

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

蛋白質宣稱有規定 這樣標才合法

隨著運動及健身風潮的興起，愈來愈多人在均衡飲食外，特別補充富含蛋白質的食品，市售產品外包裝常標有「高蛋白質」、「2 倍蛋白質」及「低糖高蛋白質」等字樣。這些標示並非隨意為之，而是需符合衛生福利部 2024 年 2 月 19 日修正公告的《包裝食品營養宣稱應遵行事項》規定。現在就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）帶您快速了解！

蛋白質營養宣稱怎麼標 數字有依據

（一）「高蛋白質」

若食品要標示「高蛋白質」、「富含」、「多」、「強化」等詞語，需符合下列標準之一：

- 固體或半固體食品**：每 100 公克蛋白質含量達 12 公克或以上。
- 液體食品**：每 100 毫升或每 100 大卡蛋白質達 6 公克或以上。

例如：若豆漿標示「高蛋白質」，代表其每 100 毫升或每 100 大卡所含蛋白質高於 6 公克，才符合規定。

（二）「2 倍蛋白質」

若產品想宣稱「某食品的 2 倍蛋白質」或「較…多」、「較…高」等比較式用語，必須符合以下條件：

- 固體或半固體食品**：與同類參考食品相比，每 100 公克蛋白質須多 6 公克或以上。
- 液體食品**：每 100 毫升或每 100 大卡須多 3 公克或以上。

此外，包裝上需清楚標明比較對象名稱與實際蛋白質差異數值。例如：「食安牌濃豆漿的蛋白質是食安牌豆漿的 2 倍」，表示每 100 毫升所含蛋白質

為參考品的 2 倍。

（三）「低糖高蛋白質」

若食品同時標示多項營養宣稱（如「低糖高蛋白質」），必須使用相同的衡量單位（例如都用每 100 毫升或每 100 大卡）。例如：豆漿若標示「低糖高蛋白質」，須符合以下條件：每 100 毫升糖含量少於 2.5 公克同時蛋白質含量大於 6 公克。

食藥署提醒民衆在選購食品時，務必仔細閱讀營養標示與產品資訊，了解是否符合個人營養需求避免被標語誤導。如欲了解標示規定的詳細內容，可至食品標示諮詢服務平台（www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index）查看相關資訊。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1040 期）



運動、健身風潮興起，市售富含蛋白質的食品需標示清楚。

從冷藏到加熱 吃對即食雞胸肉更安全

即食雞胸肉因其低脂高蛋白的特性，加上食用方便，成為許多消費者日常飲食中的熱門選擇。然而，這類冷藏包裝食品在保存與處理上仍需謹慎，才能確保食用安全。為此，食藥署特別邀請財團法人食品工業發展研究所楊炳輝副所長，分享即食雞胸肉的選購與保存要點。

從包裝到餐桌 冷藏即食雞胸肉的安全守則

即食雞胸肉在生產後，通常會以真空包裝或氣調包裝（Modified Atmosphere Packaging, MAP）方式冷藏保存，以延長產品的新鮮度與保存期限。冷藏溫度應維持在 0°C 至 7°C 之間，才能有效抑制多數細菌的生長。然而，消費者在購買、運送及家庭保存過程中，若未持續維持低溫，仍可能導致細菌孳生。尤其在開封後，更應儘速食用，避免長時間暴露於室溫，以降低微生物污染風險。

楊炳輝副所長提醒，真空包裝並不同於無菌。此類包裝僅能抽除空氣、減少氧氣濃度，藉此延緩好氧菌的繁殖，但對厭氧菌如肉毒桿菌等則無抑制作用。若製程中滅菌不完全，或包裝環境受到污染，這類致病菌可能在缺氧環境中繁殖並產生毒素。因此，強烈建議加熱至中心溫度 75°C 以上，以確保致病菌被有效殺滅，降低食品中毒風險。

此外，在開封時應特別留意產品外觀與氣味，若出現異味、變色、滲液或膨包情形，應避免食用。開封後如未能立即食用，應密封冷藏，並於 24 小時內食用完畢，以維持產品品質與安全性。

在選購即食雞胸肉時，楊炳輝副所長建議，優先選擇信譽良好、檢驗制度完善的品牌或商家，其製程與品質管控通常較為嚴謹，食品安全相對有保障。另外，產品外包裝應完整無破損，並清楚標示有效日期、保存方式與食用建議。如發現包裝有脹氣、滲漏、異味等情形，應避免購買，以防產品已遭污染或變質。若無法一次食

用完畢，則可選擇小包裝或單包裝產品，不僅方便分次食用，也能減少開封後保存不當的風險。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1037 期）

夏日安心補蛋白 乳清蛋白選購與沖泡

健康意識興起，乳清蛋白補充營養受歡迎，但沒有即時飲用，在室溫下保存易變質。食藥署邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源教授解惑，如何選購各種蛋白粉、正確保存與沖泡方法，確保補充蛋白質的同時也能吃得安心。

什麼是乳清蛋白 營養優點與成分大解析

乳清蛋白是一種來自牛奶的高品質蛋白質，為乳製品加工過程中的副產品之一。在製作起司或優格時，會將牛奶中的固體酪蛋白與液體乳清分離，乳清蛋白便是從這個液體中經由過濾、乾燥等步驟提煉而成。乳清蛋白因含有豐富的必需胺基酸、吸收率高，且消化速度快，長期以來被視為運動後補充營養的理想選擇！

目前市面上主要的乳清蛋白種類可分為濃縮型（WPC）、分離型（WPI）以及水解型（WPH）。濃縮乳清蛋白是最基本的型態，保留了一部分乳糖與脂肪，蛋白質濃度大約在 70%～80% 之間；分離乳清蛋白則透過更細緻的過濾程序，大幅降低乳糖與脂肪含量，蛋白質純度超過 90%，較適合乳糖不耐症或對營養成分要求更高的族群；至於水解乳清蛋白則是進一步將蛋白質水解為小分子的胜肽形式，有助於更快速吸收，適用於術後營養補充或腸胃吸收力較弱者，但價格也相對較高。

許多人擔心熱水會破壞乳清蛋白的營養，其實不必擔心！陳泰源教授透露，乳清蛋白在製程中已歷經高溫處理，因此適度加熱並不會影響其營養價值。雖然加熱可



即食雞胸肉食用前，注意包裝及保存方式以免變質。

能導致蛋白質「變性」，但這僅是結構改變，並不影響人體吸收及利用胺基酸的能力。不過，過高的水溫可能會導致結塊、風味變化或溶解度降低，影響口感。建議使用冷水或常溫水並搭配搖搖杯或攪拌器進行沖泡，若想喝溫熱的乳清蛋白，可以先用冷水將乳清粉拌勻，再加入約 60℃～70℃ 熱水沖泡，不僅保留口感也保護口腔及食道不被燙傷，或參考產品外包裝的食用方式沖泡。

提醒民衆，選擇適合自己的乳清蛋白，並搭配正確沖泡方式，就能輕鬆補充營養、享受美味。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1032 期）

乳清蛋白的分類

	蛋白質含量	主要特點	適合族群
	70~80%	最基本的型態，保留部分乳糖與脂肪	一般大眾
	90%以上	經過更細緻過濾，降低乳糖與脂肪含量	乳糖不耐症、對營養要求高者
	80%以上	將蛋白質水解為小分子胜肽，有助快速吸收	術後、腸胃弱者

解密乳清蛋白的迷思到正確食用及保存

在健康風潮帶動下，乳清蛋白迅速成為市場新寵，但「蛋白質多傷腎」的疑慮常讓人卻步。為解開這項迷思，食藥署特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源教授，為大家詳解乳清蛋白如何在安全範圍內適量攝取，讓您放心補充、安心食用。

乳清蛋白的適用族群與營養價值

許多人擔心高蛋白飲食會加重腎臟負擔，但對於腎功能正常的人來說，適量攝取乳清蛋白不會對腎臟造成傷害；若已有腎臟疾病，則應依醫師建議食用。此外，不少人認為乳清蛋白僅適合健身族群，事實上乳清蛋白對於營養不足、年長者或非全素食者來說，也是優質蛋白的補充來源，然而乳清蛋白不建議當作正餐替代品，應作為額外補充，讓營養得以均衡。

乳清蛋白保存注意事項

陳泰源教授表示，雖然乳清蛋白是乾燥粉末，不像鮮奶那樣容易腐敗，但仍存在變質風險。若保存不當（例如長時間暴露於潮濕、高溫環境中），可能導致結塊、產生異味或微生物孳生。為避免此類情況發生，乳清蛋白應儲存於陰涼乾燥處，避免陽光直射及高溫潮濕環境。每次使用後，務必將包裝密封，或放至具良好防潮功能的密封容器中。開封後應儘早食用完畢，並依照包裝上的有效日期判斷是否仍可使用。如發現粉末結塊、變色或有異味，即使未逾有效日期，也應避免食用，以確保食用安全。

食藥署也提醒，民衆在選購乳清蛋白時，應特別留意產品相關標示及產品訊息，購買符合自身需求的產品，若標示不清或資訊不完整，則不建議購買，以維護自身健康權益。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1032 期）



乳清蛋白粉宜存放於良好防潮密封容器，開封後儘早食用。