

# 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」

## 酸菜是如何製作出來的 帶您認識酸菜

民衆吃牛肉麵，喜歡加一匙酸菜添加風味，此外，近來台灣掀起一股川味酸菜魚的風潮，不少餐廳搶進市場！這道菜的靈魂主角—酸菜，到底是如何製作出來的？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請到臺灣海洋大學食品科學系陳建利助理教授，跟大家介紹。

酸菜是將蔬菜用食鹽、醋等醃漬或直接發酵、加工調味、熟成，以延長保存期限。但其天然香氣和水分也很容易在加工、貯存過程中，吸引病媒或導致微生物生長。

台灣酸菜多以芥菜為原料，又稱為鹹菜，多是先曬太陽使其乾燥，再加鹽脫水、用重物壓出多餘水分，使蔬菜質地軟化，便於咀嚼、吞嚥與消化，發酵醃製過程也會產生特殊風味與少量的乳酸菌。值得注意的是，酸菜屬於高鈉食品，因此不建議連續、大量食用。

醃漬酸菜的過程中，很容易因氧化褐變影響色澤，因此有些業者製作酸菜時，會添加適量的合法漂白劑亞硫酸鹽，以呈現較佳賣相。民衆買酸菜回家後，可以先用水浸泡及清洗，再下鍋烹煮。

陳建利助理教授提醒，選購酸菜時，應選擇向信譽良好且有品質保證的商家購買，儘量買冷藏包裝品並注意食品包裝上是否具有完整標示，包括品名、內容物名稱、淨重、食品添加物名稱、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址、原產地、有效日期、營養標示等。

未添加食品添加物的酸菜，聞起來會有自然的酸味及發酵香氣，也無異味；反之，若添加高劑量漂

白劑處理的酸菜，聞起來無酸菜香氣，還有辛辣及窒息性氣味且強烈刺激眼睛。

食藥署也提醒，民衆烹煮前可先用食用清水或溫水浸泡 30 分鐘以上，取出沖洗後再食用，不僅可去除大部分的亞硫酸鹽，還可降低酸菜鹽分，避免吃下過多的鈉，維護身體健康。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1004 期）

## 「天然」VS「合成」護膚油 您選哪一種

隨著消費者意識抬頭，想要追求標榜「天然」或「有機」的產品，這種趨勢也擴及衛生用品、化粧品。然而，追求「天然」的同時，市場上充斥著許多宣傳詞，如「100% 純天然」或「全天然成分」，甚至進一步渲染化學合成的可怕，以提高「天然」的吸引力。作為消費者，該如何檢視這些商品？食藥署邀請靜宜大學化粧品科學系吳珮萱副教授為民衆詳加說明。

### 如何定義「天然」與「有機」

吳珮萱副教授指出，目前國際間並沒有專門針對含有機成分化粧品的官方認證，因此，市面上主要依賴國際民間驗證機構認證，例如：COSMOS-standard AISBL，由歐洲多個有機認證機構共同制定標準。

COSMOS 認證標準分為兩種類別：COSMOS Organic（有機認證）和 COSMOS Natural（天然認證），其中，COSMOS Organic 對於化粧品成分中的 PPAI（Physically Processed Agro-Ingredients，物理加工農業成分）及 CPAI

(Chemically Processed Agro-Ingredients，化學處理農業成分)，皆要求一定的有機成分來源比例。而 COSMOS Natural 則要求合成原料占總原料比例需小於 2%。

一般來說，天然與合成油脂有下列差異：

**來源不同：**天然油脂來自植物、動物或其他自然資源，如橄欖油、椰子油、乳木果油等，常含維生素、礦物質和其他天然成分，對皮膚有滋養作用。而合成油脂是由化學方法合成，常模仿天然油脂的結構，根據需求調整成分以達到特定效果，常見的合成油脂包括合成酯類等。

**成分不同：**天然油脂主成分為脂肪酸、酯類、蠟質和其他天然的化學成分，因其自然來源，因此有複雜的化學結構。而合成油脂的成分相對單一，通常只包含一種或幾種特定的化學成分，具有一致的分子結構。

認識了天然與合成的差異，食藥署提醒，民衆在選擇化粧品時，應根據個人需求，才是最佳的保養之道。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品物管理署藥物食品安全週報第 999 期）

### 了解自身膚況 避免落入「純天然」迷思

在追求天然的同時，吳珮萱副教授提醒，化粧品的製程中常使用溶劑或載體，為了達到效果和穩定性，常會添加人工合成物，因此，消費者應避免落入「純天然」迷思。基於此，衛生福利部訂定「化粧品標示宣傳廣告涉及虛偽誇大或醫療效能認定準則」規定，「有機○○成分」為化粧品中如添加之成分係經國際或國內有機驗證機構驗證，且提出證明文件者；「天然○○成分」詞句，為化粧品中添加之天然成分，如係直接來自植物、動物或礦物等，並未添加其他非天然成分，且未有顯著改變本質或去除部分成分之製程者。或為化粧品中添加之天然成分，如係來自植物、動物或礦物等天然來源，

依國際或國內天然驗證機構之相關製程處理，且經國際或國內天然驗

證機構驗證；或符合國際標準化組織 (ISO) 規範，並提出證明文件者。符合上揭規定之化粧品，始能在外包裝或容器標示「有機○○成分」或「天然○○成分」詞句。

### 科技進步 合成已可模擬天然效果

植物油中的不飽和脂肪酸能提供皮膚許多好處，能幫助維持皮膚屏障功能、保濕，保持皮膚的彈性和光澤。吳珮萱副教授指出，雖然合成油脂缺乏植物油中的天然不飽和脂肪酸，但通過現代科技，可添加類似的不飽和脂肪酸或模擬其成分，實現相似效果。此外，合成油脂可精確調配，確保穩定性和一致性，同時減少過敏風險，為皮膚提供安全有效的護理。

天然油脂源自植物、動物等自然資源，提供多種天然營養成分，如維生素、抗氧化劑和不飽和脂肪酸等，對皮膚有多種保護作用。但也因含有多種混合物和雜質，可能影響產品穩定性。相較之下，合成油脂經由化學方法製造，結構單純，可以根據需求調整成分，穩定性強，不易氧化變質，能提供輕盈、不油膩的膚感。

吳珮萱副教授表示，天然油脂通常被認為較為清爽，因其結構與皮膚的油脂相似，容易被吸收。然而，天然油脂不一定總是比合成油脂更清爽，有些可能相對較厚重，像是乳油木果油，質地厚重且氣味獨特，並不適合所有皮膚類型。

食藥署提醒，選擇適合自己的產品，才是追求健康與美麗的不二法門。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品物管理署藥物食品安全週報第 999 期）

