

藥物食品 安全週報



第 576 期

2016 年 9 月 30 日

發行人：姜郁美 署長

【本期提要】

- 一、健康烤肉「3 撇步」
- 二、留心異狀 遠離毒害
- 三、食安資訊報你知！

一、健康烤肉「3 撇步」

時序入秋，氣候漸涼，烤肉似乎成了全民運動，但是不正確的烤肉方式可能讓您吃進許多有害物質喔！食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特地模擬烤肉情境，實際測試 10 件市售烤肉網、烤肉盤及烤肉墊等各式烤

肉器具，分別以未浸泡及以醬油浸泡過夜的豬里肌肉片進行燒烤測試，結果顯示，在不同烤肉器具上燒烤的肉片，無論是否事先浸泡過醬油，都沒有檢出鉻、鎳、鎘、鉛及鋁等重金屬，只檢出極微量的鋅，含量介於 0.5 至 12.3 ppm。依據臺灣地區食品營養成份資料庫分析，豬里肌肉之鋅含量為 17.5 ppm，顯示檢出的鋅應是肉片本身的含量，不是從烤肉器具遷移至肉片。

許多文獻研究指出，肉或肉製品經過高溫燒烤後，可能會產生苯（a）駢芘等多環芳香族碳氫化合物之有害物質。食藥署同時選擇以甜不辣、吐司、肉片及香腸等烤肉常見熱門食材，分別實測比較，烤焦及未烤焦的食材中，苯（a）駢芘等多環芳香族碳氫化合物之含量差異，結果發現食材烤焦後含的苯（a）駢芘等多環芳香族碳氫化合物含量，確實明顯增加，提醒民眾避免食用烤焦的食材，減少攝入有害物質的機會。

食藥署提供健康烤肉「3 撇步」，讓大家烤得安心、吃得健康。



歡迎大家掃描Qrcode
線上閱覽更方便。



1. 將食材先以鋁箔紙包起來，或在烤肉網、烤肉盤上先墊一層鋁箔紙，再進行燒烤，避免食材與炭火直接接觸而易致烤焦。
2. 將食材切成小片後再烤，或針對較難烤的食材，先以蒸、煮或微波等方式烹煮後再烤，以利縮短燒烤時間，減少有害物質的產生。
3. 慎選燒烤食材，注意飲食均衡，多蔬果少醬料才健康。

二、留心異狀 遠離毒害

對許多正值青春期的年輕人而言，情緒可能像雲霄飛車一樣起伏不定，面對正處於敏感尷尬期的孩子，家長該如何開口提醒遠離毒品危害呢？食藥署提醒，可以先觀察小孩是否出現下列情形：例如對長輩勸誡經常唱反調、無法忍受挫折且抗壓性差、自尊心低、對別人要求常難以拒絕、有抽菸習慣且結交的朋友大多非校內同學、家庭成員間常有爭吵或衝突，或家中長輩正在使用毒品等。

若您發現家中孩子發生上述情形，且可能有使用毒品的狀況時，先別慌張，食藥署建議家長可採取以下行動：

1. 加強小孩自信心，不要灌輸功課好才是唯一，有些吸毒者是因為對自己要求過高，在無法調適壓力的情況下而接觸毒品。
2. 讓孩子了解，事情有好、壞兩面，嘗試前應想清楚；父母也應以身作則，堅決拒絕毒品。
3. 協助孩子了解壓力來源，幫助減輕壓力；培養孩子在同儕間應彼此尊重，不盲從，建立正確的價值觀；並深入了解小孩無法拒絕別人要求的真正原因，協助適當表達自己的感受。

萬一當您發現家中孩子可能出現下述使用毒品的徵兆，就要多提高警覺了。

1. 作息改變：有些毒品會讓人亢奮或嗜睡，所以小孩的精神會異常興奮、持續不睡覺，或一睡就是2、3天時，就要多留意了。
2. 情緒改變：小孩的情緒表現方式異於平常。
3. 行為改變：原本乖巧的小孩，突然變得一言不合就會摔東西、砸電腦、手機，甚至翹家、逃學、結黨、勒索、霸凌等情況。
4. 其他異常：在桌上或房間，出現奇怪粉末、味道、吸食器等。

當發現上述徵兆時，不要急於澄清或攤牌，最好及時與孩子溝通，當孩子願意說出心裡話的時候，父母才有機會獲得更多資訊。



歡迎大家掃描Qrcode
線上閱覽更方便。



在孩子的成長過程，難免會遇到許多顛簸與挫折，此時父母是強而有力的支柱，在輔導孩子的過程中，特別需要學習用愛多關心陪伴，如有需要可撥打24小時免費諮詢專線0800-770-885（0800-請請您-幫幫我），尋求更多的協助。



三、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？食藥署特地在網路設立「食藥好文網」、「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替我們解答闢謠，打破民眾的迷思；「食藥好文網」則提供許



歡迎大家掃描Qrcode
線上閱覽更方便。



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！歡迎大家隨時上網，及時瀏覽最新的食安資訊。



食藥好文網



食藥闢謠專區



食用玩家

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 9 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



破解 網路謠言 快上網搜尋

食藥關謠專區 | 

3 **停 看 聽**
招關謠

停止轉載謠言

看正解長知識

聽專家破迷思

地瓜發芽
有毒嗎？

塗抹薑
促進毛髮生長！



味精有毒
不要吃！

f 食用玩家



FDA 食品藥物管理署
Food and Drug Administration

廣告