



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年12月24日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第849期

1 燕麥奶、牛奶、豆奶，營養大不同！

「燕麥奶」咖啡從國外紅到臺灣，成為時下最流行飲料；隨著蔬食風潮，豆奶在各種手搖飲料中持續迸出創意火花！燕麥奶、豆奶、牛奶名稱雖然都有「奶」，但是製作方式與營養成分卻是大不同！食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請蔡孟融營養師為大家分析其中的差異。

從原料到製程，三者皆不同

蔡營養師指出，燕麥奶是將燕麥以水浸泡後，加水磨成漿、煮沸、過濾製成，有些燕麥奶產品會使用酵素水解改善質地，或額外添加油脂、食品添加物等成分，讓口感與牛乳更相近、品質更穩定。而豆奶是將黃豆浸泡於水中，再磨漿、分離豆渣、煮沸而成；牛奶則是乳牛分泌的乳汁，經殺菌等步驟處理後，即可飲用。

蔡營養師強調，以六大類食物來區分，燕麥奶屬於「全穀雜糧類」，主要營養成分是醣類（碳水化合物）；俗稱豆漿的豆奶則屬「豆魚蛋肉類」，以提

以六大類食物區分，大家都不同：



供蛋白質為主，且是同類別中推薦最優先攝取的食材；牛奶則屬「乳品類」，可提供碳水化合物、蛋白質、脂質，是很好的鈣質來源。

喝前要注意！腎功能不佳、過敏者需留意

蔡營養師提醒，一般人很容易攝取過量的醣類，因此在喝燕麥奶時，需注意一天攝取的醣類總量，避免身體造成負擔。而高齡者、減重者等常有蛋白質攝取不足的狀況，建議多喝豆奶與牛奶。

由於牛奶、大豆是過敏原，對這些成分過敏的人需注意，此外，喝豆奶容易產生脹氣、有乳糖不耐症的人應避免飲用牛奶。此外，豆奶與牛奶含有較多蛋白質，若飲食中有限制蛋白質的病患，如：腎功能不佳者，應先與醫師討論，再遵循醫囑適量飲用。

食藥署叮嚀：燕麥奶、豆奶、牛奶的營養成分不同，因注意營養素的均衡攝取。此外，飲品在開封後都應儘速飲用完畢，或放至冷藏保存；大包裝飲品則避免對口飲用，以免口中細菌污染飲品，導致腐敗加速，造成食安疑慮。

2 新型麻醉性止痛藥 提升病患生活品質

癌症疼痛與一般受傷或急性疾病引起的疼痛不同，多為長期性疼痛，可能持續三至六個月以上。因此，治療癌症疼痛的目標是「控制疼痛儘量不要發生」。

麻醉性止痛藥就是「類鴉片止痛藥」
屬於第一、二級管制藥品
如未遵循醫囑很容易成癮
如嗎啡、吩坦尼、配西汀、可待因等
主要用於癌症或大範圍創傷所引起的嚴重疼痛



麻醉性止痛藥，需經醫囑施用

止痛藥可分為「非麻醉性止痛藥」和「麻醉性止痛藥」。所謂非麻醉性止痛藥就是阿斯匹靈、普拿疼等，適用於可明確指出痛處，如體表、肌肉等；麻醉性止痛藥就是「類鴉片止痛藥」，屬於第一、二級管制藥品，如未遵循醫囑很容易成癮，如嗎啡（morphine）、吩坦尼（fentanyl）、配西汀（pethidine）、可待因（codeine）等，主要用於癌症或大範圍創傷所引起的嚴重疼痛。其中，強效性麻醉性的止痛效果沒有「天花板效應（ceiling effect）」，因此使用劑

量越高，止痛效果越強。對於重度疼痛的癌症病患，施用後若無嚴重副作用且持續疼痛，此時醫師通常會個別調整用藥，以緩解疼痛。此外，為避免造成呼吸抑制副作用，提醒病患務必遵照醫囑施用。

過去，臺灣供應臨床使用的麻醉性止痛藥有針劑、錠劑、液劑及貼片劑型，近年來，食藥署陸續引進口頰溶片、緩釋錠、口頰錠等新劑型藥品，供臨床有更多元化的選擇，使病患遠離疼痛，提升生活品質。

3 家用新冠肺炎快篩試劑 到底什麼時候該用？

新冠肺炎疫情影響民眾生活，也讓大家更關心自己身體狀況。目前，食藥署已核准多款家用新冠肺炎快篩試劑，供民眾在超商、藥粧店及藥局選購，但是，該如何挑選？何時使用？快篩結果是陽性怎麼辦？是陰性就能安心嗎？

正確挑選與使用家用新冠肺炎快篩試劑

選用醫療器材，食藥署提醒，確實做好「一認」、「二看」、「三會用」三步驟：

(1)一認：認識新冠肺炎快篩試劑是以人類檢體作為輔助診斷，屬於體外診斷醫療器材，分為一般民眾使用或專業人員使用兩種。

(2)二看：購買或使用前，看清楚產品名稱有「家用」，以及包裝上載明「防疫專案核准製造第XXXXXXXXXX號」或「防疫專案核准輸入第XXXXXXXXXX號」字樣（核准名單可至食藥署網站之「家用新型冠狀病毒檢驗試劑專區」確認），並留意是否在效期內。

(3)三會用：詳閱使用說明書後，依其方法正確檢測，才能使結果更準確。

最佳使用時機，並非出現症狀時

若民眾居住在確診數較多的區域、或曾去過確診者足跡熱區、接觸過確診者或曾前往人潮眾多處，此時想了解自身狀況，就是使用家用新冠肺炎快篩試劑的最佳時機。

但是，若已出現新冠肺炎相關症狀，如發燒、呼吸困難、嗅覺或味覺喪失等狀況，則不宜使用快篩試劑，應配戴醫用口罩，儘速前往醫療院所，且勿搭乘大眾運輸工具。

快篩呈現陽性，聯絡當地衛生局或打1922

快篩結果為陽性時，請勿恐慌，若是居家隔離或居家檢疫者，請立即與當地衛生局聯繫，或撥打1922，依指示方式處理；若非居家隔離或居家檢疫者，請戴好口罩以非大眾運輸工具，速至鄰近的社區採檢院所做進一步檢測，並將使用過的採檢器材以塑膠袋密封好，攜至社區採檢院所交予院所人員。社區採

關於家用新冠肺炎快篩試劑...

如何選購？

選用醫療器材，確實做好**一認、二看、三會用**三步驟。

使用的時機？

與確診者接觸過、自身足跡與確診者重疊或出入地區為熱區者，**如已出現新冠肺炎相關症狀，則不宜使用。**

快篩呈陽性...

居家隔離或居家檢疫者：

請立即與當地衛生局聯繫或撥打1922。

非居家隔離或居家檢疫者：請戴好口罩以非大眾運輸工具，速至鄰近的社區採檢院所做進一步檢測。

快篩呈陰性，仍要遵循防疫規範，做好個人防護，持續自我健康管理！

檢院所可至衛生福利部疾病管制署網站查詢。（網站路徑：首頁>傳染病與防疫專題>傳染病介紹>第五類法定傳染病>嚴重特殊傳染性肺炎>臺灣社交距離APP及採檢地圖）

快篩呈現陰性，持續做好防護與健康管理

快篩結果為陰性時，不代表安全無虞，亦可能是偽陰性或採檢時病毒量還無法被試劑偵測。因此，仍要遵循防疫規範，做好個人防護，持續自我健康管理。

食藥署提醒，想進一步瞭解相關資訊，歡迎上食藥署網站查詢「民眾使用COVID-19家用快篩試劑指引」內容或相關核准之產品資訊（連結：食品藥物管理署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw> > 業務專區>醫療器材> COVID-19 防疫醫材專區>家用新型冠狀病毒檢驗試劑專區）。

COVID-19 檢測試劑 怎麼分？



	核酸檢測	抗原檢測	抗體檢測
原理	偵測體內病毒核酸片段	偵測體內病毒抗原	偵測體內病毒抗體
用途	疑似感染之篩檢及確診	迅速找出疑似陽性個案 阻斷感染源	了解是否過去曾感染(但打疫苗後也會檢測陽性)
使用時機	早期篩檢或確診	大量快速初步篩檢	疫情調查使用

我國目前核准**抗體檢測類**之新冠肺炎篩檢試劑**皆為專供專業人士使用**，民眾自行使用之安全、有效性皆未被驗證。

有關家用新冠肺炎快篩試劑相關資訊可至衛生福利部食品藥物管理署「**家用快篩試劑專區**」查詢。



家用快篩試劑專區



110.11.05



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

廣告