

藥物食品 安全週報



第 589 期

2016 年 12 月 30 日

發行人：姜郁美 署長

【本期提要】

- 一、糖尿病友補充營養四要點
- 二、進口食品 QR Code 掃描資訊全登錄
- 三、管制藥品不是毒！治療吃免驚

一、糖尿病友補充營養四要點

國人飲食精緻化，營養補充品的種類越來越多，有些罹患糖尿病的患者或家屬誤以為，飲用營養補充品可改善血糖控制；營養門診也常見糖尿病患或家屬有錯誤觀念，以為營養師要求飲食限制，可能會導致營養不良，因而自行購買營養補充品來飲用。針對市售種類眾多的糖尿病人適用的營養品，大林慈濟醫院營養師黃靖琇彙整出以下四要點。

師黃靖琇彙整出以下四要點。

1. **營養品不可無限暢飲：**液體營養品飲用方便，頗受民眾喜愛，但部分產品設計為了不讓血糖上升，油脂比例偏高，如果病人已經高血脂、體重過重，應避免過量飲用。
2. **應視疾病調整選擇產品：**有些糖尿病患合併腎病變，部分糖尿病專用營養品一天 2 罐，可能就接近一天的蛋白質建議量。家屬或病友一定要與營養師諮詢討論，確認病人本身是否罹患心血管疾病、肝腎異常等疾病，或癌症治療等狀況，再依疾病或治療狀態，調整與飲食搭配的营养補充品，同時考量身體代謝負擔或其他疾病控制。
3. **學會飲食代換：**衛生福利部(以下簡稱衛福部)建議，國人每天應該攝取 1.5-4 碗飯、豆魚肉蛋 3-8 份、油脂 3-7 茶匙(約 1-2 湯匙)。將市售常見產品做成代換表，以一碗飯含醣量(碳水化合物)60 公克、一份豆魚肉蛋 7 公克(已減醣類蛋白質量)、一湯匙油脂 5 公克為單位(成人一天建議油脂攝取量 2-3 湯匙)，可供讀者做為代換參考，搭配飲食計畫應用。要注意的是，血糖控

制並非排除甜口味的營養品，有些產品添加代糖，仍能讓病友享受甜味，學會飲食代換，就可適度享受美食，達到調控血糖的目標。

4. **食用前與營養師討論：**業者研發每一種營養產品，大多是為了某些族群的特定需求，但就算是通過衛福部認證，糖尿病友使用前仍應先與營養師諮詢討論，了解個人狀態，並搭配每日飲食計畫的代換與補充考量，才能保持血糖恆定與健康。



歡迎大家掃描QR Code
線上閱覽更方便。



二、進口食品 QR Code 掃描資訊全登錄

市售各種智慧型手機不斷推陳出新，民眾只要打開手機掃瞄條碼，就能獲取許多資訊。為了強化輸入食品標示透明，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）於105年11月30日起推動「QR Code 條碼」，消費者可透過智慧型手機或其他行動裝置掃描，即可得知所購買的進口食品之相關查驗資訊。

依據食品安全衛生管理法（以下簡稱食安法）第30條規定，輸入食品應向食藥署申請查驗，經查驗符合規定者，取得輸入許可通知的產品，始可輸入國內販售。經查驗符合規定之所有食品（生鮮冷藏活水产品以外），食藥署將核發「QR Code 條碼」並將該條碼同時增列於「食品及相關產品輸入許可通知」，進口商可於食藥署網站下載產品或直接翻印輸入許可通知之「QR Code 條碼」，將該條碼加貼於產品外包裝等方式作為標示；消費者可透過智慧型手機或其他行動裝置掃描，即可得知所購買的進口食品之相關查驗資訊，例如：貨品名稱、國內負責廠商、進口日期、產地及許可日期等，以追溯產品來源。



進口食品 QR Code

進口食品QR CODE	
貨品名稱	巧克力脆片顆粒餅乾
許可日期	105年11月17日
許可通知編號	IFA05TT0000101
國內負責廠商	衛生福利部食品藥物管理署
進口日期	105年11月15日
生產國別	馬來西亞

- 食安資訊百貨專櫃
- 衛生福利部食品藥物管理署
- 邊境查驗案件查詢系統

食藥署祝您身體健康!
藥求安全，食在安心!

條碼揭露資訊

食藥署提醒，民眾選購商品時，應留意產品來源，避免選擇中文標示不清或來源不明的產品，進口食品 QR Code 協助消費者得知產品進口報驗相關資訊，徹底落實從產地到消費者全面透明化。消費者選購食品前，只要拿出手機掃描條碼，即可買得放心，吃得安心。



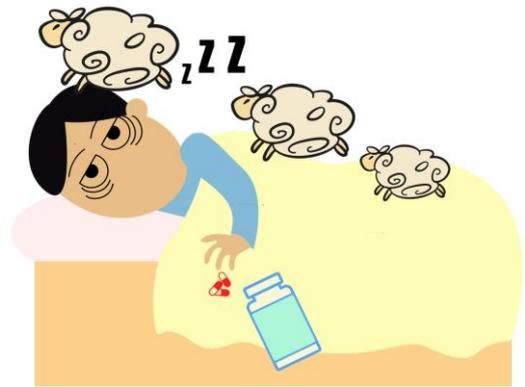
歡迎大家掃描Qrcode
線上閱覽更方便。





三、 管制藥品不是毒！治療吃免驚

現代人生活繁忙，許多民眾因為工作壓力大而失眠，隔天精神不佳無法專心上班，35歲的小張因此找醫師幫忙，希望能好好睡一覺。他配合接受心理治療舒壓，也服用醫師開立的安眠藥，但是一看到其中的成分「Zolpidem」屬於「管制藥品」，上網搜尋後赫然發現此成分是四級毒品，開始擔心萬一吃了傷身怎麼辦？管制藥品是不是毒品、其成分是否有害？



因癌症、開刀使用的止痛藥或失眠、鎮靜所使用的安眠藥等，有些藥品是屬於合法的管制藥品，雖具有成癮性，但主要是為了改善病患的生活品質，在適量的劑量管制及正確的臨床用藥指引下使用，並不會危害用藥者健康及產生危險。因此，這些含有醫療用途的管制藥品，藉由適當的流向、處方管理，可確保藥品不致濫用或流為非法毒品，保障病患用藥安全。

藥品能治病但也有副作用，如果控制不當，就容易產生身體耐受性，讓使用者需要更大劑量才能達到藥效，隨著使用劑量的增加，極易因「濫用」而造成「依賴」，不但影響日常生活，更可能危害社會。

食藥署提醒，民眾服用藥品須小心，非由醫師診斷、開立或使用來路不明的管制藥品，其成分及劑量未有適當的控管，擅自施用不但無法達成醫療目的，還可能成癮或造成無法回復的傷害，萬一觸犯「毒品危害防制條例」更划不來。



歡迎大家掃描QR Code
線上閱覽更方便。



刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

臺北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、林金富、陳信誠、吳立雅、陳映樺、張志旭、吳孟修、許朝凱、李婉嬪、黃琴曉、陳可欣、劉方穎、藍正文、高雅敏、陳玉盆、陳美娟、黃維生、黃小文、魏任廷、郭家維

出版年月：2016年12月30日 創刊年月：2005年9月22日 刊期頻率：每週一次

GPN : 4909405233

ISSN : 1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報



正確使用 鎮靜 安眠藥

服用安眠藥注意事項

- 依照醫師處方服藥，勿自行加重用藥劑量。
- 勿重覆就診及要求醫師開立安眠藥品。
- 服藥後請立即就寢。
- 服藥時不可與酒精性飲料一起服用。
- 服用安眠藥期間，勿開車或從事警覺性高的工作。
- 未服用完之安眠藥不可轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。



衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration



facebook 睡睡平安