



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年4月1日  
發行人：吳秀梅 署長

第863期

## 1 貴婦最愛的琺瑯鑄鐵鍋，到底好在哪裡？

外觀五彩繽紛、儲熱效果佳的琺瑯鑄鐵鍋，是許多人心中的夢幻鍋具！不過，琺瑯鑄鐵鍋在使用時，有一些須特別留意的細節，如不小心，可能會損壞鍋具、影響使用安全！食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請海洋大學食品科學系陳建利助理教授教大家如何正確使用琺瑯鑄鐵鍋，才能用得長久也安心。

### 內外雙材質，打造琺瑯鑄鐵鍋的特色

陳建利助理教授表示，鑄鐵鍋是生鐵（含碳量約2~7%的碳鐵合金）所製成的鍋具，擁有良好的儲熱性；琺瑯則是一種耐高溫的玻璃材質。琺瑯鑄鐵鍋就是將琺瑯燒熔後包覆在鑄鐵鍋外成為塗層，可避免鍋具生鏽與食材沾黏。

琺瑯鑄鐵鍋適用於多種烹飪用途，由於儲熱、保溫效果優秀，特別適合用於燉煮，且能利用餘溫將食材燉煮至熟透入味，達到類似無水鍋的烹調效果，保留食材的原汁原味。

### 劇烈溫差、碰撞，鋼刷、鐵鏟通通NG！

在爐具的選擇上，一般家庭的瓦斯爐、IH爐、烤箱都能使用琺瑯鑄鐵鍋，但微波爐則無法使用。陳老師提醒，琺瑯鑄鐵鍋表面的琺瑯容易因冷、熱溫差造成收縮而出現龜裂，進而使鑄鐵外露而生鏽。因此，使用鍋具時應把握「冷鍋、冷油、中小火」慢慢加熱，爐火不得大於鍋底底面，且烹煮後的熱鍋須稍微放涼後，才可用溫熱水清洗等原則。此外，也一定要避免將剛用完的熱鍋直接以冷水沖洗、或鍋具從冰箱取出後就直接加熱、直接空燒鍋具等。

琺瑯鑄鐵鍋使用時應把握  
**冷鍋、冷油、中小火** 慢慢加熱  
爐火不得大於鍋底底面！



烤箱 OK



瓦斯爐 OK



IH爐 OK



不可用於  
微波爐 NO



食藥署提醒，琺瑯本身不耐碰撞，雖然不容易像一般玻璃澈底碎裂，但碰撞後可能會讓琺瑯產生看不見的細微裂痕，影響到塗層的保護效果。記得金屬的鐵鏟與廚具，都要避免使用在琺瑯鑄鐵鍋上，以免敲出裂縫或刮傷琺瑯表面，影響鍋具壽命。

## 2 嬌貴的琺瑯鑄鐵鍋，保養其實很簡單！

琺瑯鑄鐵鍋如何保養呢？陳建利助理教授建議，初次使用鍋子時，可先裝清水並煮滾，待鍋子降溫後把水份倒掉並擦乾，藉此清除鍋具上的灰塵油污後，即可開始使用。

### 不使用鋼刷，也不過度清潔保養

琺瑯鑄鐵鍋使用後，須先放涼後再儘速清潔，由於琺瑯表面不容易沾黏污垢，通常加點溫水短時間浸泡一下就可清除油污。此外，應使用柔軟的海綿清洗，勿使用鋼刷；避免讓鍋子長時間泡水；必要時使用中性的洗潔劑清洗；清潔後，須把鍋子擦乾。值得注意的是，過度的清潔保養可能反而會損壞鍋具。

### 挑選合格鍋具業者，無須擔心重金屬溶出

坊間謠傳琺瑯鍋的彩色部分顏料含有重金屬，在使用鍋具時重金屬會溶出污染食物，陳建利助理教授則認為不須過度擔心！因為彩色部分都在鍋身外側，

不會直接接觸食物，且臺灣與歐美國家對鍋具的重金屬溶出皆有相關規範，挑選符合法規標準的產品，就能安心使用。

食藥署叮嚀，購買琺瑯鑄鐵鍋時，須挑選可信賴的鍋具業者、符合法規規範的產品，以減少重金屬污染的風險。正確使用琺瑯鑄鐵鍋，可以避免鍋具損壞、延長鍋具壽命，才能讓您在烹調時安心操作！



## 3 麻醉類止咳藥品，食藥署教您如何安全使用

咳嗽，是感冒、流感、支氣管炎、氣喘等呼吸道疾病中經常可見的一種症狀，不少人可能會透過止咳藥品緩解症狀。但是，止咳藥品裡面到底含了什麼成分？真的可以安心使用嗎？

### 兩大類止咳藥品，分別為非麻醉類與麻醉類

食藥署說明，一般的止咳藥品主要分成兩大類，藥理作用機轉如下：

(1)非麻醉類(Non-narcotic)止咳藥品：具抑制咳嗽功效，常見主成分為Dex-

tromethorphan，副作用多為頭暈、昏沉，劑型為膠囊劑、錠劑或內服液劑。

**(2)麻醉類 (Narcotic) 止咳藥品：**抑制咳嗽功效較強，具有低成癮性，常見主成分為可待因、阿片酞，副作用多為噁心、食慾不振、便秘等，劑型為膠囊劑、錠劑或內服液劑。

### 用藥前停看聽，五大族群要小心

麻醉類止咳藥品雖有較強的止咳效果，但因藥品特性，以下五大族群在用藥或購買前應更謹慎確認使用安全：

**(1)快速藥物代謝者：**可待因在人體內會經由肝臟內酵素CYP2D6代謝成嗎啡，少部分人因代謝速度較常人快(快速藥物代謝者)，服用後可能在短時間內代謝出大量嗎啡，造成嗎啡中毒的風險較高。因此，若本身為CYP2D6快速藥物代謝者，應避免使用含可待因之止咳藥品；若服用含可待因之止咳藥品後，有極度疲倦、意識模糊或混亂、呼吸困難等疑似嗎啡中毒症狀，應立即暫停使用，並諮詢醫生。

**(2)哺乳女性：**產婦於哺乳期間應禁止使用，因可能對於受哺乳嬰兒造成嗎啡中毒的風險。產婦如需使用本品治療，應避免於用藥期間以母乳餵養嬰兒

### **(3)兒童：**

(1)含可待因成分處方藥品：

①未滿12歲兒童：除非無其他適當替代藥品且臨床效益大於風險時，方可考慮使用，且應依年齡減量使用。



②12至18歲具呼吸功能不全的兒童：例如具有神經肌肉疾病、嚴重心臟或呼吸系統疾病、上呼吸道或肺部感染及多重創傷或大範圍外科手術等，應謹慎使用。

(2)含可待因成分非處方藥品：

①禁止使用於未滿12歲兒童。

②12至18歲具呼吸功能不全的兒童：例如具有神經肌肉疾病、嚴重心臟或呼吸系統疾病、上呼吸道或肺部感染及多重創傷或大範圍外科手術等，應經醫師診治後處方使用。

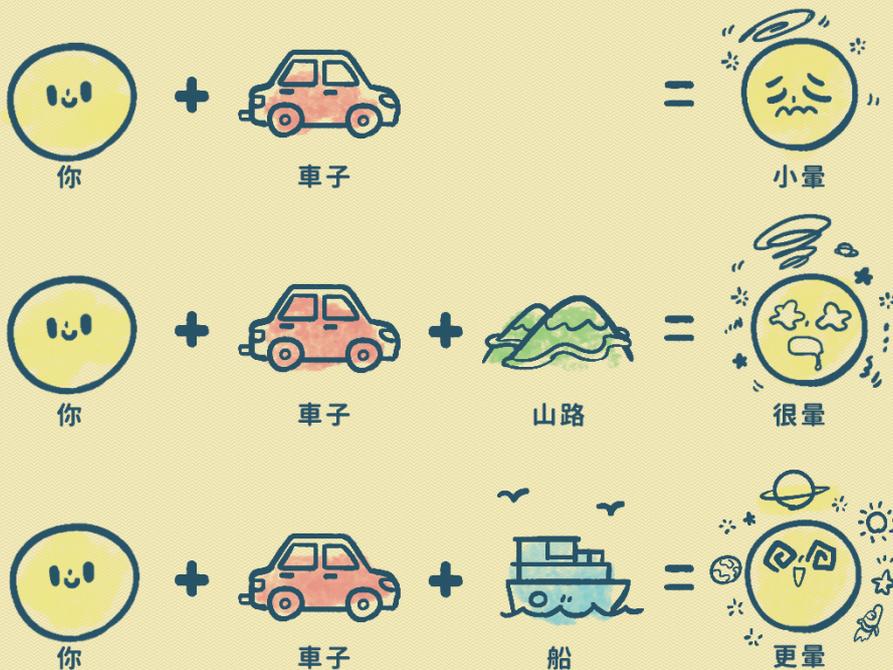
**(4)藥物過敏及部份疾病患者：**若對麻醉類藥品有過敏史，或患有呼吸道疾病、肝腎疾病及其他重大疾病的患者，應於使用前洽詢醫生。

**(5)酒精飲用者：**因麻醉類止咳藥品主成分可能與乙醇產生交互作用，致使藥效改變，故不得與酒精性飲料併用。

食藥署提醒民眾，麻醉類止咳藥雖然主成分劑量低、成癮性相對較小，但長期使用仍有成癮風險，因此建議僅為短期止咳使用。另外，該藥品應儲放於兒童無法輕易取得處，避免藥品受陽光直射，並依照醫囑使用，才能確保用藥安全。

# 暈船暈車好困擾

## 防暈四招出遊不掃興



不想吃暈車藥的話，記得旅程出發前充足睡眠、清淡飲食，車內保持空氣流通  
也**不要**在行進途中**低頭閱讀**或**使用手機**，以降低暈眩發生

