

- 一、 對抗「流感」飲食 怎麼吃？ 吃 6 種營養物 康復快
- 二、 天冷「鬱卒」提不起勁？ 5 招 趕走壞情緒
- 三、 臺北市政府衛生局 啟動「年節食品抽驗 稽查專案」
- 四、 臺北市衛生局 公布 113 年度 抽驗結果 不符合規定
- 五、 臺北市衛生局 公布 113 年度 抽驗結果 符合規定

一、 對抗「流感」飲食 怎麼吃？吃 6 種營養物 康復快

今年 2024 流感死亡創 10 年新高！流感患者通常會在 1~2 天的潛伏期之後出現約一周的感冒症狀，特別是在 幼兒跟老年人 免疫力低下時，容易出現 併發症 而導致死亡。要預防流感 發生 或 減輕縮短病程，可多補充 以下營養素。

對抗流感營養素：優質蛋白質 功效、食物、攝取量

流感發作過程會出現高燒，肌肉痠痛、喉嚨疼痛等現象，這時 水分 與 電解質 要足量補充，避免因發熱導致水分流失與電解質不平衡。飲食採取軟質或流質飲食；重點是增加優質蛋白質的攝取，提供必需胺基酸促使免疫球蛋白（抗體）產生，加速感冒復原。

相關食物

容易消化吸收的 優質蛋白質來源

- 乳品類：鮮乳、優格、優酪乳。
- 豆魚蛋肉類：蒸蛋、雞精、豆腐、豆花、豆漿、蒸魚、雞湯。

建議每日攝取量

體重乘以 1~1.2 克。

對抗流感營養素：維生素 C 功效、食物、攝取量

維生素 C 可以提升白血球、巨噬細胞的活性，提高免疫力縮短流感病程。因此在流感過程當中，建議 提高 維生素 C 的攝取。

相關食物

- 全穀雜糧類：蓮藕、山藥。
- 蔬菜類：九層塔、紅辣椒、芥蘭菜、刈菜。
- 水果類：芭樂、椪柑、木瓜、文旦。
- 堅果油脂類：杏仁、栗子。

建議每日攝取量

成年人 100mg。

對抗流感營養素：兒茶素功效、食物、攝取量

研究發現，綠茶中的兒茶素，可以抑制體外病毒的感染與增殖，飲用綠茶能夠顯著降低流感的發生率。

相關食物

茶葉、蔓越莓、蘋果、柿子。

建議每日攝取量

尚無建議量。

對抗流感營養素：蘿蔔硫素功效、食物、攝取量

飲食中若有攝取足夠的蘿蔔硫素，可以抑制流感病毒在鼻腔黏膜沾黏複製，減輕呼吸道發炎、降低流感風險。

相關食物

十字花科蔬菜如：綠白花椰、芥蘭、芥菜、高麗菜、大白菜、小白菜、蕪菁、白蘿蔔。

建議每日攝取量

尚無建議量。

對抗流感營養素：鋅功效、食物、攝取量

鋅是免疫功能的重要營養素，有研究發現，老年人適量補充鋅，可以降低流感發生率，也降低發炎與氧化壓力，可改善食慾、提升免疫功能，促進感冒修復。

相關食物

- 全穀雜糧類：米胚芽、小麥胚芽、糙薏仁。
- 豆魚蛋肉類：牡蠣、紅蟳、羊肉、牛板腱、牛肋條、牛小排、小魚干、干貝、文蛤。
- 蔬菜類：黑木耳、香菇、柳松菇、裙帶菜、猴頭菇。
- 堅果油脂類：白芝麻、奇亞籽、松子、腰果。

建議每日攝取量

男性每天 15 毫克；女性每天 12 毫克。

對抗流感營養素：維生素 D 功效、食物、攝取量

維生素 D 有助於使巨噬細胞更有抗病毒抗菌能力，並透過調節輔助型 T 細胞來維持正常免疫功能。

相關食物

- 乳品類：全脂奶、起司。
- 豆魚蛋肉類：鮭魚、秋刀魚、吳郭魚、鴨肉、雞蛋、豬肝、魚肝。
- 蔬菜類：黑木耳、乾香菇、舞菇。

建議每日攝取量

10 微克，相當於 400 IU。

Tip：感冒吃蒸蛋 加速復原！主廚 1 招 蒸蛋不塌陷

蛋白質 是感冒剋星，感冒吃蒸蛋 能讓身體快速恢復。

有些人的蒸蛋 表面皺巴巴，如何做出 完美蒸蛋？

製作蒸蛋的比例非常重要，一般來說，日本料理的蒸蛋湯料比例為 3 比 1，高湯為 3，蛋為 1。在蒸的過程中，蓋子要用筷子微微擋開，讓蒸氣略微散出，這樣蒸蛋才不會過膨或塌陷。

冬天 更容易 感冒？

您可能聽說過「冬天 不要 濕頭髮 或 沒有外套出門；你會感冒的。」

較低的溫度 與 較高的 COVID-19 發病率 有關

流感 和 呼吸道合胞病毒（RSV） 往往 具有 明確的 秋季和冬季 季節性。

由於 新的 COVID-19 變體 的出現 以及 對 先前感染 和 疫苗接種的免疫力 隨著時間的推移 而下降，COVID-19 並不是 典型的 寒冷天氣 呼吸道病毒。

例如，自 2020 年以來，COVID-19 感染率 每年夏天 都會飆升。

寒冷時 病毒傳播更容易

造成問題的 不僅僅是 冬天的 寒冷空氣。

寒冷的天氣 可以進一步說明 流感病毒 保持傳染性 更長時間。

乾燥的空氣 在冬季很常見，會導致 呼吸道飛沫中 的水分 蒸發得 更快。這會 產生 更小的顆粒，這些顆粒 能夠 在咳嗽或打噴嚏後 改變外膜。

此外，大多數人 在冬天 得到的陽光 較少。

另一個因素是 身體活動 減少，促使 流感病毒 更長時間地 保持傳染性。

人們 在冬天寒冷的情況下 在室內 花費的時間 更多。

與他人 有更密切的接觸，從而 導致疾病 傳播。

維生素 D 對 免疫系統 健康 至關重要

大多數人 在冬天 得到的陽光較少。

因為 陽光 是 維生素 D 的主要來源，而 維生素 D 對 免疫系統健康 至關重要。

低溫 和 低濕度 會使 您的眼睛以及鼻子和喉嚨 的粘膜 乾燥。

由於 引起 感冒、流感和 COVID-19 的病毒 通常是 被吸入的，因此 病毒 更容易附 在這些受損、乾燥的通道上。

可以做什麼 預防疾病？

1. 經常洗手。

避免 觸摸 你的臉，人們 每小時 會這樣做 9 到 23 次。

2.保持水分。

每天喝八杯水。

3.均衡飲食。

深綠色的葉菜 富含 支援免疫系統的 維生素，
雞蛋、強化牛奶、鮭魚 和 金槍魚 則含有 維生素 D。

4.即使在冬天，也要保持身體活躍。

5.獲得 充足的睡眠。

6.經常 清潔家中 堅硬、高頻接觸的 表面。

7.如果 您的 鼻子或喉嚨 在冬天 變得乾燥，請考慮 使用加濕器。

8.每年 接種 流感和 COVID-19 疫苗。

感冒咳嗽 不能吃橘子？錯！ 還有 5 食物 要多吃

有人說感冒時 不能吃橘子，否則會 咳個不停。

雖然 橘子中的 檸檬酸 具刺激呼吸道作用，但一般人不可能這麼大量，反而是橘子富含**維生素 C**，可以提升免疫力，因此，感冒是可以吃橘子的，除橘子外，也建議可吃木瓜、**蘑菇**、**茶**、**牛奶**與**雞蛋**，都有助 提高免疫力，讓感冒、咳嗽快快好。

華人社會常常有 橘子是涼性食物觀念，咳嗽時 會避開橘子，但又有一說，生病 要多吃含維生素 C 的食物，而橘子 就是富含 維生素 C 的食物，到底感冒 可不可以吃橘子呢？ 可以。

橘子裡的 檸檬酸 雖然具有刺激呼吸道的的作用，但要吃到能刺激呼吸道的量，需要吃到非常大量，一般人通常不會吃到這麼多，且橘子等柑橘類水果，富含維生素 C，維生素 C 有助於上皮屏障功能，促進淋巴細胞和吞噬細胞發展，柑橘類水果也含有**橙皮苷**，具有抗發炎的作用，所以感冒時是可以吃橘子的。

感冒時 除可以吃橘子等 **柑橘類水果**，還有下列食物 可以攝取，以提高免疫力。

■**木瓜**：木瓜本身富含**胡蘿蔔素**，胡蘿蔔素是抗氧化劑，可以促進淋巴細胞跟 T 細胞增生。

■**蘑菇**：蘑菇 含有**硒**，有抗氧化跟抗發炎功能，維他命 B6 也有 穩定神經功能。

■**茶**：茶含有 Epigallocatechin gallate (EGCG)，可以 促進免疫調節細胞因子 的合成，**茶氨酸** 也可以促進免疫細胞產生抗菌的化學物質。

■**牛奶**：牛奶 含有**免疫球蛋白**和 **β-酪蛋白**，可以幫助抗體合成，改善淋巴細胞功能。

■**雞蛋**：雞蛋 可以防止 金屬螯合和自由基清除所引起的 脂質氧化。

感冒期間 除可多補充上述 有助促進免疫力的食物，也別忘了多休息，該請假在家休息，就請假在家休息，泡一壺 熱茶 或 喝杯 熱牛奶，並且 吃顆橘子，好讓免疫力 快快恢復。

橘子 富含多種抗氧化劑，有助於中和自由基、減少肌膚暗沉、提亮膚色，雖然橘子好處不少，但吃多 還是可能 攝取過多 糖分 或 刺激胃酸，一天 1 至 2 顆 最剛好。

冬至後 保健調體質

冬至剛過，時序已正式進入冬季，中醫認為冬至是陰氣最盛、陽氣初生之時，正是以溫補膳食滋養腎氣的最佳時機。

冬季就要預防疫病，尤其是近年的流行性感冒與 covid-19，建議多攝取纖維、維生素 C 及 D、鐵和 omega-3 脂肪酸，以及發酵食品，有助調節生理機能、促進新陳代謝。

為避免流感與 covid-19 上身，建議，穿保暖衣服之外，也要多攝取關鍵營養素，提高免疫力與抵抗感染的能力。

所謂的【關鍵營養素】，包括纖維、維生素 C 與 D、含多酚與蛋白質的原型食物，omega-3 脂肪酸，以及硒、鋅、鐵等礦物質。

腸道內有超過 1 百兆以纖維為食的細菌，分布人類 70% 以上的免疫系統，每人每天需要攝取至少 30 克纖維，讓腸道菌群努力工作，維持消化與免疫功能。

若腸道沒有足夠纖維支撐腸道菌群工作時，腸道屏障會出現滲漏，導致環境中感染的微小病毒得以進入血液，可能誘發疾病。

所以要多吃各種蔬菜、水果和穀物、豆類和種子攝取纖維。舉例來說，每顆酪梨纖維含量約 8 克、黑巧克力纖維含量為 85%，所以每天吃兩塊黑巧克力加上 1 片水果或 1 把堅果，就能產生 5 克纖維。

其它【關鍵營養素】也有不同的作用。

以多酚 polyphenol 為例，存在於植物結構，種類繁多，有兒茶素、綠原酸、異黃酮、花青素、可可多酚、薑黃素、檸檬黃素、槲皮素、芸香苷、白藜蘆醇等，具有抗炎特性，都是很好的益生元，為益生菌提供食物，從而產生支持免疫系統的有用化學物質。

天天服用 10 微克或 400IU 的維生素 D 補充劑，可降低咳嗽、感冒和流感等感染的風險。補充硒與蛋白質可幫助免疫細胞正常運作、相互溝通。

多吃魚、雞蛋、鷹嘴豆等食物補鋅，或服用高劑量的鋅補充劑，第一次出現感冒症狀時，可能會縮短不舒服的時間。

鐵可激活免疫反應，亞麻籽、奇亞籽和核桃所含的 omega-3 脂肪，則是透過減少發炎來支持免疫系統。

要維持腸道和免疫系統健康，力推優格和康普茶等發酵食品。尤其是益生菌，可以改變細菌叢生態，幫助維持消化道機能。

二、天冷「鬱卒」提不起勁？5 招趕走壞情緒

氣溫驟降，除了想窩在暖呼呼的被窩，您會不會覺得莫名悲傷，或是提不起勁呢？

冬季光照變短，使血清素及褪黑激素分泌改變，容易影響情緒，因此分享 5 招激發血清素，包括：足夠日曬、吃含色胺酸食物、適度安排生活、睡前寫快樂日記及做好保暖，趕走壞心情！

冬天光照變短，造成血清素及褪黑激素分泌改變，情緒就可能受影響。血清素是讓人感到幸福、輕鬆、專注、開朗的神經傳導激素，若是缺乏就可能造成情緒低落、焦慮的狀況發生。

5 招 激發 血清素：

●**足夠日曬**：太陽本身是天然的抗憂鬱劑，適度曬太陽可提升腦部血清素，也助於抗壓。

●**吃對食物**：色胺酸 是必需胺基酸的一種，主要的功能是 輸送到腦部 成為 血清素的原料。若體內 缺乏色胺酸時，容易有睡眠狀況，還有焦慮、憂鬱、煩悶等情況，因此建議 攝取 富含色胺酸食物，像是 納豆、牛奶、優格、核桃、腰果、香蕉、燕麥等，都是不錯補充色胺酸的來源。

●**適度安排生活**：放假時，多到室外走走，不管是散步或運動都是很好的活動，也可以跟朋友相聚，吃美食、拍網美照，不要將自己困在低落情緒中。

●**睡前寫快樂日記**：寫日記是讓身心健康的方法之一！可以記錄「快樂」的事情，當你在分析快樂時，大腦分泌更多血清素，而血清素既有助於睡眠，又能改善負面的情緒，而轉為快樂及正面。

●**保暖機制**：入冬天氣冷，一旦天冷就想要窩在被窩，不想動，容易生病，影響情緒，因此要注意保持身體的溫暖，維持身體機能。

色胺酸 能助眠？「大紅豆」含量 比香蕉多 70 倍

香蕉 是台灣代表性的水果之一，甚至有人說「香蕉富含色胺酸能助眠」。但 100g 香蕉中的色胺酸僅含 9mg，而常見食材中 色胺酸含量最高的 大紅豆有 659mg，

香蕉的色胺酸含量 其實並不高

常在許多文章中看到香蕉是色胺酸含量豐富的食物，但其實是錯誤的迷思。

色胺酸 為腦部合成血清素的原料，血清素可以轉化為褪黑激素，而血清素與褪黑激素都與睡眠息息相關，可使人心情放鬆，幫助入睡。有研究指出，1g 的色胺酸可顯著縮短等待入眠的時間。

天然 色胺酸含量豐富 的食物

色胺酸是人體無法自行合成的必需胺基酸，需要透過飲食的方式來獲取，通常存在於植物和動物的蛋白質中。以每 100g 可食部分之色胺酸含量計算，常見食材中前 3 分別為大紅豆有 659mg、乾乳酪粉 602mg、小魚干也有 540mg。

富含 色胺酸 的食物

- 豆類及其製品：大紅豆、黃豆、青仁黑豆、五香豆干等。
- 乳製品：乾酪（起司）粉、奶粉（尤其是全脂牛奶）等。

- 動物蛋白：小魚干、蝦米、火雞肉、白帶魚、紅肉鮭魚、秋刀魚等。
- 其他：亞麻仁籽、黑芝麻粉等。

色胺酸食物 助放鬆、改善睡眠

雖然大腦活動旺盛是好事，但也需要適當的放鬆與休息，才能更好地保持身心健康。透過攝取含有色胺酸的食物，不僅能幫助你放鬆心情，還能促進良好的睡眠品質。

色胺酸食物（以下為每 100 克之色胺酸含量）

- 1.花豆（大紅豆） 659mg
- 2.小魚干 540mg
- 3.黃豆 532mg
- 4.黑豆 466mg
- 5.白帶魚 403 mg
- 6.亞麻仁籽 403 mg
- 7.鮭魚(紅肉) 391 mg
- 8.芝麻(熟) 335 mg
- 9.小麥胚芽 321 mg
- 10.五香豆干 286 mg
- 11.雞胸肉 272mg
- 12.豬小里肌 258 mg
- 13.沙朗牛排 253 mg
- 14.鯛魚片 207 mg
- 15.南瓜子 203 mg
- 16.羊肉 199 mg
- 17.章魚 186 mg

「色胺酸」的三大好處

1.改善睡眠品質

色胺酸是人體製造褪黑激素的必要元素，而褪黑激素正是調節睡眠週期、幫助入睡的重要激素。

2.幫助心情愉悅

色胺酸參與血清素的合成，這是一種有助於穩定情緒、減輕壓力的化學物質。

3.提升精神

當我們有良好的睡眠和愉快的心情，自然而然會感到精神充沛，這不僅有助於工作效率，也讓我們能在日常生活中保持情緒穩定。

色胺酸是人體無法自行合成的必需胺基酸，因此只能從食物中獲取，特別是對於那些壓力大、容易失眠或淺眠的人來說，富含色胺酸的食物能有效提升身心健康。所以，當你感覺腦袋運轉不息，別忘了透過飲食來幫助自己放鬆，讓身心都獲得良好的休息，準備迎接明天的挑戰！

富含「色胺酸」食物

乳品類		
奶粉	鮮奶	起司
全穀雜糧類		
胚芽	紅豆	綠豆
燕麥	蕎麥	小米
黃豆類		
黃豆	黑豆	毛豆仁
豆干(絲)	豆腐皮	
魚類		
白帶魚	紅肉鮭魚	秋刀魚
虱目魚	鮪魚	
蛋類		
不建議加工蛋		
肉類		
以瘦肉為主		
堅果種子類		
腰果	花生	開心果
南瓜子	杏仁	芝麻

同時補充 色胺酸、B 群？

色胺酸在轉化的過程中會先轉化成神經傳遞物質血清素，再進一步轉化成褪黑激素，轉化過程中還需要維生素 B6 作為輔酶，才能順利合成出「[褪黑激素](#)」。因此適當補充[維生素 B6](#)也十分重要！另外 B12 與情緒、神經系統的健康有關。補充[維生素 B12](#)也十分重要。

那可以只補充維他命 B6 或 B12 嗎？

建議以「維他命 B 群」的方式補充所有的維他命 B 群，共有 12 種以上。一般情況下，一起補充維他命 B 群才會有更好的效果。

同時富含色胺酸及維他命 B6 的食物：

胚芽、白鳳豆、黃豆、豆腐皮、肉類、魚類、亞麻仁籽、葵瓜子、開心果等。

補充色胺酸 應避免的食物

有食物能讓我們睡得更好，當然也有影響睡眠的食物，日常生活中，我們可以減少攝取這些食物，來提升個人的睡眠品質。

含糖食物

過量攝取糖會降低睡眠的時間。

咖啡因飲品

含咖啡因像是咖啡、茶類等，咖啡因每天攝取量>500mg(約 2 杯大杯美式)，會形成負面的影響，如出現失眠、焦慮、鈣流失等問題。

酒精

飲酒也會影響眠品質，酒精雖可讓人短時間入睡，但屬於淺眠，並無法真正熟睡，而降低睡眠的品質。

三、吃得安心 快樂過新年 臺北市政府衛生局啟動「年節食品抽驗 稽查專案」

春節期間 大家都會 購買年節應景食品 享用，臺北市政府衛生局 為維護民眾年節飲食安全，於 113 年 11 月 11 日起 啟動年節食品抽驗稽查專案，於市售通路 包含 各大賣場、超市、食品行、餐飲店 及 傳統市集 及 網路平台等 場域 抽驗 180 件以上之食品，並針對 近 3 年不合格率偏高之年節食品，如 花椒、竹筴、菇類（巴西蘑菇）、白木耳、生鮮蔬菜 等 加強抽驗；除抽驗 年節應景食品外，衛生局 也擴大辦理「114 年 販售年菜 暨 春酒尾牙餐飲業者 稽查專案」，稽查 本市 販售年菜暨春酒尾牙餐飲業者，以維護民眾 食用年節食品 衛生與安全。

衛生局表示，此次加強查核 上述 近 3 年 不合格比率偏高 之產品，抽驗品項 亦包含 澱粉製品、金針、米濕製品、零食豆乾製品、糖果及果凍、即食餐食類、堅果類、生鮮水產 及其加工品、生鮮肉品及其加工品，並特別 增列 抽驗 網路電商平台 所刊登販售之產品。另稽查 本市 販售 年菜暨春酒尾牙餐飲 之業者，稽查重點 包括 食品良好衛生規範(GHP)準則、產品責任保險、食品業者登錄、產品標示 及 定型化契約等，如查獲 違反食品安全衛生管理法 相關規定 將依法處辦。

臺北市衛生局 呼籲，食品業者 應落實 自主管理，應販售 來源及標示 皆清楚 之產品，產品存放方式 應符合 製造廠商規定之 保存條件，販賣場所之環境、人員及使用器具等，應保持 乾淨衛生，以保障消費者 飲食衛生安全。

衛生局提醒，消費者 於選購年節食品 可掌握「三不原則」：

- 標示不清楚 不買、
- 顏色異常 不買、
- 有異味者 不買、

並提供民眾 六項 年節食品 選購要領：

- 一、選擇信譽良好的店家，避免選購 來源不明的食品。
- 二、優先選擇完整包裝及標示（以中文明顯標示品名、內容物之名稱、淨重、容量或數量、食品添加物名稱、有效日期、製造或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址、原產地(國)、營養標示等）資訊的產品，並確認產品 是否 在標示的 有效期限內。
- 三、善用眼鼻口等感官 檢查 食品顏色及味道。
視覺－注意 顏色 是否 過於鮮豔或潔白，應選擇 接近食物原色食品；
觸覺－注意 是否 有過於潮濕或軟爛；
嗅覺－注意 是否 有霉味、香味過於濃郁等 異常之氣味；
味覺－注意品嚐起來 是否有怪味道。
- 四、注意販售場所 環境清潔衛生，產品販售 是否依標示 適當保存（如 冷凍 或 冷藏保存）。
- 五、散裝即食食品（例如：堅果類、魷魚絲、肉乾等）是否加蓋 販售，避免 異物、灰塵、病原菌 或 病毒 掉落至食品 而造成污染。

四、臺北市衛生局 公布 113 年度 抽驗結果 不符合規定

臺北市政府衛生局 公布 113 年 火鍋料 抽驗結果

寒冬時節，吃一鍋 熱騰騰的火鍋 能抵禦寒意，為維護民眾 食用火鍋料產品 之衛生安全，於今年 10 月中旬 執行 火鍋料專案抽驗計畫，抽驗地點 包括 火鍋店、餐飲店、市場、賣場及超市等，共計抽驗 60 件，其中 10 件 品質不符規定，**不合格率 16.7%**。

本次共計抽驗 60 件產品，包括 高風險蔬菜 15 件、火鍋料加工製品 15 件、豆製品 10 件、肉品 5 件、羊肉 5 件、水產品 5 件及花生粉(醬)5 件；依品項 擇定 檢驗項目 包括 農藥殘留、動物用藥及動物性成分、重金屬(鉛、銅)、食品添加物(防腐劑、殺菌劑、著色劑、漂白劑)及真菌毒素，
檢驗結果

8 件 蔬菜 (蔥 4 件、青江菜 3 件、白蘿蔔 1 件) 檢出 **農藥殘留**，不符「農藥殘留容許量標準」；
1 件花生粉檢出**黃麴毒素**，不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」第 4 條食品中之真菌毒素限量；
1 件豆腐類產品檢出防腐劑 **苯甲酸**，不符「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」。

臺北市衛生局表示 於市面抽驗產品 屬於 終端的管理，惟有 源頭管理 才能落實食品安全，並呼籲農友 應正確 施用農藥 才能有效減少 蔬果殘留農藥 的問題。

民眾 宜

- 優先選購 當季蔬果，
- 於食用或烹調前 先以流動清水 沖洗根部或果蒂處，再 以水 浸泡 10-20 分鐘，接著 使用 流動的水源 沖洗 2 至 3 遍，
- 烹煮時 將鍋蓋打開等方式 以減少及**降低 農藥殘留**。

黃麴毒素 主要是 黃麴黴菌及寄生麴菌 所產生之 二級代謝產物，大劑量食入 會引起 肝毒性發炎及肝細胞壞死，經常汙染 花生、玉米、米、麥及堅果類 等作物。

臺灣濕熱氣候 利於 黃麴黴菌 的生長條件(環境溫度 攝氏 30-38 度、相對溼度 80% 以上)，因此消費者 購買此類產品時，

- 選擇 信譽良好廠商、
- 產品包裝 完整，
- 開封後 保存於乾燥環境，
- 先買先吃原則，

來維護食用安全。

「**苯甲酸**」為可合法使用之 防腐劑，惟不得使用於「豆腐類產品」(豆腐、凍豆腐、油豆腐、臭豆腐等及豆漿)，苯甲酸 偏向 水溶性，進入人體後，可 從尿中排出，倘過量食入 則會引起腹瀉、胃痛、心跳加快 等症狀，適量喝水 可幫助新陳代謝排出。

臺北市衛生局 公布 113 年 10 月 生鮮蔬果殘留農藥 抽驗結果

為維護民眾 食用生鮮蔬果之安全，臺北市政府衛生局 定期至本市市場、蔬果零售業者、超市、賣場、餐飲店等處 抽驗 生鮮蔬果 檢驗 殘留農藥，113 年 10 月 共計抽驗 51 件 蔬果產品，
檢驗結果 19 件產品不符規定。

此次抽驗不符規定產品，違規原因為

- 「香菜」6 件；
- 「青蔥」、「青江菜」、「紅鳳菜」、「木瓜」、「白蘿蔔」各 2 件；

- 「百香果」、「辣椒」、「茄子」各 1 件，各檢出 1-4 項 殘留農藥 不符「農藥殘留容許量標準」規定，均屬 高風險農產品。

高風險農產品 係 衛生福利部食品藥物管理署 透過 歷年後市場監測成果 及 農業部 於三部會署 提報之 源頭抽驗成果，篩選（潛勢）高風險違規農產品品項，並納入 隔年度 例行性監測計畫監測名單，擴大 抽驗件數，將 不合格農產品 移除 產銷鏈，以達 風險管控之目的。

針對不符規定產品，臺北市衛生局已命抽驗地點下架不得販售，經追查產品來源屬外縣市者，已移請所轄衛生局處辦。另已通知臺北農產運銷股份有限公司依據進場果菜農藥殘留及添加物檢驗處理要點，針對違規農友停止供應該品名代號 10 天，另第 1 次違規，錄案加強抽驗；第 2 次停止供應 1 個月；第 3 次廢止供應人供應該不合格果菜之品名代號資格，停供期間同身分證字號、同品名代號均不得到貨，並加強進場交易蔬果及不合格產品供應業者查驗。

臺北市衛生局表示，於市面 抽驗產品 屬於 終端的管理，惟有 落實 源頭田間監測，及 產地加強輔導農民 於栽種時 正確施用農藥，才能 有效減少 蔬果殘留農藥 的問題。

而販售業者販售之 蔬果 應要求 賣方 提供 完整產品交易憑證 並保留，另將產品外箱 來源資訊（如廠商名稱、供應代號等）拍照存證，以利 後續追查 不合格產品來源，達到 源頭管理。

臺北市衛生局公布 113 年油脂類產品反式脂肪酸標示查核結果

為確保 市售油脂類產品 的食用安全，臺北市衛生局 113 年 10 月中旬 於早餐店、咖啡店、烘焙店、攤商、超市、賣場及一般商店 等處 抽驗 25 件 油脂類產品，檢驗 反式脂肪酸 含量，並針對 油脂類產品 反式脂肪標示的 準確性及透明性 進行檢查，查核結果 2 件 不符規定。

本次抽驗 25 件 油脂類產品，包括 10 件奶油、9 件沙拉、4 件奶精及 2 件脂肪抹醬，檢驗反式脂肪酸（15 項）含量，並進行標示符合性查核，其中 2 件產品「動物性鮮奶油」及「永新烘焙沙拉醬」，其外包裝標示反式脂肪含量均為「每份：0 公克/每 100 公克：0 公克」，

惟每 100 公克各該產品檢出之反式脂肪含量分別為 0.41 公克及 0.40 公克，已超過標示之允許誤差範圍，未依實際數值標示，違反「包裝食品營養標示應遵行事項」及食品安全衛生管理法第 22 條之規定。經追溯案內 2 件標示不符規定產品來源其一屬臺北市業者，已依法處辦；另一件屬外縣市業者，已移請所轄衛生局依權責處辦。

依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，食品須於包裝容器外表之明顯處以表格方式標示「脂肪、飽和脂肪（或飽和脂肪酸）、反式脂肪（或反式脂肪酸）含量」，其允許之誤差範圍為小於等於標示值之 120%；若該食品每份及每 100 公克之固體（半固體）或每份及每 100 毫升之液體所含反式脂肪不超過 0.3 公克，反式脂肪含量得以標示為「零」。包裝食品營養標示違反食品安全衛生管理法第 22 條之規定，可依同法第 47 條處分負責廠商新臺幣 3 萬元至 300 萬元罰鍰，並依同法第 52 條第 1 項命業者將違規產品限期改正，改正前不得繼續販賣。

臺北市衛生局說明，反式脂肪 非人體所需要的營養素，民眾 攝取過多的油脂，會增加心血管疾病、肥胖、癌症 等慢性疾病的 罹患機率，提醒消費者 選購食品時 要詳閱標示，減少選購 或 避免大量攝食，才可以 吃得健康又安心。

五、臺北市衛生局 公布 113 年度 抽驗結果 符合規定

臺北市衛生局 公布 113 年度 冬至湯圓 抽驗結果

冬至時節 將至，因應 國人 吃湯圓習俗，臺北市衛生局 為保障民眾食用冬至應景食品安全，

於傳統市場、餐飲店等販售地點進行湯圓及配料抽驗共 22 件，結果均符合規定。

本次 共抽驗 17 件 湯圓 及 5 件 配料，檢驗 12 項 防腐劑、順丁烯二酸、有顏色者 加驗著色劑，另針對 紅色湯圓 加驗 玫瑰紅 B(又稱羅丹明 B 或鹽基性桃紅精)等著色劑，經檢驗全數符合規定。

臺北市衛生局呼籲業者應落實自主管理，符合食品添加物使用相關規定，確保食品衛生安全及品質。

民眾選購時，

避免選擇顏色過於鮮豔的湯圓，建議優先選擇包裝完整、標示清楚，以及熱量、糖含量相對較低的產品；

若選購現場手工搓揉之散裝湯圓，也應留意販售場所環境、設備和工作人員的衛生情形；

另為確保產品維持最佳的鮮度及防止質變，應注意產品之保存溫度，冷凍產品須放置在-18°C以下、冷藏產品則應置放 7°C以下，

當日製作的常溫產品也應保存於陰涼處，並盡早食用完畢，

大啖湯圓之際，建議 可搭配 高纖蔬果 及 適當運動，以免增加身體負擔。

臺北市政府衛生局 公布 113 年度 第 3 波 生鮮水產品 抽驗結果

臺灣 因地理環境海洋資源豐富，水產品已融入 許多民眾日常生活飲食當中，

為維護民眾食用安全，臺北市政府衛生局 於 113 年 10 月執行 生鮮水產品第 3 波 抽驗專案，

本專案前往 水產店、餐廳及市場 等販售場所，共計抽驗 30 件，檢驗結果 均符合規定。

此次共計抽驗 30 件 生鮮水產品，包含 5 件 深海魚類、5 件 養殖魚類、5 件 貝類、10 件 甲殼類、5 件 頭足類，

依據 衛生福利部食品藥物管理署公告之「食品中動物用藥殘留量檢驗方法—多重殘留分析（二）」、「食品中動物用藥殘留量檢驗方法—孔雀綠、結晶紫及其代謝物之檢驗」、「水產動物類、禽畜產品類及蜂蜜中 重金屬檢驗方法」及「食品中 甲基汞檢驗方法（三）」，

遵循其公告檢驗方法 依食品種類 檢驗動物用藥及重金屬。

臺北市政府衛生局 建議 販售業者 可向 大盤或供應商 索取自主檢驗報告，

並呼籲 消費大眾 於購買商品時

應選擇 具有 生產履歷或信譽良好之業者，避免選購來源不明的產品，

並多樣化選擇各類漁產品，勿偏好攝食特定魚種，才能均衡攝取到不同魚類所提供的營養素。