

# 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

### 如何維持砧板清潔？魔鬼藏在細節裡

砧板是家中廚房的必備用品，功能單純，但若使用與清潔不當導致細菌孳生，可能會成為食品中毒的原因！食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請海洋大學食品安全與風險管理研究所莊培挺助理教授，教大家砧板的正確使用與清潔方式。



#### 使用砧板務必生熟食分開 正確清潔

莊培挺助理教授表示，生食與熟食應該使用不同砧板，且用後立刻仔細清潔。他建議家中最少準備兩塊砧板：一個專門切生肉等生食，另一個專門切熟食，例如熟滷味等食品，避免生食上的微生物因交叉污染傳到熟食，若能準備第三個砧板處理蔬果會更好。生熟食的砧板可以做標記，或直接以不同顏色砧板分別，方便自己與家人辨認。

#### 砧板應避免鋼刷與滾燙熱水

砧板使用後須立刻清洗，避免食材殘渣停留在砧板表面使微生物孳長。清洗時以洗碗精、沙拉脫等食品用洗潔劑搭配細纖維菜瓜布刷洗，避免使用鋼刷以防刮痕損傷，也不可直接用滾燙熱水沖洗，否則食物殘渣中的蛋白質遇熱凝固反而不容易洗淨。

砧板洗淨後放在通風處晾乾、保持乾燥以免發霉。若想額外對砧板施行消毒，可以用 75% 酒精或 200 ppm 的漂白水（以市售 5% 漂白水為例，可將 40mL 漂白水加入 10 公升清水調配）消毒，避免消毒液殘留砧板而污染食材。

## PART 2

### 砧板種類大不同 認識四大材質

民衆應該如何挑選砧板？莊培挺助理教授建議，民衆可依據廚房流理臺面的大小，挑選大小合適的砧板，操作起來會更得心應手。

至於不同材質的砧板各有其特性，使用與維護的方式也不盡相同，以下就四大類材質加以說明：

(1)木頭砧板：材質較厚重，適合剝切生肉。木頭砧板較不容易造成刀具損傷，但容易吸水、發霉，需注意絕對不可長時間泡水，以免吸水後形成讓細菌孳長的環境。

(2)塑膠砧板：較為輕薄、平價，有不同顏色可供選擇，但較容易留下刀痕，若損傷嚴重即須更換，不可繼續使用。莊培挺助理教授特別提醒，高溫、高油食物都不可直接放上塑膠砧板切，以免超過耐熱溫度。

(3)玻璃砧板：不容易附著氣味、較耐高溫，但容易使刀具變鈍，且使用時易滑動，需特別小心。

(4)不銹鋼砧板：近年來常見的新材質，表面光滑、不容易留刀痕，方便清洗與保養，但容易造成刀具磨損，使用時易滑動，需特別留意安全操作的問題。

莊培挺助理教授提醒，若砧板已經有明顯刀痕、變色、發霉時，就一定要即刻更換新砧板，以免病原性微生物存在、附著於食物上，造成食品中毒。若常用但無明顯外觀變化，也建議使用 2-3 年就需更換。

食藥署叮嚀，無論任何材質的砧板，使用後都應立即清潔乾淨、風乾，並依照不同材質的砧板特性正確使用，也可幫助自己把關居家食安，飲食生活更愉快。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 877 期）

#### 認識砧板四大材質

##### 木頭砧板

- 材質較厚重
- 不易造成刀具損傷
- 易吸水、發霉，不可長時間泡水

##### 塑膠砧板

- 輕薄、平價，顏色多樣
- 易留下刀痕；損傷嚴重即須更換
- 高溫、高油食物不可直接放上砧板切

##### 玻璃砧板

- 不易附著氣味、耐高溫
- 易使刀具變鈍
- 使用時易滑動需小心

##### 不銹鋼砧板

- 表面光滑、方便清洗與保養
- 不易留刀痕
- 易造成刀具磨損
- 使用時易滑動需小心

## 超夯血氧機 學會正確操作與判讀

醫療用血氧機可用於測量及顯示動脈血氧飽和度 (SpO<sub>2</sub>) 及脈搏率 (pulse rate) 等資訊，是評估患者是否缺氧的利器，屬於第二等級醫療器材。其原理是以光學方式進行非侵入量測，利用含氧血紅素與去氧血紅素對不同波長的光吸收度差異，可計算出兩種血紅素光訊號的比例，進而推算出血氧飽和度。

### 卸除指甲油與人造指甲再量測

醫療用血氧機使用時應注意手指或其他量測部位是否正確接觸，若有使用指甲油、人造指甲應去除後再量測，並避免量測過程中身體移動或震動，另外皮膚溫度、血流灌注情形及環境光源等因素都會影響量測值。血氧機需要清潔時，請依據原廠建議之清潔劑及清潔方式擦拭產品，另外長時間不使用時可以將電池取出避免電池漏液。

目前醫療用血氧機皆經食藥署審查確認其安全、效能及品質才可上市，民眾可於國內醫療器材實體通路（如藥粧店、醫療器材行或藥局等）購買已領有醫療器材許可證或專案核准的產品，以保障使用安全，並切記勿購買來路不明的血氧機。

### 血氧低於 90% 或比平常低 5% 應就醫檢查

醫療用血氧機只能用作評估患者的輔助器材，不應做為診斷或治療之唯一依據，尚須結合臨床徵象與症狀進行綜合判斷，不可僅仰賴血氧機量測數據來評估健康狀態或實際血氧飽和程度。一般而言，若量測出來的血氧飽和度 (SpO<sub>2</sub>%) 比平時量測值下降 5% 以上或低於 90% 者，即建議就醫檢查。健康照護者也應依醫療用血氧機隨時間量測的趨勢變化評估，而非僅以單次量測的數值高低逕行斷定。

食藥署也提醒，購買醫療器材請注意三步驟：「一認、二看、三會用」，首先要先認識哪些產品是醫療器材，第二步驟是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號，並進一步確認醫療器材的標籤包裝等標示內容，是否清楚標示出廠商名稱、地址、品名、許可證字號、批號、製造日期等資訊。最後一步則是在使用醫療器材前要詳閱說明書，並遵守產品說明書所載警告及注意事項，才能確保挑選正確適用的醫療

器材，且妥善使用並發揮其應有之效能。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 877 期）

## 滑溜溜的銀耳湯 真的能補到 膠原蛋白嗎

濃郁滑溜的銀耳湯是許多女性的最愛，許多人認為它富含「膠原蛋白」，不僅能養顏美容，對於皮膚、骨骼也大有益處！然而，食用銀耳真的可以補充身體裡的「膠原蛋白」嗎？食藥署請到李瑄妮營養師來為民眾進一步說明。

李瑄妮營養師指出，銀耳屬於蔬菜類中的菇類，脂肪與蛋白質含量不高，卻含有豐富的多醣體，許多人以為銀耳含大量的膠原蛋白，實際上，膠原蛋白多存在於動物中，植物不含膠原蛋白，那滑溜的口感其實就是多醣體！多醣體屬於水溶性纖維，能吸收水分、增加飽足感、延緩血糖上升，同時也是腸道好菌的食物來源。

### 均衡飲食 才是合成膠原蛋白的王道

李瑄妮營養師進一步說明，膠原蛋白就像膠水，可以支撐著身體結構，但是當年紀越大、膠原蛋白流失越多，最明顯的就是皮膚缺乏彈性、膝蓋軟骨也隨之退化。

對於想補充膠原蛋白的民眾，李瑄妮營養師說，豬腳、蹄膀、魚皮、軟骨等動物性食物含膠原蛋白較多，但是，過量很容易造成身體負擔，加上膠原蛋白是大分子的蛋白質，進入腸道後會先分解成較小的胺基酸，當人體要合成膠原蛋白時，還必須仰賴甘胺酸、脯胺酸、羥脯氨酸以及維生素 C、鋅、銅等幫助才能合成。因此，營養師建議，除了魚皮、軟骨之外，應多攝取豆類、魚類等優質蛋白質，加上豐富多元的蔬菜、水果、堅果等，均衡飲食對膠原蛋白的合成更有幫助。

營養師叮嚀，當人體的自由基過多時，膠原蛋白很容易流失！因此，少吃油炸品與加工品，可減少身體發炎的機會；食藥署也提醒，日常生活要補充足夠的水分，均衡的營養，並養成良好的運動習慣，才能減緩膠原蛋白的流失，讓皮膚與骨骼維持在最佳狀態。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 876 期）