋如何保養呢？陳建利助理教授建議，初次使用鍋子時，可先裝清水並煮滾，待鍋子降溫後把水份倒掉並擦乾，藉此清除鍋具上的灰塵油污後，即可開始使用。

不使用鋼刷 也不過度清潔保養

珐瑯鑄鐵鍋使用後，須先放涼後再儘速清潔，由於珐瑯表面不容易沾黏污垢，通常加點溫水短時間浸泡一下就可清除油污。此外，應使用柔軟的海綿清洗，勿使用鋼刷；避免讓鍋子長時間泡水；必要時使用中性洗潔劑清洗；清潔後，須把鍋子擦乾。值得注意的是，過度的清潔保養可能反而會損壞鍋具。

挑選合格鍋具業者 無須擔心重金屬溶出

坊間謠傳珐瑯鍋的彩色部分顏料含有重金屬，在使用鍋具時重金屬會溶出污染食物，陳建利助理教授則認為不須過度擔心！因為彩色部分都在鍋身外側，不會直接接觸食物，且台灣與歐美國家皆對鍋具的重金屬溶出有

珐瑯鑄鐵鍋使用時應把握
冷鍋、冷油、中小火 慢慢加熱
爐火不得大於鍋底底面！

烤箱 OK

瓦斯爐 OK

IH 爐 OK

不可用於
微波爐 NO



相關規範，挑選符合法規標準的產品，就能安心使用。

食藥署叮嚀，購買珐瑯鑄鐵鍋時，須挑選可信賴的鍋具業者、符合法規規範的產品，以減少重金屬污染的風險。正確使用珐瑯鑄鐵鍋，可以避免鍋具損壞、延長鍋具壽命，才能讓您在烹調時安心操作！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 863 期）



黑髮變金髮 脫色劑、脫染劑大解密

東方人的髮色是黑髮，若想變成現今流行的冷灰、粉紅、乾燥玫瑰等顏色，就必須要藉由脫色、脫染劑（俗稱漂髮）來淡化頭髮中的黑色素，再輔以染髮劑來顯出色彩。食藥署提醒，頭皮是毛囊最多、最密集的部位，使用脫色、脫染劑要小心，不當使用可能會出現如紅斑、搔癢等症狀。

一般來說，脫色、脫染劑多採用兩劑，第一劑為鹼劑，有些產品會添加過硫酸銨（Ammonium persulfate）、過硫酸鉀（Potassium persulfate）、過硫酸鈉（Sodium persulfate）等成分，利用氧化還原的反應熱強化效果，第二劑則是含過氧化氫的水溶液，使用時將兩劑混和，可使毛髮中的黑色素氧化分解，使顏色變淡。

值得注意的是，使用脫色、脫染劑時必須戴上手套，並避免接觸臉部或頸部，塗抹及沖洗時避免接觸眼睛，若不慎接觸時，應以大量清水沖洗，並迅速就醫。使用後若皮膚有任何異常現象，也應迅速就醫處理。

脫色、染色後 一週勿燙髮

食藥署提醒，脫色、脫染劑屬於特定用途化粧品管理，購買及使用前應先上食藥署建置的西藥、醫療器材及化粧品許可證系統（網址：<http://info.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>）查詢是否經過衛生福利部核

請勿將脫色、脫染劑使用於頭髮以外的毛髮（眉毛、睫毛）脫色、染色後一週內，不建議進行燙髮喔！



准。使用脫色、脫染劑前應請詳閱說明書，依據正確方法使用；不可將脫色、脫染劑使用於頭髮以外的毛髮，如眉毛、睫毛等；脫色、染色後一週內，不建議進行燙髮。此外，剛修臉或剃臉後應避免使用，如屬於敏感性皮膚者，建議在使用前諮詢皮膚科醫師。

四大類族群 避免使用脫色、染色劑

食藥署叮嚀，四大類族群應避免使用脫色、脫染劑：

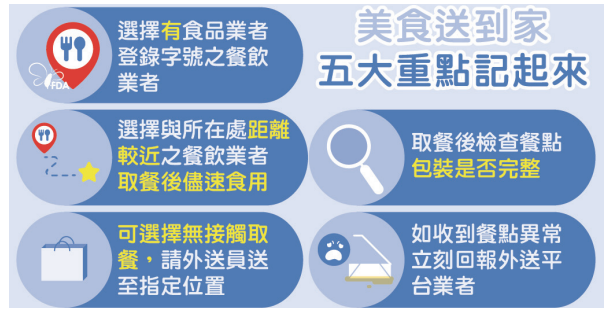
- (1) 使用後曾引發過敏反應或身體不適者。
- (2) 頭皮、頸、臉部有腫脹、受傷、過敏、發炎、皮膚疾病者。
- (3) 身體有特殊情況，如患病、病後恢復、生理期及懷孕期間。
- (4) 腎臟疾患或血液疾病之患者。

此外，脫色、脫染劑未使用時，應放置於孩童無法接觸的地方，也要避免存放於高溫及日光直射的場所。若發現有不良品或使用時發生不良反應，可通報食藥署建置的「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」，網址：<http://qms.fda.gov.tw/tcbwl/>，通報專線：02-2521-5027。為增加消費者對化粧品安全使用的認知，食藥署特別成立「TFDA 化粧品安全使用」粉絲團，更多化粧品安全選用資訊請上 <http://www.facebook.com/tfdacos> 查詢。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 865 期）

想要一夜好眠 藥小心

人類的睡眠型態會隨著年齡而改變，尤其銀髮族對睡眠的生理需求會愈來愈少，睡眠愈來愈片段，且更容易受到環境、外部刺激等干擾而導致失眠。

目前治療失眠的主要方式分為認知行為治療、心理治療及藥品治療，其中藥品治療又以鎮靜安眠藥為主。銀



髮族因生理機能逐漸退化，對藥品代謝功能下降，且可能合併有多種慢性疾病，容易造成藥品使用劑量過高、藥品交互作用及重複用藥等問題，因此，銀髮族的用藥問題極為重要。

服用鎮靜安眠藥 切勿自行調整劑量

食藥署提醒，銀髮族使用鎮靜安眠藥要特別注意以下事項：

- (1) 就診時應主動告知醫師：包括自身的生活習慣、目前服用藥品及是否有藥品過敏狀況，經醫師評估後，給予適當治療。
- (2) 使用藥品後直接就寢：可避免藥效發揮時造成跌倒、骨折等意外。
- (3) 注意使用後的身體狀況：觀察服用鎮靜安眠藥後是否有肌肉無力、呼吸困難、夢遊等情形，如有發生較嚴重副作用或有疑慮時，務必回診與醫師討論。
- (4) 適時調整劑量：當睡眠問題仍未改善或睡眠狀況已穩定，可與醫師討論鎮靜安眠藥的劑量，切記不可自行增、減藥量或停藥。

此外，銀髮族若有睡眠問題，應找睡眠或精神專科醫師診治，依照醫師指示治療及使用藥品，並養成良好睡眠衛生習慣，才能澈底擺脫失眠困擾，成功一夜好眠！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 865 期）

美食送到家 超強食安撇步底加啦

近年來美食外送平台崛起，消費者只要透過行動裝置，就可輕鬆訂購各種美食！美食外送平台提供忙碌的現代人更多元的購買方式，尤其 COVID-19 疫情爆發後，民衆透過外送平台點餐機會大增。此次食藥署針對消費者、

外送員及餐廳業者三大族群，調查使用美食外送平台的訂餐經驗，進一步瞭解民衆於疫情前、後使用外送平台訂餐的習慣及食安識能。

研究顯示，國人常透過外送平台點餐的前四名為：熱食米類或麥類複合食品、手搖飲料、熱食肉品類、湯品類。疫情期間，使用外送平台的頻率顯著增加，消費者也改變取餐方式，改用無接觸送餐，且外送員於疫情後清潔外送箱的頻率顯著增加。受訪的三大族群對於餐點送達溫度、餐點的包裝容器具合適性和完整性，以及關注餐點衛生安全、個人衛生習慣等食安識能普遍良好。

為了讓消費者安心食用，食藥署也已訂定「網路美食外送平台業者自主衛生管理指引」，協助外送平台業者能提供美味又安全的餐點。

在家享美食 五大重點記下來

網路上的美食琳琅滿目，民衆透過外送平台點餐時有哪些注意事項？食藥署提出五大重點：

- (1) 選擇有食品業者登錄字號之餐飲業者。
- (2) 選擇與所在處距離較近之餐飲業者，收到餐點儘快吃完，不可在室溫放太久，以避免微生物大量孳長引發食品中毒。
- (3) 疫情期間，可選擇無接觸取餐，減少和外送員接觸機會與時間，並請外送員將餐點離地放置，避免造成食品污染。
- (4) 選擇用心包裝餐點的業者，且於收到時檢查包裝是否完整。
- (5) 若收到餐點有異常（傾倒、異物或酸敗）情形，立即回報外送平台業者。相信只要牢記五大重點，您就可安心上網點餐，舒適地在家等待美食送上門！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 865 期）