

防堵反式脂肪

近年來大家一聽到反式脂肪就擔心不已，國際上也大肆討論其危害風險，但這個議題是如何開始，台灣又如何應對呢？

反式脂肪起源

過去動物性油脂常因為含有膽固醇，易使血脂增高等因素，為人們所顧忌，但動物性脂肪的耐熱安定性、可塑性等，卻也讓人難以摒棄。後來人們透過將植物性油脂氫化的技術，得以製造出具有動物性油脂特性，又不具膽固醇的人造奶油，一時間氫化油脂在食品加工上被賦予了厚望。不過，氫化油脂的光環沒維持太久，因為「部分氫化」的加工方式，易產生危害健康的反式脂肪。

食用氫化油之使用限制

自107年7月1日起

「不完全氫化油」不得使用於食品中
違反者將依據食品安全衛生管理法第48條
經命限期改正 屆期不改正者
處新臺幣 3萬元~300萬元 罰鍰

台灣大學食品科技研究所名譽教授孫璐西表示，過去為了追求人造奶油柔軟的質地，常

以部分氫化方式加工，但也因此易產生反式脂肪。而反式脂肪也被研究發現到具有許多不良健康影響。除導致人體「壞膽固醇」含量提高、「好膽固醇」降低外，也提高了心血管疾病罹患風險，其危害可能更甚動物性油脂。使得不完全氫化油脂從食品加工的新星，成為讓人避之唯恐不及的過街老鼠。

別碰不完全氫化油脂

在此之後，各國陸續規範氫化油脂的使用，二〇一八年七月一日，我國也正式禁止「不完全氫化油脂」使用於食品中，以減少民眾攝取過多反式脂肪。此外，目前也規定市售包裝食品營養標示，須標示反式脂肪含量，消費者在挑選產品時，亦可做為參考依據，更可有效避免反式脂肪的可能危害！

少用油選好油

除了以營養標示辨別外，選擇適當的油脂也很重要。孫璐西表示，應盡量以高油酸含量的油脂，例如：橄欖油、苦茶油為優先選項。此外，在烹調時也應避免油溫過高。

根據國民健康署二〇一三~二〇一六年國民營養健康狀況變遷調查結

果顯示，國人在飲食油脂的攝取上超標。孫璐西提醒，除了選擇適當的油脂外，也應減少攝取油脂，避免食用油炸及烘焙等常含有高油脂或高糖份的食品，以減少健康的危害風險！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一八期）

搭車防暈四招

暑假到了，國人外出旅遊時，免不了長時間搭車或乘船，如果過程中出現暈車或暈船，那就太掃興了！有些民眾會在出發前，自行購買暈車藥服用，食藥署特地彙整出正確選擇暈車藥的「防暈」四招。

1. 購買前應諮詢醫藥專業人員並詳閱藥品仿單（說明書）後使用

一般暈車藥可分為口服和貼片等劑型，口服劑型建議為搭乘前三十分鐘至一小時服藥，貼片則至少在搭車前四小時貼於身體，貼於身體無毛髮處如：耳後。在使用前應詳閱藥品仿單（說明書）使用，因每個藥品效果與持續的時間不一，若不注意可能會過量使用而造成危害。

2. 注意服用副作用，服用暈車藥不宜駕駛



部分暈車藥的副作用可能會引起視力模糊、注意力不集中或嗜睡等，因此服藥後，不宜駕駛以免發生危險。同時也避免搭配含咖啡因的飲料，以免引起心跳加速、神經緊張和失眠等症狀。

3. 孕婦、兒童及慢性病患者，切勿自行購買服用

針對兒童、孕婦及本身有氣喘、青光眼或攝護腺肥大等慢性病患者，若要服用暈車藥時，應先經醫師評估後開立處方並遵醫囑使用，不應自行購買服用。

4. 小心藥品併用

民衆常使用暈車藥的成分，大多為抗組織胺及東莨菪鹼 (scopolamine)，其中抗組織胺也是感冒藥常用成分，因此使用暈車藥時，不可自行合併服用感冒藥，以免過量使用。至於東莨菪鹼對於中樞神經系統具有抑制作用，若合併使用安眠藥或鎮靜劑，可能會加重對中樞神經系統抑制情形。

如果不想吃暈車藥的話，可以在旅程出發前保有睡眠充足、清淡飲食及不要抽菸，並在車內保持空氣流通，搭乘時宜選擇適宜的座位，如：前座，盡量不要在搖晃顛簸的車上或船上閱讀、使用手機，或藉由與別人聊天、唱歌等方式，轉移自身注意力，以降低暈眩發生。此外，出發前要先吃少一點食物，如果是擔心會暈吐而不吃，反而容易因腸胃蠕動而加深想吐的感覺。

食藥署提醒，民衆就醫領藥或到藥局購買藥品時，可向藥師多詢問使用相關資訊，正確使用藥品，才能發揮藥品最佳效果，避免不良反應。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一七期)

選對產品 美指不傷甲

美甲風潮正秀，許多消費者會在指尖塗上亮眼的指甲油，還會頻頻更換顏色，但是經常變換指彩顏色，可能會出現卸洗後指甲白化的現象。食藥署貼心小叮嚀，在揮灑指彩時，要先了解常見的指甲油、去光水成分，避免選購來路不明或標示不全的產品，才能保有美指不傷甲。

市售指甲油常見組成有皮膜形成劑、增塑劑、溶劑及著色劑等，皮膜形成劑成分常見的為硝化纖維素 (nitrocellulose)，搭配樹脂及可塑劑成分等，增加產品的密著性、光澤性及柔軟性。為增加產品快速乾涸，還會添加如：乙酸乙酯 (ethyl acetate) 等不同比例的溶劑；並輔以著色劑色素，讓指甲油有各種美麗色彩。卸除此類指甲油時，多需搭配含甲苯 (Toluene)、丙酮 (Acetone) 成分的去光水。但是有人擔心，使用去光水可能有風險，廠商另行開發出水溶性指甲油，以及醇溶性類型的指甲油，使用水或酒精即可卸除。

無論您選用哪一種類型的指甲油，「選購前」要看清楚產品是否有完整化粧品標示項目，「使用前」要留意手指是否清潔有傷口，「彩繪時」要注意不要擦到手指皮膚，並在良好通風環境下使用，避免吸入溶劑；最後彩繪完的指甲不宜停留過久，要適時卸除，以確保使用安全。而使用去光水卸除指甲油時要避開火源，且次數也不要太過頻繁，以避免指甲保水能力變差，變得泛黃、乾燥、容易斷裂。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一七期)