



彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

表：入境旅客攜帶自用農畜水產品、菸酒、大陸地區物品、自用藥物、環境用藥限量表（摘要）

農畜水產品及大陸地區物品	
農畜水產品類6公斤，食米、花生(限熟品)、蒜頭(限熟品)、乾金針、乾香菇、茶葉各不得超過1公斤。	
禁止攜帶活動物及其產品、活植物及其生鮮產品、新鮮水果。 但符合動物傳染病防治條例規定之犬、貓、兔及動物產品，以及經乾燥、加工調製之水產品及符合植物防疫檢疫法規定者，不在此限。	
大陸地區之干貝、鮑魚干、燕窩、魚翅各限量1.2公斤，罐頭限量各6罐。	
農畜水產品類6公斤。 食米、花生(限熟品)、蒜頭(限熟品)、乾金針、乾香菇、茶葉各不得超過1公斤。	

入境旅客攜帶自用藥品種類	
西藥	非處方藥 每種至多12(瓶、盒、罐、條、支)合計以不超過36(瓶、盒、罐、條、支)
	處方藥 有處方箋或證明文件，6個月用量為限。 無處方箋或證明文件，2個月用量為限。
	針劑產品 須攜帶醫師處方箋或證明文件
中藥	中藥材 最多1公斤，合計不得超過12種。 應檢附醫療證明文件(如醫師診斷證明)，且不逾3個月用量為限。
	中藥製劑 合計不超過36瓶(盒)，每種最多12瓶 應檢附醫療證明文件(如醫師診斷證明)，且不逾3個月用量為限。
錠狀及膠囊狀食品	最多12瓶(盒、罐、包、袋)，合計不超過36瓶(盒、罐、包、袋)。
隱形眼鏡	單一度數60片，每人限攜帶單一品牌及二種不同度數。
以上所定之產品種類瓶(盒、罐、條、支、包、袋)等均以「原包裝」為限。	

食安資訊報你知
桃子和西瓜一起吃會產生劇毒？喝冰啤酒可能有助於抗癌？網路各種關於食品藥物安全的謠言滿天飛，此時民眾該如何得知最新的食品藥物安全相關資訊呢？食藥署特地設在網路設立「食

安資訊報你知」(http://www.fda.gov.tw)，旅客出入境服務之入境報關須知網頁查詢。
食藥署並貼心叮嚀，國人使用自行攜帶回國的藥物、中藥材及保健食品，最好經過營養師、藥師、醫師等建議食用；使用前也須遵照產品包裝上的建議攝取量、警語等，加上均衡飲食並適度運動，才是維持健康的最佳方法喔！(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五八七期)

出國買藥超量恐受罰
出國旅遊的旺季，許多民眾習慣出國採購當地著名藥品、藥材或食品返台，卻在入境時因超量，或屬於禁止攜帶物品遭退運、受罰。
食藥署提醒，國人出國購買保健食品、西藥或中藥材等回國自用，必須

符合財政部訂定「入境旅客攜帶自用農畜水產品、菸酒、大陸地區物品、自用藥物、環境用藥限量表」之規定範圍及限額，而且以本人自用及家用者為限，這些行李物品可免稅且免辦輸入許可證。
其他有關旅客入境應行申報相關規

定，可進入財政部關務署網站 (<http://web.customs.gov.tw>) 之旅客出入境服務之入境報關須知網頁查詢。
食藥署並貼心叮嚀，國人使用自行攜帶回國的藥物、中藥材及保健食品，最好經過營養師、藥師、醫師等建議食用；使用前也須遵照產品包裝上的建議攝取量、警語等，加上均衡飲食並適度運動，才是維持健康的最佳方法喔！(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五八七期)

藥好文網」、「食藥闢謠專區」，以及臉書粉絲團「食用玩家」，提供各種最新的食藥文章、食藥闢謠等最新的食藥



相關資訊。

「食藥闢謠專區」蒐集來自四面八方
的謠言，整理專業學者及權威資料來解
答闢謠，打破民眾的迷思；「食藥好文
網」則提供許多關於食品衛生安全、藥
品使用觀念及醫療器材的相關文章，供
民眾點閱而增加相關知識觀念，長知識
又能保障身體健康；「食用玩家」跟進
時事，隨時更新最新資訊，每天都會有
新的小貼文，讓民眾迅速獲得第一手消
息！（本文引用自食品藥物管理署「藥

物食品安全週報」第五七六期）

任意食用不明草本植物 保養不成反傷身

現代人重視養生，經常聽到網路傳聞
「天然ㄟ尚好」、「藥補不如食補」等
訊息，食藥署提醒，食品的主要功能能
提供熱量及營養素，以維持身體生理正
常運作，民眾切勿輕信未經證實的網路
傳言，就任意採食或購買來路不明，且
未確認其食用安全性的植物或產品，以
免養生不成反傷身。

值得注意的是，台灣幾乎每年都會發
生民眾採食野菇引起中毒的案例，最常
造成誤食的野菇為「綠褶菇」，這是一
種有毒不可食用的菇類，因其外表顏色
淺、不鮮豔，與可食用的白色雨傘菇、
雞肉絲菇很像，時常遭到混淆而誤食。

此外，有些人為了減肥或改善便秘，
任意食用傳言可減肥（如俗稱減肥菜的
守宮木），或易引起腹瀉（如番瀉）的
植物，過去即有二名死亡病例，疑因食
用減肥菜有直接相關，不得不慎。食藥
署呼籲，民眾如食用不明植物或草藥後
出現身體不適症狀，可能就是中毒現
象，千萬不要誤以為正在「排毒」，應

儘速就醫並保留食餘檢體，供醫生正確
的診斷與治療。

為了飲食安全起見，民眾可參考食藥
署「可供食品使用原料彙整一覽表」，
但該表不包括傳統食用的雞鴨魚肉、蔬
菜水果及五穀雜糧等，相關資訊可由食
藥署網站（<http://www.fda.gov.tw>）首頁
「業務專區」食品「食品業務資訊查詢連
結」可供食品使用原料彙整一覽表」
項下查詢。（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）

土雞蛋較營養嗎 正確挑選四重點

許多民眾早餐習慣吃雞蛋，一份煎得
澄黃、透白的荷包蛋，是補充營養、迎
接一天活力的開始，但卻不知坊間傳聞
「土雞蛋較好」的說法是否正確？也不
清楚該如何挑選雞蛋？

雞蛋是人體每天補充蛋白質和營養不
可或缺的食物，走進市場、超市或賣場，
除了販賣一般雞蛋、土雞蛋外，還有許
多號稱具有各種營養效果的機能蛋，讓
消費者看得眼花撩亂，其中最受民眾青
睞者就是「土雞蛋」。

民眾普遍認為，土雞飼養於自然環境

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

中，吃的都是天然食物，較少出現施打抗生素及生長激素等問題，產出的雞蛋品質自然會好一些。而一般養雞場生產的雞蛋，也就是人們常說的「洗選蛋」，因採用專門的產蛋雞種和配合飼料，其營養價值可能不如土雞蛋。因此，即使價錢貴出許多，很多人還是願意購買土雞蛋，讓老人、孕婦和孩子補充營養，但是不同種類的雞蛋，營養成分真有這麼大差別嗎？

根據中華民國養雞協會表示，這純粹是心理作用所致，蛋殼的顏色和蛋的內容、營養成分沒有關係，完全是雞隻品種不同而已。從營養的角度來看，即使不同品種的雞蛋所含有的特殊營養成分，民眾均可從不同食物中獲取所需營養。以下是食藥署建議的選購雞蛋四個重點：

(一) 沒有裂痕：挑選雞蛋時要注意其完整性，不能有一絲裂痕。

(二) 外觀乾淨：蛋殼是否乾淨，沾有雞糞的蛋不要買。

(三) 認證標章：建議購買有CAS優質蛋品標誌認證的雞蛋，這是國產洗選分級的新鮮雞蛋，皆經衛生檢驗通過後上市。

(四) 保存期限：選購時注意生產日期及保存期限，適量選購避免久放不新鮮。食藥署提醒，雞蛋買回家後必須儲存在冰箱裡，並保持五度C或以下的溫度，才能抑制沙門氏桿菌等病菌在雞蛋內或蛋殼上繁殖。如果您選購的是洗選蛋，可直接放入冰箱儲藏；如果購買的是傳統散裝蛋，建議於放入冰箱前，請先用清水輕輕擦拭徹底清潔，不可大力沖洗，以免細菌經由蛋殼氣孔侵入。不論是洗選蛋或散裝蛋，建議在二週內食用完畢為佳。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五九四期)

濾掛咖啡恐致癌？安心喝免驚

沖泡一杯快速簡便的濾掛式咖啡，可以開啟美好一天的活力來源。近來網路流傳「濾掛式咖啡的濾袋會添加濕強劑，並溶出致癌物質」的傳聞，讓許多愛喝咖啡的民眾擔心濾掛式咖啡的安全性，食藥署已對此進行研究。

濕強劑的成分屬於合成樹脂，使用於造紙過程中，用來增強紙類在濕潤狀態下的強度，避免紙張遭水沖毀。可能使用的成分包含尿素甲醛樹脂、三聚氰胺

甲醛樹脂及聚醯胺、聚胺、環氧氯丙烷基樹脂等，其中又以後者最常被使用。由於其結構中所含的環氧氯丙烷，可能會水解出微量的致癌物「3-單氯丙二醇」，因而引發民眾對濾掛式咖啡的安

全疑慮。

食藥署實際檢測十件市售濾掛咖啡用的濾袋，根據材質鑑別檢測結果發現，這些濾袋都是由聚丙烯 (polypropylene, PP) 與聚對苯二甲酸乙二酯 (polyethylene terephthalate, PET) 或低密度聚乙烯 (low-density polyethylene, LDPE) 所製成的不織布材質，而非紙類製品。對於民眾擔心咖啡濾袋是否含有致癌物「3-單氯丙二醇」進行測試結果亦顯示，十件濾袋檢體都沒有檢出3-單氯丙二醇。另依我國「食品器具容器包裝衛生標準」進行材質試驗及溶出試驗，包括鉛、鎘、塑化劑及蒸發殘渣等項目，檢驗結果均符合該衛生標準的規定。

由於濾掛式咖啡的不織布材質本身就有強韌的特性，在製程中並不需要添加濕強劑，民眾可以安心飲用。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五九一期)