



藥物食品安全週報



2024年10月25日
發行人：莊聲宏 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 997 期

生產美味堅果，注意重金屬限量標準

根 據2013-2016年國民營養調查資料顯示，絕大部分民眾每日攝取不到1份的堅果種子類！食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，堅果可提供脂肪酸，含有豐富的維生素B群、維生素E和礦物質（如：鋅、鎂...等），能幫助我們補充必需營養素。

為了讓民眾享受堅果的營養美味之餘，也能兼顧健康安全，衛生福利部（下稱衛福部）已修正增訂堅果及油籽類重金屬鎘的限量標準(如附表)，該標準自2024年7月1日起全面實施。食品業者販賣各式堅果油籽類食品，無論是否經調味或焙炒，皆應確認符合該重金屬限量

標準，才能販賣。此外，食品業者在產製堅果油籽類的加工食品時，應依據食品良好衛生規範準則(GHP)之管理原則，善盡源頭管理的責任，確認原料堅果油籽符合標準，才能用來加工生產。

食藥署並提醒，對特定成分會過敏的民眾，多留意食品過敏原標示，以避免食用含有過敏原的食物而引起過敏反應，若有過敏症狀，請儘速就醫，以維護健康。

此外，食藥署也建議，民眾每日吃一份堅果（例如腰果5顆或核桃仁2顆），即能達到衛福部國民健康署設計的「我的餐盤」建議，邁向營養又健康的生活。

▼ 堅果、油籽及黃豆類之重金屬新規定

重金屬鎘	限量(mg/kg)
堅果、油籽及黃豆類	
松子(Pine nuts)	0.3
其他堅果類(Tree nuts)	0.2
黃豆(Soy beans)及花生(Peanuts)	0.2
油菜籽(Rape nuts)	0.15
芥菜籽(Mustard seeds)	0.3
亞麻籽(Linseeds)、 葵花籽(Sunflower seeds)	0.5
其他油籽(Oilseeds)	0.1



菇菇不採「擬灰花紋鵝膏」

許多人喜愛到戶外踏青，享受大自然的美景。在這過程中，發現各式各樣的野生菇類是常有的事。然而，這些看似無害的野菇中，許多含有致命的毒素，與可食用菇類外觀極為相似，令人難以辨識，即使是經驗豐富的專家也可能難以從外觀上區分！

擬灰花紋鵝膏

擬灰花紋鵝膏 (*Amanita fuligineoides*)，屬於鵝膏屬 (*Amanita*)，雖然較少見且不太知名，但其毒性卻不容小覷。這種菇類含有強毒性成分「環肽毒素」，包括鵝膏毒素、鬼筆毒素和病毒毒素等。如果不小心食用了，可能會對人體的肝臟、腎臟和中樞神經系統造成嚴重損害，甚至危及生命。

預防野菇食品中毒

許多毒菇的外觀與可食用菇類極為相似，誤食風險高。因此，民眾應避免自行採摘或食用不明來源的野菇。以下是我們可以預防的方法：

- (1) 食材要選擇明確供應來源：購買的食材來自正規、有信譽的供應商，不購買無標籤、無來源的野生植物，避免誤用有毒植物。
- (2) 準備過程中仔細辨認：在準備食材時，務必仔細辨認每一種食材。
- (3) 不食用不明的植物：不明的植物應該要遵守「不採不食」原則。

食藥署提醒，萬一食用了不明的菇類而出現不適的症狀時，應儘速就醫並保留食餘檢體，此外可利用手機拍攝，記錄下該菇類的外觀或生長的地點等訊息，以利正確診斷與治療喔！

不食用不明的植物

不明的植物應該要遵守
「不採不食」原則

健康食品查驗登記， 維護民眾的健康與權益

為了讓身體更健康，許多人會購買「健康食品」作為日常保健。食藥署說明，健康食品是指具保健功效，並標示或廣告其具該功效的食品，其所稱保健功效是指能增進民眾健康、減少疾病危害風險，且具有實質科學證據的功效，非屬治療、矯正人類疾病的醫療效能。

目前，衛福部公告訂定健康食品保健功效項目共有13項，包括：調節血脂、胃腸功能改善、護肝、免疫調節、骨質保健、不易形成體脂肪、抗疲勞、輔助調整過敏體質、調節血糖、延緩衰老、牙齒保健、輔助調節血鐵、輔助調節血壓。

此外，衛福部也建立健康食品查驗登記制度，業者可自願性申請查驗登記，只要經過產品安全、保健功效及安定性試驗等科學驗證，並經專家審查通過後，即可取得健康食品許可證，得標示或廣告經核定的保健功效。「健康食品申請許可辦法」為規範健康食品查驗登記有關許可文件之核發、換發、補發、展延、移轉及登記事項變更等事項，為使健康食品查驗登記符合實務上的需求，該辦法已於2024年5月17日發布修正，讓此管理制度更臻完善。

檢視自身需求，購買停看聽

食藥署提醒，只有依規定向衛生福利部申請健康食品查驗登記，並通過審查後，取得「小綠人標章」的食品，才能稱為「健康食品」及宣稱保健功效，食用「健康食品」應考量自身需求，選擇適合自己的產品，不是吃越多越健康！選購時應掌握「停」、「看」、「聽」三要訣：第一「停」下腳步，冷靜思考是否確實有需要及對健康是否有幫助？第二睜大眼睛，「看」產品包裝之「標章及核准字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」及「保健功效」；第三「聽」醫師或營養師等專業人員建議，正確選購對自身狀況有益的健康食品。



民眾如欲查詢經衛福部核准之健康食品，可至食藥署網站查詢（衛生福利部食品藥物管理署食品藥物消費者專區/整合查詢服務/食品/核可資料查詢）。

 **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

頒獎典禮

11.19 (TUE.)

國家生技研究園區C棟201國際會議廳

入圍名單



時間	流程
13:30 - 14:00	報到
14:00 - 14:10	開幕
14:10 - 14:15	大合影
14:15 - 14:30	長官致詞
14:30 - 14:45	頒獎 - 藥品類
14:45 - 15:00	頒獎 - 醫療器材類
15:00 - 15:15	頒獎 - 製造技術類
15:15 - 15:20	得獎者與長官合影
15:20 - 15:21	禮成
15:21 - 16:00	場外成果展巡禮

 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10月25日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次