

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」

超受歡迎的豆製品 挑選 3 撇步學起來

富含植物性蛋白質的豆製品，可說廣受民衆的歡迎，像是：豆腐、豆乾、豆皮及豆奶（漿）等。然而，若業者在製造加工程序中未落實衛生安全管控，很容易造成微生物孳長而酸敗。食品藥物管理署（下稱食藥署）及各地方政府衛生局，均會不定期針對豆製品製造及販售業者進行稽查及抽驗，以維護民衆食用安全。此外，您知道該如何選購新鮮、衛生又好吃的豆製品嗎？就讓食藥署來告訴您豆製品挑選 3 撇步！

1. 購買完整包裝 標示清楚的产品

建議優先選購完整包裝的食品，可避免在貯運過程中，遭受污染或風味流失的情形。購買時，應注意包裝上是否有完整標示，包含內容物、有效日期、廠商資訊等，同時留意產品的保存方式，並依指示保存。另外，若選購真空包裝豆製品，屬即食食品者，依冷藏及冷凍性質，應標明「須冷藏」或「須冷凍」字樣；屬非供即食者，也需注意是否有標明「非供即食，應充分加熱」字樣。

2. 注意產品外觀及氣味

豆製品在製造過程中，業者為了延長產品保存期限或增加賣相，可合法添加少量食品添加物。但是，購買前請留意產品外觀顏色及氣味，避免挑選顏色過於鮮黃、太潔白或有刺鼻異味者。若產品表面已出現黏液或有酸味，則可能已腐敗，不宜購買。

3. 選擇可靠信譽佳的商家

無論是購買完整包裝或散裝的豆製品，都要留意

店家的環境衛生及產品保存情形，並選擇優良業者的產品，才能讓您吃得安心又健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 965 期）



正確選用不鏽鋼餐具 環保又安心

耐碰撞、好清洗的不鏽鋼餐具，是許多人購買環保餐具時的首選材質。但是，您知道購買不鏽鋼餐具時該怎麼挑選？有需要定期換新嗎？食藥署邀請海洋大學食品科學系吳俊逸助理教授與大家分享不鏽鋼餐具的小知識。

買不鏽鋼餐具時 認明「3 開頭」的數字

吳俊逸助理教授表示，不鏽鋼俗稱「白鐵」，指的是在鐵中額外加入鉻、鎳、錳、鉬等元素所製作的合金。添加這些金屬能讓不鏽鋼的生鏽速度減緩，但不代表完全不會生鏽，而在這些元素中，主要能延緩生鏽的元素是「鉻」，鉻含量要達到 11% 以上才能延緩生鏽。

不鏽鋼材質具有國際通用的特殊編號，主要為 200 系列、300 系列、400 系列，不同系列與數字，表示裡面含有的金屬成分與含量不同，適合的應用

也不同。其中，300 系列的鉻含量足以延緩生鏽，材質特性也較適合用於製造餐具。

吳俊逸助理教授說，購買不鏽鋼餐具時，只要記得挑選「3 開頭」的 304、316 材質即可，而 316 會比 304 更耐用一些。在挑選不鏽鋼餐具時，除了看號碼，還要以稍微有點厚度、拿在手上有點厚實沉甸甸感者為佳，較厚實的不鏽鋼餐具比較不會被破壞彎曲，更為耐用。

不鏽鋼餐具會吃到重金屬 微量別擔心

食藥署表示，「食品器具容器包裝衛生標準」對不鏽鋼餐具訂有相關標準，符合標準之產品較無重金屬溶出的疑慮。因此民衆購買時，要選擇來源可靠的餐具廠商、符合標準之產品。

吳俊逸助理教授也補充，過去坊間謠傳使用不鏽鋼餐具可能導致錳中毒，事實上，食藥署在 2012 年時已針對不鏽鋼餐具進行錳含量與溶出之相關測試，合法不鏽鋼餐具的錳溶出量遠低於攝取量，此外，人體每天本來就會需要攝取微量的錳，微量錳並不會對身體造成負擔，因此不用過於擔心。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 962 期）

不鏽鋼材質具有國際通用的特殊編號，表示含有的金屬成分與含量不同，適合的應用也不同

300 系列的鉻含量足以延緩生鏽
材質特性較適合用於製造餐具



不鏽鋼餐具當傳家寶物 專家建議 3 至 4 年更換

好用的不鏽鋼餐具，具有耐碰撞、耐酸鹼、耐熱等特性，一般食物的酸鹼值都不會腐蝕到餐具，因

此不鏽鋼餐具可以用於裝檸檬汁等酸性飲料，只要盡快喝完即可。

然而，不鏽鋼餐具是不是永遠不會壞，可以當成傳家寶呢？吳俊逸助理教授說，在正常使用下，建議使用 3 ~ 4 年後換新，若餐具有受到重大撞擊或產生彎曲，則表示內部結構已經被破壞、產生縫隙，會加快生鏽速度，可能導致斷裂。因此，餐具若有彎曲、破損、鏽蝕皆建議要立刻更換。若是營業使用的不鏽鋼餐具、刀具，磨損速度較快，可增加更換頻率，確保使用安全性。

首次使用仔細清洗 去除表面拋光油

不鏽鋼餐具剛出廠時，表面可能仍殘留工業用拋光油，因此首次使用需特別注意清潔步驟。吳俊逸助理教授建議，第一次使用前，先以沙拉油等食用油塗抹不鏽鋼餐具的表面，讓食用油與表面殘留的工業用油互相溶解，再以紙巾將油脂擦拭乾淨，接著再以中性洗潔劑將殘留油脂完整洗淨，即可開始使用。日常清洗時，以一般洗碗方式，用中性洗潔劑清洗並晾乾。

食藥署叮嚀，民衆購買不鏽鋼餐具時，一定要仔細閱讀標示，建議購買標示說明完整、來源清楚的產品，並且依照產品說明使用。合法的不鏽鋼餐具對於重金屬物質的溶出有嚴格規範，只要是購買到合法來源的不鏽鋼餐具，即符合食品安全衛生管理法規之規範。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 962 期）

