

# 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」

## 為什麼會有胃食道逆流 四大主因看過來

不少人因為工作忙碌、壓力大，三餐作息不正常，暴飲暴食又抽菸喝酒，導致「火燒心」，經常感到胸口灼熱、胃酸逆流、嘔心想吐、胃脹胸悶的感覺！食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，這些症狀很可能就是「胃食道逆流」，形成原因主要為下列四點：

- 一、下食道括約肌（稱作賁門）鬆弛：食道逆流的主因，因賁門連接著食道與胃，如同一道閘門，一旦鬆掉關不緊，腹壓又增加時，胃酸就容易會從胃部逆流而上到食道。
- 二、飲食習慣不佳：三餐飲食不正常，暴飲暴食、狼吞虎嚥，或是一吃飽就躺平，還有經常食用咖啡、酒、茶、碳酸飲料及高糖分、高油脂、過酸過辣等刺激性食物，都會刺激胃酸分泌，容易造成胃食道逆流。
- 三、本身為高風險族群：胃食道逆流在各年齡層都可能發生，尤其肥胖中廣型與懷孕婦女，會因腹壓較高，使胃酸容易逆流。此外，抽菸、熬夜、作息不正常、長期處於緊張與焦慮等高壓狀態，也可能會增加胃酸分泌。
- 四、服藥造成的副作用，如下：

會降低下食道括約肌壓力的藥物：如 calcium channel blockers(鈣離子阻斷劑)、β-blockers(乙型受體阻斷劑)、nitrates(硝酸鹽)、theophylline(支氣管擴張劑)等。

會直接刺激食道黏膜的藥物：如 bisphosphonates(雙磷酸鹽，用於骨質疏鬆)、tetracyclines(四環素，抗生

素)、quinidine(奎尼丁，用於心律不整)、potassium chloride(氯化鉀，補充電解質)、iron(鐵劑)、aspirin(阿斯匹靈)、nonsteroidal antiinflammatory drugs(非類固醇消炎止痛藥如異布洛芬)等。

食藥署提醒，服用上述藥品病人，若有身體不適應諮詢醫師或藥師，千萬不可自行停藥。若出現胃食道逆流症狀，應就醫請醫師診治。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第945期）

## 秋高氣爽 來個鍋

揮別炎炎夏日，迎來秋冬涼爽季節，此時，可說是吃火鍋的最佳時節，不只暖胃、暖心，更有滿滿的幸福感油然而生。

### 聰明消費 確認店家的湯底標示

過去，消費者大多關注火鍋的美味度，近年來，隨著健康意識抬頭，大家漸漸關心起鍋中的每個成員，尤其美味的湯底，究竟是店家花費畢生功力、用心熬煮而成，或是用高湯粉、湯塊熬煮？

為了維護國人健康及食用安全，並重視消費者「知」的權利，食藥署訂定「直接供應飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定」，規範飲食場所之火鍋湯底應清楚標示主要食材、風味調味料之內容，讓您可以安心挑選自己喜歡的湯底。

### 衛生機關把關 透過稽查更安心

為保障民眾享用火鍋的衛生安全，衛生機關不定期針對餐飲業者進行稽查，稽查項目包括：廚房作業場所應符合食品良好衛生規範準則，操作人員於

調理食品前後要澈底洗淨雙手，食品直接接觸之用水需符合飲用水水質標準，生熟食、刀具、砧板要分開使用，以及火鍋湯底標示等項目，以保障食品安全。

食藥署也提醒消費者，火鍋食材務必煮熟，生鮮食材與熟食的夾取餐具勿混用，避免交叉污染造成食品中毒。另外，無論是親友聚餐的澎湃火鍋，或是一人享用的暖心火鍋，都應掌握均衡飲食原則，不暴飲暴食，才是維持健康的不二法門！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 953 期）

## 冬天吃火鍋 這樣選擇更安心

天氣越冷，越想吃火鍋！然而，在家準備火鍋材料、外食享用火鍋，應注意哪些細節才能安心呢？食藥署邀請長榮大學食品安全衛生與檢驗學士學位學程許淑真副教授，教導大家火鍋食安小秘訣，一起安心吃火鍋。

### 在家煮火鍋 買貨 備料要注意

許淑真副教授建議，在傳統市場購買火鍋食材時，首先注意攤販的衛生條件與環境是否乾淨，避免直接將食材放在地上，並觀察食材外觀與顏色是否正常新鮮。對於魚漿、火鍋料等加工品，應購買有冷藏或冷凍設備保存的產品。另外，豆腐在傳統市場多是室溫販售，若沒有立即食用或冷藏，很容易酸敗，若非當餐食用，只是提前備料，建議改在賣場購買冷藏盒裝豆腐。

在有冷藏、冷凍設備的賣場與連鎖商店購買食材時，冷凍品應先檢查有無結霜狀況，若有結霜，表示產品在冷凍櫃保存時的溫度變動較大，可能影響食材的品質。至於冷藏與常溫食材，則需留意包裝完整性與保存期限。

許淑真副教授也提醒，在備料部

分：生熟食要分開處理、肉片薄切較好煮熟、海鮮外殼需仔細刷洗、蔬菜以流水仔細清洗數次、包心葉菜的最外層葉片丟棄不食用。另外，如鍋內加入雞蛋，也記得要煮熟，並建議使用國產 CAS 洗選蛋，因為經過洗選後，蛋殼表面微生物菌數會減少很多、更加安全，使用前也需再次洗蛋與洗手。

### 外出吃火鍋 小細節不放過

許淑真副教授表示，在外面吃火鍋除了觀察店家整體環境清潔外，有些自取食材的店家，要注意海鮮類、火鍋料是否放在冷藏區域確實保鮮、生熟食的夾子是否確實分開並定時更換；取用醬料前，檢視醬料區域衛生，觀察深色醬料中是否有異物夾雜；冰淇淋挖杓必須放在乾淨的桶子中。

根據法規，火鍋店需要在店內清楚標示火鍋湯底成分。如有供應牛肉、豬肉，則應提供原料原產地資訊。另，如有供應重組肉或注脂肉，也應清楚告知消費者相關資訊。

許淑真副教授提醒，很多人在煮火鍋時，會一次放入大量配料，很容易會吃到沒熟的食物，建議可將火鍋湯先煮滾，再分批加入食材，以確保全部煮熟。

食藥署也叮嚀民衆，購買食材時，務必留意產品標示與有效日期，購買後儲存在適合保存的溫層（如冷凍或冷藏），以確保食材的新鮮。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 953 期）

**自煮吃鍋**

**採買時可注意：**

- 採買地點的環境衛生
- 食材的外觀與顏色
- 存放空間的攝氏溫度
- 外包裝完整度 ● 食品標示資訊

**備料、烹煮時可注意：**

- 生熟食分開處理、勿混用
- 妥善清潔、洗滌
- 食材務必煮熟

---

**外出吃鍋**

**用餐時可注意：**

- 店家的環境衛生(用餐區/自助區)
- 食材存放方式(保鮮)
- 生熟食餐具是否分開
- 依據法規該標明的相關資訊

聰明挑選 3 撇步

1. 檢查包裝標示  
**有效日期**
2. 查看  
**肉品外觀**  
無黏液 色澤正常 無異味
3. 向  
**衛生及信譽**  
良好廠商購買

若無衛生安全疑慮  
請洽衛生局或食安專線 1919