

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」

宅配美食新趨勢 維持溫度是關鍵

不想出門或無暇外出時，不少民衆會使用網路採買食品，其中也包含冷凍與冷藏食品，除了能輕鬆享受各地美食，同時也活絡低溫食品宅配市場。食藥署提醒，如果低溫食品在配送過程中失溫解凍，除了會產生消費糾紛之外，更可能造成食品衛生安全危害，進而影響民衆的健康。

避開「危險溫度帶」減少細菌繁殖

在日常生活中，您是否聽過「危險溫度帶」？在7°C -60°C之間是細菌最容易生長繁殖的溫度，因此，許多食品會利用冷藏、冷凍的方式進行貯存。依據食品良好衛生規範準則，冷凍食品的品溫應維持攝氏 -18°C以下，冷藏食品的品溫應保持7°C以下、凍結點以上。若是倉儲及配送時，未注意溫度而造成溫度上升，除了會導致細菌大量繁殖，也可能造成食品中毒，讓原本美味的食品反而成為衛生殺手。

為確保低溫食品的品質和安全性，食藥署提醒民衆需留意以下四點：

1. 可靠的配送服務：選擇具備良好冷凍或冷藏設備的配送服務，確保在運輸過程中，食品能在適當溫度下保存。

2. 檢查包裝完整性：收到食品時，應檢查外包裝是否有破損或紙箱軟化變形？是否使用絕緣材料和密封包材，以保持食品的低溫狀態？如包裝不完整或變形，可聯繫物流業者處理。

3. 確認食品溫度：收到食品後，可檢查食品的狀態，觀察表面是否有冷凝水或結霜現象，如包裝表面有大量水滴或冷凍食品有部分軟化情形，可能是食品在運輸過程中溫度不符合要求，可聯繫物流業

者處理。

4. 妥善儲存食品：收到食品後，依據包裝上的儲存說明，將食品妥善儲存於冷藏或冷凍庫內，避免與其他食品交叉污染，並將不同食品做分類儲存。做到上述四點，就可降低食品因失溫而變質的風險，更能吃得安心。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 995 期）



現場調製飲料如何標示 食藥署帶您一探究竟

不少飲料店配合季節推出各種飲品準備攻佔飲料控的味蕾，身為飲料控的您當然要手刀開喝一波呀！但是，除了飲料菜單上的品名和價格，您注意過還有其他標示項目嗎？快跟著食藥署來一探究竟吧！

為加強揭露市面上現場調製飲料的標示訊息，衛生福利部在 2022 年 6 月 7 日公告修正「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，只要是具稅籍登記的連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業的現場調製飲料，店內除了要標示現場調製飲料之「總糖量及總熱量」外，如有供應茶及咖啡飲料，也應標示茶葉原料原產地、咖啡原料原產地及總咖啡因含量等。

總糖量及總熱量

現場調製飲料應標示總糖量及總熱量的數值，其標示值的誤差允許範圍應符合「包裝食品營養標示應遵行事項」規定，且如以最高值表示者，應加註「最高值」。另，總糖量可換算成方糖數標示（每顆方糖以 5 公克計算）。

總咖啡因含量

現場調製紅茶、綠茶、可可等含有咖啡因成分的飲料，皆應標示該杯飲料總咖啡因含量的最高值，該標示除了可以最高值標示，也可以紅黃綠符號或圖樣區分：

- 紅色：每杯總咖啡因含量達 201 毫克以上。
- 黃色：每杯總咖啡因含量介於 101 毫克至 200 毫克。
- 綠色：每杯總咖啡因含量低於 100 毫克。

茶 咖啡之原料原產地

添加茶或咖啡的飲料，均需標示茶葉或咖啡原料原產地（國），另，若飲料由兩種以上的茶葉原料、咖啡原料混合而成，則應依比例多寡，由高至低標示原料原產地（國）；此外，僅以茶香料調製的飲料，則應標示「○○風味」或「○○口味」字樣。

以果蔬為品名

果蔬汁含量達 10% 以上，品名可標示為「○○汁」；果蔬汁含量未達 10%，品名應標示為「○○飲料」等字樣；另，如飲料裡未含果蔬汁成分，則品名應標示「○○風味」或「○○口味」字樣。

最後，食藥署提醒消費者，購買飲料時，可仔細



觀察所選購手搖飲的總糖量、總熱量及總咖啡因含量等標示，讓您在享受飲料的同時也能喝得更

安心。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 990 期）

益生菌品質 食藥署來把關

為了追求健康，不少民衆會選擇補充益生菌！益生菌的種類繁多，以乳酸菌最常見，例如乳酸桿菌（lactobacilli）、乳酸乳球菌（lactococci）及比菲德氏菌（bifidobacteria）等。

食藥署說明，目前共有 53 件益生菌產品已取得健康食品許可標章，其中包括取得胃腸功能改善、輔助調整過敏體質等保健功效。另，市面上還有各式各樣的益生菌產品，其中這些產品添加的益生菌種類也越來越複雜，有些甚至包含十幾種益生菌，也提高產品中益生菌鑑別的難度。

快速鑑定益生菌 維護消費者權益

為了加強對益生菌產品的管理，以因應其種類和用途的多樣化，食藥署持續研發，並建立檢驗方法、提供科學證據，以利主管機關有效管理市售益生菌產品，包括益生菌的分離、培養和鑑定，除公開培養及計數方法外，並針對市售產品常見的益生菌菌種，建立分子生物學菌種專一性快速鑑定方法。



食藥署亦持續關注益生菌使用趨勢，並不斷建立及修正益生菌檢驗方法，以增進益生菌鑑別之效能，維護消費者知的權益。相關檢驗資訊，歡迎民衆至食藥署網站業務專區（<http://www.fda.gov.tw> 首頁〉業務專區〉研究檢驗）查詢。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 991 期）