

# 健康快遞

整理／公關部 圖文資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

## 冰箱收納有技巧 聰明保存食材更安心

現代家庭多仰賴冰箱延長食材的保存時間，但若未掌握妥善收納方式，冰箱反而可能成為食品變質與微生物孳生的環境。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中華民國營養師公會全國聯合會郭素娥理事長，分享如何妥善運用冰箱，以延緩食材變質及減少微生物孳生的機會。

### 分層存放有技巧 食材保鮮更有序

郭素娥理事長指出，冰箱的主要功能為抑制微生物生長，而非達到殺菌效果。因此，食材冷藏前應適當處理與包裝，避免交叉污染。家用冰箱的冷藏溫度建議維持在  $0^{\circ}\text{C}$  至  $7^{\circ}\text{C}$  之間，冷凍則應低於  $-18^{\circ}\text{C}$ 。冰箱內容物不宜過於擁擠，應保留空間讓冷氣流通，也避免堵住出風口，以維持較為穩定的內部溫度。

食材放入冰箱前建議去除多餘水分，並以保鮮盒、夾鏈袋等方式分裝封存，以減少與空氣的接觸。同時，剛煮熟的熱食不宜立即放入冰箱，以免影響冰箱整體溫度，導致其他食材受影響。不過也不建議在室溫下放置過久，因  $7^{\circ}\text{C}$  至  $60^{\circ}\text{C}$  是微生物較易孳生的「危險溫度帶」，容易加速食品腐敗與變質。

肉類與海鮮等食材較易受到微生物污染，應先將表面血水擦乾，再依每次所需分量分裝並冷凍保存。特別提醒，生食與熟食應分層存放，以減少交叉污染的可能性。蔬菜水果則可保留原包裝或放入透氣袋後，置於蔬果室保存；葉菜類可先用紙巾包裹，有助吸收多餘水氣並避免腐敗。

雞蛋建議保留原包裝，並存放於冰箱內部，避免置於溫差變化頻繁的冰箱門邊，以減少微生物孳生的機會。乳製品與熟食等則建議放在冷藏室上層，避免與生食混放，並儘早食用完畢。民眾可於容器上註記存放日期，方便後續管理與使用。

## 落實「先進先出」原則 食材管理更安心

冰箱的整理與擺放方式亦會影響食材保存狀態。可利用分隔盒與標籤分類，落實「先進先出」的原則，以降低食材遺忘與過期機會。冰箱內部也不宜堆得過滿，以利冷氣流通，讓各層溫度保持較均勻狀態，減少局部溫度偏高導致變質的可能。

冰箱門因開關頻率高，內部溫度較易波動，建議僅擺放如瓶裝飲料與調味品等較不易受影響的物品。此外，應定期進行冰箱清潔與除霜，建議每月至少一次，協助維持內部衛生與氣味清新。

即便食材置於冰箱內，也應定期檢視其狀態。郭素娥理事長提醒，若發現食品出現異常氣味，如酸味、腐敗或金屬味，則可能已經變質。肉類若變色，出現灰褐色、暗沉等情形，或蔬菜發黃、發黑，都應提高警覺。熟食若表面有黏稠感或白色斑點，可能為微生物繁殖跡象，建議不要食用。

食藥署再次提醒，冰箱是家庭日常食材儲存的重要設備，但要確保食品衛生安全，正確的使用與管理至關重要。建議可依食材類型分類與妥善存放，

### 冰箱分層分區位置／



**乳製品、熟食**  
避免與生食混放，  
儘早食用。

**雞蛋（保留原包裝）**  
放冰箱內部，  
避免門邊溫差。

**蔬菜、水果**  
葉菜用紙巾包裹，  
保留原包裝或用透氣袋。

**生肉、海鮮**  
擦乾血水，分裝冷凍。

並遵守「先進先出」原則，確保食材新鮮度。定期檢查與清潔冰箱內部，減少微生物孳生與交叉污染，進而降低感染食源性疾病機會，保障居家飲食的衛生與安全。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1034・文字撰寫 | 遠見 50+ 編輯群）

## 「彩色貼布」不是裝飾 認識醫用肌力貼

隨著運動風氣盛行，部分民眾在運動時，因為熱身不足或運動強度過大，容易造成肌肉拉傷。此時常會使用痠痛貼布緩解疼痛。除了傳統藥用貼布，近年也常見運動員使用一種色彩鮮明、形狀細長的「醫用肌力貼」。本期食藥署邀請臺灣復健醫學會王正樑醫師介紹什麼是醫用肌力貼。

醫用肌力貼有別於傳統貼布，其本身不含藥性，而是透過「張力」與「彈力」，依據人體肌肉結構的方向，達到肌肉支撐、放鬆或強化的效果。就像是「輕便型護具」，能預防再度受傷，或輔助肌力不足的部位。

### 正確黏貼 達到良好輔助效果

醫用肌力貼本身沒有藥性，而是靠「張力」與「彈力」，依肌肉結構（肌理）順向或逆向貼紮，協助肌肉放鬆或強化肌力。因此黏貼時，必須考慮到骨骼的結構與肌肉的運動方向，需黏貼在正確位置，才會有輔助效果。否則不僅效果有限，甚至可能造成新的損傷。

王正樑醫師說明，在復健門診或醫療院所中，通常都是由治療師幫患者敷上醫用肌力貼，原因是患處不同，貼法也不同。舉例來說，若是腳踝扭傷造成腫脹，就會用「爪」型貼法，將醫用肌力貼交替在腳踝前後，以促進淋巴引流、幫助消腫；或是將醫用肌力貼剪成「Y」字型，固定肌腱位置，以降低疼痛。

王正樑醫師提醒，初次使用醫用肌力貼時，建議在專業人士的指導下進行，待熟悉肌理與貼紮技巧後，再自行操作會更為安全，避免因張力方向



不當而加重原有傷勢，才能真正達到輔助與保護的目的。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1035 文字撰寫 | 遠見 50+ 編輯群）

## 醫用肌力貼怎麼貼才正確？ 五大使用重點要記得

為提升大眾對醫用肌力貼正確使用的認識，食藥署邀請台灣復健醫學會王正樑醫師為讀者說明使用醫用肌力貼五大重點及注意事項。

**1. 清潔並保持肌膚乾燥：**使用醫用肌力貼之前，應先確保皮膚乾淨無油分與水氣，避免油脂或水氣影響黏著力。

**2. 貼得過緊或過鬆都會影響效果：**黏貼時應採「一點固定，一點拉伸」的方式：先將一端貼在肌膚上固定，再拉至另一端貼合，適度施加張力，否則容易造成新的不適或損傷。

**3. 黏性可維持約 2 至 5 天：**一般而言，醫用肌力貼的黏性可維持約 2 至 5 天，期間可正常洗澡，但應盡快擦乾或吹乾。

**4. 判斷更換時機：**隨著時間拉長，貼布黏性會逐漸降低，若出現脫膠或翹起，應立即更換，以維持其應有的保護與支撐功能。

**5. 敏感肌使用：**至於敏感型肌膚者，建議可先貼一天測試是否有紅腫狀況，或是每次黏貼時略為變換位置，可降低皮膚過敏狀況的發生。

食藥署也提醒，購買醫用肌力貼時，要認明其為醫療器材，並看清包裝上有無許可證字號及詳閱說明書正確使用。民眾也可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫查詢相關資訊，使用後若有不良反應可立即通報。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1035・文字撰寫 | 遠見 50+ 編輯群）



購買醫用肌力貼記得看清包裝上有沒有許可證字號。