

# 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」

## 選購醃漬蔬菜四撇步

醃蘿蔔、醬瓜、酸菜等醃漬蔬菜向來廣受人喜愛，但在製造過程中，為了保存食品並維持品質，有些業者會加入漂白劑或防腐劑等食品添加物，您知道該如何選購醃漬蔬菜才安心嗎？食藥署提醒，選購前要先認識辨別「醃漬蔬菜四撇步」喔！

一、醃漬蔬菜是以蔬菜當主原料，使用食鹽、有機酸等，利用醃漬方式儲存，可能經加工調味、熟成或發酵之產品，如：酸菜、福菜、筍乾、蘿蔔乾等。

二、業者產製食品使用食品添加物，須遵守「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，「亞硫酸鹽類」及「苯甲酸及其鹽類」是准用食品添加物，業者如選用合法食品添加物品項，並依使用範圍及限量標準使用，尚不致對消費者健康造成危害。

三、消費者在購買醃漬蔬菜產品時，建議選擇顏色較不鮮豔、

偏深綠（褐）色者購買，購買時應選擇包裝完整商品，並多留意產品上是否有明確的標示；認清產品中文標示掌握完整的產品訊息，並選購優良業者製造的產品。

四、調理醃漬蔬菜之前，可以用流動的水沖洗，烹煮時不要蓋鍋蓋，可去除部分的食鹽、二氧化硫及苯甲酸，減少食鹽及食品添加物的攝取量。

食藥署提醒，醃漬類食品的鹽分很高，對於有高血壓、糖尿病、慢性腎臟疾病的民眾而言，應避免食用醃漬蔬菜類產品，充足飲水，搭配食用當季新鮮蔬果，才能食在健康又安心！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五六二期）

## 「睡睡平安」助好眠

現代人的生活壓力大，白天幾乎被工作佔滿，晚上好不容易可以休息卻睡不著。根據統計，二十至三十歲的年輕族群約有一

○%有失眠困擾，六十五歲以上年長者的失眠比例高達二五%，需要培養良好的睡眠習慣，若有需要再輔以藥物治療，才能徹底向失眠說再見。

良好的睡眠習慣包括：避免在床上做其他與睡眠無關的事（如看電視、看書、玩手機）、避免在晚上從事任何刺激或須專注的活動、避免晚上飲用含咖啡因的飲料（如咖啡、茶、提神飲料等）、避免在睡前吃太飽或喝太飽、避免在週末補眠、養成固定時間上床和起床、建立良好的睡眠環境，睡眠環境應該是安靜且安全的，避免空氣不流通及強烈的光線、床及枕頭的大小、軟硬、高低要合適、睡衣材質要舒適，並保持適當的溫度及濕度。

最重要的是，睡前千萬別擔心會「睡不著」，躺下來後也不要再想著白天尚未解決的問題。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五六一期）