

## 買豆製品二要訣

富含植物性蛋白質的豆腐、豆乾及豆皮等豆製品，是廣受國人喜愛的食材，但若製程及環境衛生不佳，或未冷藏、冷凍等低溫方式保存及販售，易造成微生物快速繁殖而酸敗。為維護消費者健康，食藥署及各地方政府衛生局，歷年均執行豆製品業者稽查及產品抽驗。另外，民眾在選購豆製品可依下列三要訣來採買。

1. 生鮮豆製品應低溫保存及販售：豆腐、豆乾、干絲及豆皮等生鮮豆製品的水分及蛋白質含量高，放置常溫下數小時後，易因微生物菌數過多造成腐敗，所以產製後的豆製品店家應予以適當低溫保存（攝氏七度以下冷藏或負十八度以下冷凍）維持衛生品質，民眾在購買前也可留意商家是否有依產品特性保存及販售。

2. 注意產品外包裝是否完整及標示清楚：優先選擇外觀完整且清楚標示的包裝食品，如購買真空包裝即食食品，應注意包裝上是否有明顯標示「真空包裝」及「衛部真字第○○○

## 生鮮豆製品應低溫保存



號」圖樣，並依照包裝標示條件進行保存；而非即食的真空包裝豆製品，應要標明「非供即時，應充分加熱」或「建請加熱後食用」等字樣，並應依標示將產品加熱後再食用。

3. 辨識外觀及選擇可靠信譽商家：購買前留意產品外觀顏色及氣味，避免挑選聞起來有刺鼻異味、顏色過於鮮黃或是太過潔白的豆製品；無論是購買盒裝或散裝的豆腐、豆乾、腐皮及素雞、素料之類的生鮮豆製品，或是零食類的調味豆乾等，皆應留意店家的環境衛生及產品保存情形，才能吃得安心又健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六五四期）

## 健康食品你吃對了嗎

隨著養生風潮興起，各種生理機能、補充營養素食品應運而生，為了能讓消費者更進一步認識健康食品，避免因保健功效之宣稱而延誤就醫，食藥署提醒民眾以下幾點注意事項：  
**「健康食品」還是「保健食品」？**  
 「健康食品」係指具有特定實質科學證據的保健功效，加以標示或廣告，且非以治療、矯正人類疾病為目的之食品；目前衛福部已建立健康食



品審查機制，民眾可從產品核准字號及小綠人標章予以辨識；而坊間所謂的保健食品，未經科學實證，僅能當一般食品販售，不能宣稱功效。

## 不要相信誇大的效能

健康食品雖具保健功效，但本質上還是食品，絕不同藥品有治療疾病效果，因此不得宣稱醫療效能。慢性病患或其他疾病患者，食用前應詢問醫師或藥師，勿以健康食品取代藥品而擅自停止用藥，誤解健康食品保健功效為藥品療效，藉此取代正規治療而影響病情。為避免民眾錯誤認知，衛福部公告自二〇一八年一月一日起膠囊及錠狀健康食品需標示「本產品供保健用，罹病者仍需就醫」之醒語。

## 不要攝食過量

為避免民眾有「健康食品多吃多健康」之迷思，衛福部公告自二〇一八年一月一日起膠囊及錠狀健康食品需標示「請依建議攝取量食用，勿過量」之醒語；膠囊及錠狀以外健康食品應

標示「本產品供保健用，請依建議攝取量食用」字樣，藉此提醒民眾應適量及謹慎食用，勿大量攝取反而增加身體負擔。

### 強化健康食品稽查

為保障健康食品之衛生安全，食藥署聯合各地方政府衛生局，在二〇一七年完成具抗疲勞、免疫調節，以及護肝功能等三種保健功效健康食品製造業者之稽查，部分產品標示、廣告、查驗登記許可內容符合性及廠區環境等相關缺失，均已由衛生局限期改正完成並進行裁處。

為了替廣大消費者的健康把關，食藥署將持續針對其他已核准保健功效之健康食品製造廠規劃專案稽查，全面確認業者是否落實自主管理，確保產品製程、保健功效及廣告宣稱皆與備審資料相符。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六五二期)

### 假牙清潔錠別亂用

您真的相信「只要咀嚼假牙清潔錠後再漱口，清潔假牙的效果又快又好」這樣的網路傳言嗎？其實，「咀嚼假牙清潔錠

絕對是錯誤做法」，因為假牙清潔錠多含有強氧化劑等清潔成分，容易對人體造成刺激，千萬別放進嘴裡。

食藥署提醒，萬一誤將假牙清潔錠放入口中咀嚼、漱口或吞嚥時，可能造成嘔吐、食道灼傷、腹部疼痛、呼吸困難、抽搐、內出血等症狀。此外，使用清潔錠後的假牙也應先沖洗乾淨再配戴。

### 假牙需保養 避免感染

您知道如何正確清潔和保養假牙嗎？有許多銀髮族誤以為，假牙既然是假的，就不會壞、也不須保養。對於健康和抵抗力逐漸走下坡的銀髮族而言，更應該注重口腔的清潔工作。如果輕忽假牙的清潔與保養，不僅容易產生牙菌斑及其他細菌，甚至可能引起其他疾病。

### 每週泡一次 分解細菌



假牙清潔錠屬於醫療器材，正確使用可幫助分解假牙表面細菌，藉由酵素及發泡作用，充分分解一般牙刷無法去除的齒

垢及牙菌斑，並能消除異味。建議每週至少浸泡一次，也可天天用，依各產品說明建議至少浸泡五到十分鐘，再換清水浸泡即可；在隔天使用前，最好用乾淨自來水徹底沖乾淨再配戴，降低藥劑殘留，避免引起口腔刺激感或過敏的反應發生。重要的是平常做好清潔假牙，飯後應將活動假牙取下，以專用軟毛牙刷沾清水，將食物殘渣沖刷乾淨，但勿用一般硬式牙刷或美白牙膏，以免磨損假牙的樹脂表面。

食藥署建議，選購假牙清潔錠之前，民眾可參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」口訣：先「認」識假牙清潔錠是醫療器材，在購買時「看」清楚產品是否有醫療器材許可證字號及醫療器材標示內容，最後會依照產品使用說明書刊載使用方法及注意事項，正確使「用」醫療器材。如發現品質不良之醫療器材，或因使用醫療器材引起嚴重之不良反應，請立即通報食藥署所建置的「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」，網址：<http://ams.fda.gov.tw>，通報專線：〇二—二三九六〇—〇〇〇。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六五二期)