



藥物食品安全週報



2024年7月5日

發行人：莊聲宏 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 981 期

筷子達人，換你當！

「**筷**子」是日常生活中常見的餐具，有著琳琅滿目的材質與種類。然而，不同材質的筷子有何特性？應如何避免筷子滋生黴菌或細菌危害身體健康？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請財團法人食品工業發展研究所傅偉光主任，與大家分享筷子的小知識。

了解材質特性，選擇合適筷子

傅偉光主任表示，市面上常見的筷子種類多樣，包括：木筷、竹筷、塑膠筷、不鏽鋼筷、玻璃纖維筷和鈦金屬筷等。木筷環保且有質感、竹筷輕巧耐用、塑膠筷耐用且易清潔、不鏽鋼筷具有高溫耐受性、玻璃纖維筷輕盈且不易變形、鈦金屬筷則輕量堅固。每種材質都有其獨特性，可滿足每一個人的需求和喜好。

不過，不同材質的筷子各有優缺點，像是木筷環保天然，質感良好，但易受潮變形，需定期保養；竹筷輕巧耐用，價格適中，但易生黴變質，需保持乾燥清潔；塑膠筷便宜且易清洗，但不耐高溫，易變形且不環保，不推薦長期使

用；不鏽鋼筷具高溫耐受性強，適合多種烹飪方式，以及吃火鍋等狀況下使用；玻璃纖維筷輕盈且不易變形，但價格較高且易破碎，不適合有兒童的家庭使用。

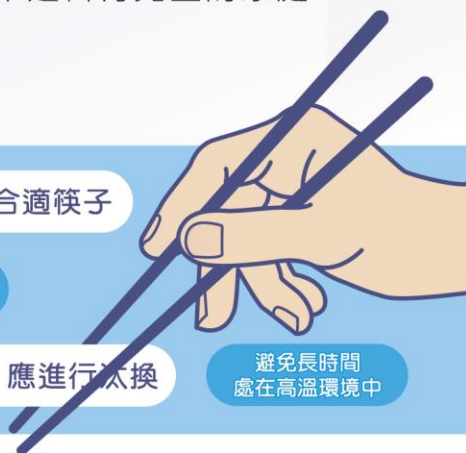
了解材質特性，選擇合適筷子

正確清洗

避免長時間
浸泡在水中

如外觀有裂痕/磨損，應進行汰換

避免長時間
處在高溫環境中



正確清洗，定期汰換

傅偉光主任也提醒，筷子的清潔與保養是確保食品安全和延長使用壽命的重要步驟。每次使用後，應將筷子用清水沖洗，再用食品用洗潔劑清潔，後續使用沸水煮沸1分鐘，可以有效殺滅筷子表面的細菌。最後再瀝乾或用乾淨的毛巾擦乾。避免長時間浸泡在水中，以免筷子變形或滋生細菌。

另外，定期檢查筷子是否有裂痕或磨損，如有，應立即停止使用以防止意外發生。為了保持筷子的品質，不建議長

時間將其暴露在陽光下或高溫環境中。存放時應保持乾燥通風，最好放置在筷子架或筷子筒，避免與其他餐具接觸。

至於筷子出現明顯的裂痕、變形或磨損，或者清潔後仍有異味或污漬難以清

除時，就應該汰舊換新。此外，如果使用的塑膠筷子出現變色或表面出現刮痕，也應該考慮更換。綜合考慮使用情況和衛生安全，建議大家每隔一段時間更換筷子，才能安心、放心的享用美食。

文字撰寫 | 遠見編輯群

雪卡毒素是啥米？ 藏在全球暖化下的中毒風險

隨著夏天到來，溫度日漸上升，在全球暖化下，除了造成極端氣候外，熱帶海魚天然毒素在食品安全中的風險也緩慢上升！就讓食藥署帶領大家一起認識並避免攝取熱帶海魚天然毒素-雪卡毒素 (Ciguatoxin)。

雪卡毒素，常見於魚類內臟

由於海洋溫度上升，促使有害藻類增生，如甘比亞藻 (*Gambierdiscus* spp.) 和福氏甲藻 (*Fukuyoa* spp.)，其產生的「雪卡毒素」經藻食性魚類食用、再被肉食性魚類攝食，最終，「雪卡毒素」會藉由食物鏈再被人攝入，因而導致中毒。

「雪卡毒素」最常存在於魚類內臟中，尤其是肝臟。「雪卡毒素」結構穩定性高、無色無味且耐高溫，故無法藉由烹煮去除，且食用前難以察覺，因此無法由魚的外觀或氣味判斷是否含有毒素。

「雪卡毒素」中毒的潛伏期較長，12小時內可能出現如噁心、嘔吐、腹瀉、低血壓、心搏過緩、感溫異常、頭痛及頭暈等症狀，少數病患甚至會出現癱瘓，該症狀可能持續數周、數月至數年。

臺灣四周具有豐富的珊瑚礁藻類及魚種資源，與「雪卡毒素」中毒相關的珊瑚礁魚種像是單斑笛鯛、雙斑笛鯛、星鱸及老虎斑等，我國近10年來總共發生4起雪卡毒素中毒案例，分別在2013年1起、2014年2起以及2019年1起，共計13人受影響，其中3起中毒事件均與雙斑笛鯛有關。

預防「雪卡毒素」中毒，4大撇步記起來

- (1) 避免食用不明來源、不知名的魚類及水產品。
- (2) 避免食用珊瑚礁魚種的頭、魚皮、內臟和卵。

- (3)購買魚類及水產品時應選擇信譽良好的供應商，並避免購買重量超過3公斤的大型珊瑚礁魚種。
- (4)食用後若舌頭感覺異味或有麻痺感，即停止食用。

食藥署提醒，若食用魚類後，出現中毒不適等症狀，應立即就醫，以接受專業的治療與照護。

鱈魚產品怎麼選？認清標示才是王道！

市面上魚類產品琳琅滿目，食藥署已明確規範唯有「鱈形目」的魚種才能標示為「鱈魚」，提醒販售業者和餐飲業者在標示鱈魚產品時應遵守相關規定，消費者才可以買得安心、吃得放心。

鱈魚、圓鱈、扁鱈，三者比一比

鱈魚目前市面上常見魚種，例如大西洋鱈、大頭鱈（太平洋鱈）、格陵蘭鱈及黃線狹鱈等，都是體型較大，常以輪切方式販售；而俗稱「扁鱈/大比目魚」，魚身較扁平，多以斜切方式呈現，以及俗稱「圓鱈/智利海鱸」，魚片較小及魚肉偏黃，常以輪切之方式販售。

為了讓鱈魚的消費資訊更透明，食藥署已規定唯有「鱈形目」的魚種才能標示為「鱈魚」，而「圓鱈」與「扁鱈」應標示通俗名稱或與魚種名稱並列標示，以利消費者正確選購。

食品業者應遵守標示規定，避免違規

市售產品不論是完整包裝、散裝產品，或是直接供應飲食場所販售的餐點，倘



經衛生主管機關查獲未依規定清楚標示「圓鱈」、「扁鱈」資訊而使消費者誤解為「鱈魚」，已涉違反食品安全衛生管理法第28條標示不實之規定，將依同法處分。

食藥署提醒，所有販售業及餐飲業切勿存有僥倖心理，務必確實依法標示產品名稱。如欲了解標示規定的詳細內容，可至食品標示諮詢服務平台(<https://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index>)查看相關資訊。

 **2024** National Pharmaceutical Technology Research Development Award

▲ 藥品 ▲ 醫療器材 ▲ 製造技術

2024 國家藥物科技 研究發展獎

藥物領航 躍升國際

徵件延長報名至

07.31 (Wed.)

▲ 徵件3類別
藥品 醫療器材 製造技術

▲ 申請資格
凡國內之藥物製造廠、醫療器材商及從事藥物研發或醫療器材創新科技研究發展之自然人、法人、學校、機構或團體皆可申請。

▲ 收件地址
231新北市新店區北新路三段205-2號8樓
2024國家藥物科技研究發展獎工作小組 收

活動官網



 衛生福利部
FDA 食品藥物管理署

 經濟部
產業發展署

廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊 名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地 址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電 話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、林高賢、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年7月5日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次