



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2025年10月24日
發行人：姜至剛

第 1049 期

掌握食安重點，安心享用**草仔粿**

草仔粿是臺灣傳統節慶與民間日常不可或缺糕點之一，常見於清明節或拜拜儀式中，濃濃的草香與Q彈的外皮總讓人一口接一口。除了好吃，對草仔粿的製作方式與保存方法，民眾也要多加注意，才能吃得安心。

草仔粿因獨特的糯米外皮與豐富內餡而深受大眾喜愛，其綠色外皮是以清明時節常見的「鼠麴草」為材料，現今也有人以艾草或青草汁取代。然而，草仔粿屬於高水活性食品，保存不易，若存放不當，可能會導致變質或影響風味。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中國醫藥大學營養學系教授兼健康照護學院徐國強副院長，分享草仔粿的選購與保存技巧，讓消費者在享用美味傳統小吃的同時，也能確保食品安全與最佳口感。

食用注意事項

徐國強副院長表示，草仔粿雖然好吃，但在食用上仍有一些小細節需要注意。首先，由於外皮通常以糯米粉及在來米粉製成，因糯米容易造成腸胃不適或消化困難，腸胃功能較弱或年長者，建議適量食用；另外因草仔粿的碳水化合物含量較

高，糖尿病患者，也應控制攝取量。

保存與加熱技巧

如果當天吃不完，應將草仔粿冷藏於4℃以下，可延長保存1~2天；冷凍則可保存約1週，但必須確保完全冷卻後再放入密封袋中冷凍，避免水氣造成冰晶結塊。復熱方式建議以電鍋蒸熱，約10~15分鐘，使內餡與外皮皆能均勻加熱，維持最佳口感；若以微波爐加熱，建議在粿上蓋濕紙巾，避免外皮乾硬。

選購前必知食安重點

而判斷草仔粿是否新鮮，可從外觀與氣味下手。新鮮草仔粿表面光滑有彈性，無異味、無黏手現象。若發現表面泛白、出水、變硬，甚至出現酸味或發霉，皆為變質跡象，應避免食用。

最後，徐國強副院長提醒，傳統市場與糕餅店常可見販售草仔粿，民眾在選購時，建議挑選信譽良好、販售環境整潔且具完



善保存設備的店家，並留意相關產品標示與製造商資訊。同時，不購買來源不明、

氣味異常或外觀有異的產品，以確保食用安全。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

小心致命「肉毒桿菌」毒素，了解症狀與防護要點

肉毒桿菌為一種絕對厭氧的產孢桿菌，其孢子在自然環境中廣泛存在。肉毒桿菌所產生的毒素是主要致病因子，可引發嚴重的神經性中毒，在細菌性食品中毒致死率中居首位。其主要傳染途徑可分四類：

1. 食因型

食用被肉毒桿菌毒素污染的食物所致，為大多數肉毒桿菌毒素中毒的主要類型。

2. 腸道型

常發生於腸道免疫功能不足或菌叢未健全的人群，食入肉毒桿菌孢子後在腸道內增殖並產生毒素，導致中毒。

3. 創傷型

傷口深處受到肉毒桿菌孢子污染，毒素在傷口內產生，引起中毒，此類多與藥品濫用有關。

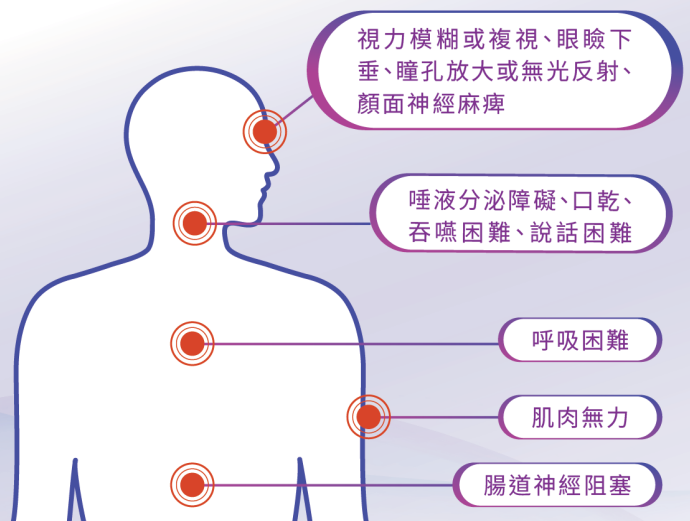
4. 其他型

例如醫美注射肉毒桿菌毒素後引發的中毒。

攝食受肉毒桿菌毒素污染的食品是最為常見的中毒來源。神經性症狀通常在12~36小時內出現，但也有病例在數天後才發病。初期症狀包括疲倦、眩暈、食慾不振、腹瀉、腹痛及嘔吐等，一般數小時內可能自行消退。

中毒症狀、嬰兒風險與防護

肉毒桿菌毒素主要作用於末梢神經，可能出現的症狀包括：視力模糊或複視、眼瞼下垂、瞳孔放大或無光反射、顏面神經麻痺、唾液分泌障礙、口乾、吞嚥及說話困難等，隨後，患者可能出現肌肉無力、腸道神經阻塞、呼吸困難等情況，並出現頭部控制能力喪失、肌肉張力下降及全身性虛弱。病人在大多數情況下仍保持意識清楚，但嚴重者可能因呼吸障礙而死亡，死亡率高達30~60%。一般而言，潛伏期愈短，病情通常愈嚴重。



依據疾病管制署2015至2025年的統計資料，肉毒桿菌毒素中毒確定病例共11例，患者年齡範圍從未滿1歲至70多歲，感染途徑可能各異。其中，有3例為未滿1歲嬰兒，分析其可能的共同風險因素為：

1 嬰兒食品的衛生問題：

自製的蔬菜泥、果泥等嬰兒食品未經充分的殺菌處理。

2 罐裝副食品的貯存和開封問題：

如罐裝副食品未正確冷藏保存、過期或開封後未立即食用。

3 嬰兒腸道免疫力較低：

未滿1歲嬰兒的免疫系統尚未完全發育，易成為肉毒桿菌感染宿主。

肉毒桿菌毒素中毒雖罕見，一旦發生後果相當嚴重。幸運的是其毒素並不耐高溫，煮沸（100℃）加熱10分鐘即可破壞。民眾只要掌握正確知識並保持謹慎，即可有效預防中毒。

食藥署提醒，家庭自製的醃漬食品，食用前應先澈底加熱；真空包裝食品應依標示妥善冷藏保存；罐頭食品若膨蓋或開罐後聞到異味，絕不食用；1歲以下嬰兒因免疫系統尚未發育健全，應避免餵食蜂蜜，以確保飲食安全。

合金器具 安全把關，精準檢測護食安

隨著減塑時代的到來，愈來愈多消費者重視環保與食安。在現代生活中，合金製食品器具已成為家家戶戶必備的日常用品，無論是鍋具、餐具或各類廚具，其優異的耐熱性、耐腐蝕性與美觀性，深受民眾喜愛。然而金屬合金容器，若受外力破壞或腐蝕，可能釋出金屬離子，影響食品特性及食用安全。合金材料中若含鉛、銻、砷等重金屬元素，超出法規標準限量，將對人體健康構成潛在風險。因此，除源頭控管，透過準確的科學檢測，也能確保合金材質安全無虞。

感應耦合電漿質譜儀（ICP-MS）為近年重金屬檢驗的常用儀器。相較於傳統的直接進樣汞分析儀（DMA）、原子螢光光譜儀（AFS）或原子吸收光譜儀（AAS）等元素分析儀器，ICP-MS不受限於元素特性，

可同步進行多元素分析，且無需額外衍生化步驟（例氫化反應），檢驗上更為便利。食品藥物管理署（下稱食藥署）順應國際檢驗趨勢，導入高精密度的ICP-MS，能同步檢測合金中微量重金屬元素，確保產品安全性。相關檢驗方法業已公開於食藥署網站（<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=103&scid=175>）。

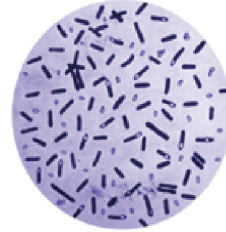
食藥署持續強化檢測能力，不僅配合國內法規調整與修訂，也關注社會輿論及國際食品安全趨勢，開發相應檢驗方法，全力守護民眾「食」的安全。



小心肉毒桿菌毒素食品中毒

肉毒桿菌(*Clostridium botulinum*)

生長繁殖不需要空氣的細菌，攝食污染其產生**毒素**的食物會造成嚴重食品中毒。**中毒常見症狀**：視力模糊、眼皮下垂、說話困難、吞嚥困難，嚴重時呼吸困難、肌肉無力。



Public Health Image Library (PHIL), Center for Disease Control and Prevention (CDC), U.S.A.



掌握『2不2要』避免肉毒桿菌毒素中毒



二不：絕不冒險

X 膨罐罐頭不可食



X

X 不建議自行醃漬肉



X



二要：務必要做到

○ 真空包裝食品，購買後要盡速放入冰箱冷藏，食用前應先煮沸(100°C加熱10分鐘以上)



○ 要選擇標示完整之罐頭、真空包裝等食品



※ 不要給嬰兒吃蜂蜜！

一歲以下的寶寶腸道尚未發育完全，吃到含肉毒桿菌孢子的蜂蜜可能會中毒。

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

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：王德原、鄭維智、許朝凱、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英、廖家鼎

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年10月24日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次