

# 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 Cream cheese 是什麼？

### 正確選購 保存最重要



吃重乳酪蛋糕時，消費者可以感受到質地綿密的口感，秘密就在其使用的材料：Cream cheese（鮮奶油乳酪）。Cream cheese 是什麼？該如何攝取才健康？食藥署邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授來與民眾進一步分享。

#### Cream cheese 為軟質起司 乳脂肪含量大於 33%

高彩華教授指出，Cream cheese 通常是用殺菌（巴氏殺菌或高溫短時間殺菌）過的鮮奶油，或是鮮奶油再混合牛奶做為原料，接種乳酸菌經短時間發酵後，混合穩定劑及調味劑製成的「軟質起司」；其乳脂肪含量通常大於 33%，許多國家都有其乳脂肪含量的規定。

而 Cream cheese 與奶油也有所不同，奶油是將牛乳或鮮奶油，經過殺菌、熟成、攪打、壓煉而得的乳製品。成分大部分為乳脂肪，也包含了少部分的水、蛋白質和其他非乳脂固形物。一般來說，奶油的乳脂肪含量通常會高於 80%，熱量與脂肪也會比 Cream cheese 更高，兩款產品在風味與用途上都很不一樣。

#### 冷藏保存 儘快食用

為避免消費者產生混淆，衛生福利部自 2017 年 2 月 6 日公告，乳脂肪含量需達到 80% 以上，才能叫做「奶油」；而乳脂肪含量達 10% 以上未達 80% 的產品則稱為「乳脂」、「食用乳油」、「鮮奶油」或「鮮乳油」。產品若沒有使用符合前述「奶油（Butter）」定義之原料，則不能以「奶油」作為產品的部分品名。

消費者在購買時，可以透過中文的產品標示來做辨別。

食藥署建議民眾，乳酪產品開封後都要以保鮮膜包覆後放入冷藏，或遵照產品標示的方式來進行保存，尤其 Cream cheese 保存期限短，更應儘快食用完畢，避免腐壞。

## PART 2 Cream cheese 搭配主食與蔬果 營養更均衡

Cream cheese 的口感綿密、氣味香濃，經常作為土司、貝果的抹醬，也是近年來很流行的「巴斯克蛋糕」的主原料之一。高彩華教授指出，除了應用於甜點，Cream cheese 也很適合搭配鮭魚、牛排、酪梨、雞蛋等，再加上生菜、番茄片、黃瓜片、洋蔥等一起食用，不僅美味升級，也是更營養的搭配。

在營養價值上，Cream cheese 的脂肪含量較高，蛋白質、碳水化合物則較低，含有維生素 A、維生素 B 群，與部分礦物質（鈣、鐵、鎂）營養素。其中，維生素 A 有助於維持在暗處的視覺及增進皮膚與黏膜的健康，維生素 B 群則有助於維持能量正常代謝。

食藥署也提醒民眾，大多數 Cream cheese 以鮮奶油與牛奶作為主要成分，而動物性食品所含的膽固醇也會較多。根據世界衛生組織（WHO）建議，成年人每日飽和脂肪攝取，應低於總熱量的 10%，衛生福利部國民健康署也建議飽和脂肪每日建議攝取量上限，男性為 23 公克、女性為 18 公克。考慮一天之中還會從其他食物攝取到不同營養，建議加工乳製品應酌量攝取，才能讓整體飲食生活更加健康無負擔。（本文引



用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 883 期)

## 「凍」一下就瘦身 一起來認識冷凍減脂

擁有穠纖合度的身材，是許多人努力追求的目標，除了飲食控制、運動健身等方法，有些醫美廣告宣稱可在短時間內快速達到瘦身、雕塑身形的效果。到底是什麼原理？就讓食藥署來為民眾解惑吧！

### 冷凍減脂僅適用身體質量指數小於 30 者

相較於抽脂、消脂針等侵入式醫美療程及麻醉手術所帶來的風險，冷凍減脂是利用冷卻造成脂肪組織發炎，再透過免疫反應消除脂肪細胞，是以無痛、無侵入性的方式來局部消脂。

冷凍減脂的作用原理，是用探頭把局部的皮膚和皮下脂肪吸附，探頭的兩端將熱量吸出降溫，因脂肪降溫後會形成微結晶，引起發炎反應、細胞溶解，免疫細胞再將其吞噬。冷凍減脂主要用於消除難以透過飲食或運動減少的局部脂肪，只適用於身體質量指數 BMI 小於或等於 30 Kg/m<sup>2</sup> 的族群。

### 局部性使用 不可用於治療肥胖症

國內目前核准冷凍減脂的醫療器材，僅可使用於大腿、腹部、側腰、背部、腋下及頸下，且該部位脂肪組織必須至少有 2.5cm 寬度才能進行治療，但只能減少皮下脂肪堆積，且平均改善厚度為 0.2cm，對內臟脂肪無療效，也不可用於治療肥胖症。由於作用原理涉及接觸冷卻及發炎反應，並有使用者限制、副作用、復原期長、可能造成神經受損等風險，因此需經由醫師評估，再決定是否適合接受此種治療方式。

冷凍減脂系統屬於醫療器材，上市前須申請查驗登記取得許可證，民眾可至食藥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、特定用途化粧品許可證查詢作業）。

## 冷凍減脂...可以瘦身嗎??

冷凍減脂只能幫你減少局部尺寸，不可用於治療肥胖症，也有使用者限制及副作用等風險，需由醫師評估。

如發現不良品或使用時或使用後發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>) 通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 884 期）

## 食在優良報你知 外食選擇輕鬆查

餐廳百百款，消費者該如何選擇呢？在此提供一個小秘訣，到食藥署網站「食在優良」查詢地圖，尋找餐飲衛生優良業者名單，就不用為尋找餐廳而傷腦筋啦。

### 優良標章要認明 衛生安全有保障

食藥署為鼓勵餐飲業符合食品良好衛生規範 (GHP) 準則，從 2010 年開始推動餐飲衛生管理分級評核（下稱分級評核，效期 2 年）。

餐飲業者經過所在地衛生局人員或邀請專家學者組成評核小組，現場評核後依據業者符合 GHP 情



形，分為「優」及「良」兩級。通過分級評核的商家，由所在地衛生局頒予餐飲衛生管理分級評核「優」標章或「良」標章。餐廳業者可張貼在店面的明顯處，提供消費者選擇用餐時參考。

### 「食在優良」報你知 外食選擇輕鬆查

截至 2021 年 12 月底，全國已累計超過 3 萬 6 千家次通過分級評核，業態涵蓋一般餐館、早餐店、速食店、自助餐廳、觀光旅館內餐廳、飲品店、烘焙店等。

通過分級評核之優良業者清單，除公布於各地方政府衛生局及食藥署官網，民眾也可以點擊食藥署網站首頁橫幅「食在優良報你知，外食選擇輕鬆查」，透過衛星定位的方式，直接查到鄰近優良餐飲業者，做為用餐選擇參考。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 889 期）

