

幫助牙齒健康新妙招 以「氟鹽」取代食鹽

台灣孩童蛀牙率偏高，五歲兒童的齲齒盛行率將近八成，為積極防治齲齒，衛生福利部參考世界衛生組織（WHO）建議及世界各國作法，二〇一六年七月一日開放小包裝食鹽得以添加核准使用的氟化物，讓民眾可以在市面上買到宣稱「可幫助牙齒健康」的包裝食用鹽品，以達到適當供氟、降低國人齲齒率的目的。為了兼顧民眾牙齒保健又不讓民眾攝取過多的食品添加物，目前只開放添加於家庭用一公斤以下的小包裝食鹽，且氟化鉀或氟化鈉使用限量在一〇〇 ppm 以下（以氟離子計），除了家庭自用以外，餐廳、小吃等業者都不允許使用。



衛生福利部為了讓國人可以更清楚的由包裝標示選購符合需求的產品，訂定相關標示規定，民眾選購時，可挑選品名為「氟鹽」、「含氟鹽」或「加氟鹽」，此外，包裝上也應註明「併同使用含氟鹽及氟錠前，應諮詢牙醫師意見。」及「限使用於家庭用鹽」等醒語字樣，總氟含量也要求標示於營養標示欄位內。

認識醫用空氣清淨機

空氣汙染近年來已成為危害健康的要因，環保署監測空氣品質發現懸浮微粒濃度在每年一、四月、十、十一月都達到爆紫的程度。許多研究已證實空氣汙染對健康的危害，包括支氣管炎、氣喘、心血管疾病、肺癌等。相關報導的出現促使國人對於空氣品質重視，空氣清淨機也逐漸變成家家必備的電器產品之一。然而，除了一般空氣清淨之外，也有「醫療級」的空氣清淨機。

「醫療級」空氣清淨機專指有醫療目的，或專用於醫療院所，如加護病房等的空氣清淨機，依據醫療器材風險等級區分，列為第二等級醫療器材（Class II），這類型的醫用空氣清淨機主要功能與一般空氣清淨機相同，以靜電沈澱或過

易造成高血壓等健康上的問題，食藥署提醒，一般民眾應該是以「氟鹽」取代平日所使用的料理食鹽才是正確的做法，不可為了想要防治齲齒而多攝取了更多食鹽！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七五期）

可證字號在市面販售。

食藥署提醒民眾市面上空氣清淨機琳瑯滿目，宣稱為「醫療級」的空氣清淨機也不在少數，特別注意真正的「醫療級」是需要衛福部核可的，可在外盒包裝標示看到「衛署醫器」或「衛部醫器」開頭的許可字號，才是真正「醫療級」的空氣清淨機。

一般民眾若無特定的醫療需求，在選購一般市面上的空氣清淨機也要特別注意可過濾空氣的範圍大小，根據選擇放置的空間大小去選購，千萬不要在很「大」的房間裡用一台「小」的空氣清淨機，這樣不僅過濾空氣的效率不好，也可能無法達到良好的空氣過濾效果，一般市面上空氣清淨機價格動輒數千甚至上萬元，花了錢卻得不到效果，實在是得不償失。另外，空氣清淨機其

濾等方法移除空氣中之懸浮粒子，一般常見的濾心種類為（High Efficiency Particulate Air，HEPA），然而「醫療級」空氣清淨機在市面上販售前須向食藥署進行上市申請，並針對空氣清淨機可過濾之懸浮粒子大小、可過濾空氣的範圍大小、過濾風口的風速等相關功能進行評估，才能取得衛福部核發之許可證字號在市面販售。

Particulate Air，HEPA），然而「醫療級」空氣清淨機在市面上販售前須向食藥署進行上市申請，並針對空氣清淨

「潔淨區域」，也就是靠近清淨機出風

□特定範圍，往往較其它區域有較高的移除懸浮粒子的效果，換句話說，就是出風□附近的懸浮粒子會最少。所以建議民眾在家中放置空氣清淨機的位置，可以盡量靠近長時間活動範圍，例如睡眠時可將空氣清淨機放於床旁，讓空氣清淨機的「潔淨區域」靠近「呼吸區域」，減少吸入的懸浮粒子，讓空氣清淨機的效用更為提升。

民眾如對「醫療級」的空氣清淨機相關資訊有興趣，可以至食品藥物管理署網站之許可證資料庫查詢（連結：食

品藥物管理署網站首頁 <http://www.tda.gov.tw/>

材許可證資料庫、西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。如使用上有不良事件發生，可填具公告之不良事件通報表格—醫療器材不良事件通報表，以線上通報、傳真、郵寄或電子郵件（mdsafety@fda.gov.tw）通報的方式通報至全國藥物不良反應通報中心（地址：一〇〇九二台北市中正區愛國東路二十二號十樓）。（本文引用自食品

藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七四期）

蝦頭變黑能吃嗎？

當您買回冷凍的鮮蝦，放進冰箱準備隔天烹煮時，

拿出一看卻變成

「黑頭蝦」該怎麼辦？丟掉好像太可惜，但丟掉



蝦頭之後還吃嗎？食藥署特地請教從事水產研究的專業人員，

為消費者細說分明。

1. 蝦類為何會黑頭？

蝦體主要分為頭胸甲及腹甲等，頭胸甲內包括攝食、呼吸、消化及排泄等器官，所以可說是蝦維繫生命最重要部位，此部位富含一種「酪氨酸」的成分，蝦在歷經一段捕撈作業過程中，離開存活環境，身體裡的「多酚氧化酵素」會催化酪胺酸代謝產生黑色色素，這種現象稱之為「黑變」，尤其是頭胸甲及尾葉部位最為明顯，故在冷凍保存條件下仍難避免黑變的發生，當保存溫度不甚

理想的狀態，蝦頭逐漸累積的黑色素就更明顯。照此看來「蝦頭黑變」就像蘋果削了皮之後會變黑，屬於自然現象，

不表示買的蝦子不新鮮喔。

2. 不當的化學物質怎會出現在蝦中？

既然蝦頭變黑與新鮮度無關，但因飲食文化的觀念使然，民眾長期以來對水產品「色變」，直覺就認為是「不新鮮」，間接促使非法業者為使販售貨品看起來「光鮮亮麗」，過量使用食品添加物或添加非法成分，藉此抑制蝦體內酵素與空氣接觸，蝦子才不易變斷裂、黑頭、肉質鬆軟，也不易腐敗。

食藥署提醒，蝦中適量使用合法的食品添加物是無妨的，反之當消費者吃下超過法定限量或不得添加的非法物質後，對身體健康卻會造成危害，千萬別忘了，會變黑的蝦頭才是正常的，至少知道未摻有「不當的化學物質」，且易從外觀如：完整性、異味、肉質彈性等狀況判別蝦體鮮度。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七三期）

「三心一意」買罐頭

消費者在選購罐頭食品時，常會看到外包裝上標示著「未添加防腐劑」等字樣，在此情況下，為什麼市售的罐頭

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

食品可以貯放一、二年卻不會壞呢？

罐頭食品緣起於戰爭時期，人們偶然發現放在密封容器內的食品以高溫加熱後，可以長時間貯存而不會腐壞，雖然當時並不瞭解緣由，但隨著時代的演進與食品加工技術進步才逐漸揭露，高溫加熱是為了殺滅造成食品腐敗的微生物，而密封容器則扮演讓食品不被外界環境的微生物污染的保護者角色。

在此情況下，經過高溫加熱後，食品的腐敗菌被殺滅了，自然就不會腐敗，少了腐敗菌之後，也沒有必要再添加抑制微生物生長的防腐劑，因此，

只要經過充分殺菌，保持密封的罐頭

食品，就不需要冷藏或添加防腐劑。

食藥署提醒，選購罐頭食品時，一

定要特別注意罐頭密封狀態是否良好，牢記「三心一意」原則，「三心」是

為了買的開「心」、身「心」健康、吃的安「心」；「一意」則是注「意」罐身及注「意」有效日期。以下提供二個簡單快速的方法辨識罐身：

1. 金屬製罐頭食品，若有捲封不良、生鏽、罐蓋或罐底有膨脹或凹陷等現象，就代表可能有密封不完整的

情形，罐內食品有微生物滋長的風險，不要購買也不要食用。

2. 玻璃製罐頭食品，通常瓶蓋處有「真空安全鈕」的設計，購買時可以試壓瓶蓋，若發現瓶蓋浮起並且按壓有聲響，表示玻璃罐內並不是真空狀態，不要購買及食用。罐頭食品開罐後，就失去密封特性，罐內的食品與外界環境的微生物接觸，因此變得容易腐敗，所以開罐後最好儘快吃完！

如果有剩餘，金屬製的罐頭食品要更換容器後，再放到冰箱中冷藏。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七二期）

藥物過敏六徵兆

十歲的小佑在學校因發燒、喉嚨痛、

肌肉痛等症狀就醫，醫師診斷為急性咽炎及扁桃腺炎，用藥兩天後，卻出現眼瞼、嘴唇紅腫、皮膚發生紅疹等

症狀，媽媽趕緊帶小佑到醫院詢問醫

師後才曉得，原來是孩子在用藥後產

生「藥物過敏」反應。

食藥署提醒，藥物過敏是指在服用、塗抹或注射藥物後，身體的免疫系統出現防禦或攻擊反應，症狀多為皮膚

癢、紅疹…等，極少數可能出現嚴重不良反應，甚至導致死亡，例如：史蒂文生氏—強生症候群。以下為預防用藥過敏小提醒：

1. 「用藥過敏紀錄卡」：有藥物過敏史的民眾，除了可請醫師將過敏藥品名稱註記於健保IC卡，並上傳健保署供查詢外，還可紀錄於「藥物過敏紀錄卡」，連同健保卡隨身攜帶，就醫時主動告知處方醫師，領藥時再請藥師幫忙核對，以免誤用過敏藥物。

2. 「藥物過敏早期症狀自我檢視表」：用藥時，自我檢視是否出現藥物過敏常見六大前兆症狀，包括：

(1)「疹」：皮膚紅疹、搔癢或水泡

(2)「破」：口腔潰瘍

(3)「痛」：喉嚨痛

(4)「紅」：眼睛不適（紅腫、灼熱）

(5)「腫」：眼睛、嘴唇腫

(6)「燒」：發燒

以上徵兆可能在服藥後數日內發生，也可能二至三個月才出現。萬一出現以上過敏症狀時，要立即回診請專科醫師處置！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七一期）