

藥物食品 安全週報

第 608 期

2017 年 5 月 12 日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、潔肌 5 力！微涼水洗出好臉色
- 二、食安 5 環，落實執行過期食品，無所遁形
- 三、勤洗手、勿生食 遠離諾羅病毒

一、潔肌 5 力！微涼水洗出好臉色

天天洗臉看似小事一件，但若忽略小細節或清潔過度，反而可能洗傷門面！食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒，眼看夏日將屆，肌膚的油脂分泌旺盛，為寶貝您的肌膚，食藥署彙整出「潔肌 5 力」，讓大家洗出水噹噹的好臉色！

要正確洗臉，首先要打破「洗臉化粧品宣稱功能越多越好」、「洗完臉後乾乾緊緊的才是達到肌膚深度清潔」、「頻繁地洗臉就能改善青春痘問題」、或「使用偏方洗臉有意想不到的效果」等迷思。其實洗臉化粧品最重要的功能就是清潔，洗臉化粧品在肌膚上停留時間很短，過多功能宣稱無法有足夠的時間發揮效果，反而會造成肌膚負擔。

此外，頻繁洗臉只能帶走肌膚表淺層的髒汙，無法改善青春痘問題；當洗完臉感覺又緊又乾，更可能已經造成肌膚過度清潔，輕忽過度清潔可能導致肌膚的含水量降低，造成肌膚的損傷。而使用偏方洗臉，往往無法確定實際效果，更有可能造成肌膚刺激、紅腫。

舉例而言，曾有一位年輕女性想用深層清潔洗臉乳，解決粉刺青春痘等問題，頻繁使用清潔力強的洗臉產品，而忽略保護肌膚角質層，結果因過度清潔，不但沒解決青春痘，反而使皮膚角質層受損而脫皮，就醫時已產生紅疹、斑塊，需要充分時間才能復原。為了提升民眾的潔膚知能，食藥署提供「潔肌 5 力」，分述如下。



1. **選有標**：首先要注意選購標示完整，適合自己膚質的產品，並依照使用說明正確使用。
2. **微涼水**：洗臉的水溫要注意，使用比肌膚溫度低的水最適當。
3. **輕慢柔**：塗抹洗臉用品時應先擠放在手掌中，搓揉成泡沫或液狀後再使用於臉部肌膚上，手部移動要「輕慢柔」，不要用力按壓。
4. **快快洗**：當確定臉部各處肌膚皆已清潔完成後，以清水將泡沫沖洗掉，不要讓洗臉化粧品在臉上停留太久。
5. **適次數**：洗臉次數要適時適當，每日早晚各 1 次不過度。

對於油性肌膚或 T 字部份容易泛油的人，千萬不要以頻繁洗臉的方式除油；若覺得 T 字部位出油時，用吸油面紙即可，以免過度清潔造成肌膚受損。

當您選購及使用化粧品時，若發現有不良品或發生不良反應，可通報食藥署建置的「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」，



歡迎大家掃描QR Code
線上閱覽更方便。



網址：(<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>)，通報專線：02-66251166 轉 6401。也可至「TFDA 化粧品安全使用」粉絲團 (<http://www.facebook.com/tfdacos>) 查詢相關資訊。

二、食安 5 環，落實執行 過期食品，無所遁形

近年來衛生及檢調單位陸續查獲許多逾期食品之違規或違法案；例如近期所發現的知名餅乾大廠涉嫌回收門市即期之鳳梨酥等產品，並竄改有效日期後作為新品販賣；另有知名肉品批發公司涉嫌販售逾期肉品等案件，皆因吹哨者條款奏效，使得過期食品得以受到檢舉，或許業者認為這只是因為管理不善所造成，但其實這些行為已嚴重違反食品安



圖：食安五環

全衛生管理法（以下簡稱食安法）第 15 條第 1 項第 8 款規定，調配、包裝、貯存、販賣逾有效日期之食品，依食安法第 52 條應予沒入銷毀，並可依同法第 44 條處新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰。

政府落實食安五環政策，許民眾一個衛生安全的飲食環境，從源頭管理、生產管理、加重廠商責任、全民監督食安等環節，包括避免廢棄物流入食品鏈、提升產業食品安全認知、將原物料合法性、倉儲與回收管理及廢棄物管理列入稽查重點、對違規業者嚴懲重罰、加重刑責、公布違規業者、提高檢舉獎金，鼓勵

民眾檢舉等，全面強化對逾期食品的管理、查緝與處分。

食藥署提醒民眾在購買食品時，應檢視食品包裝之有效日期，如發現有逾期食品，可提供相關事證向購買地點所轄衛生



歡迎大家掃描QR Code
線上閱覽更方便。



局檢舉，衛生機關均會依法處辦，並依規定發給檢舉獎金。對於家中之食品，也要注意是否已逾有效日期，以確保飲食衛生安全。全民監督食安，食品安全，人人有責。



三、勤洗手、勿生食 遠離諾羅病毒

時序已過立夏，天氣越來越熱，正是民眾大啖生蠔、牡蠣、淡菜等生食的季節，當心吞進諾羅病毒！食藥署提醒，民眾最好不要生食貝類，並在餐前餐後勤用肥皂洗手，才能避免病毒上身喔！

諾羅病毒是最常引起病毒性腸胃炎的病毒之一，主要透過糞口途徑傳染，只需 1~10 個病毒顆粒即可致病，常造成患者嘔吐、腹痛、水樣腹瀉、部分患者更可能有發燒等症狀。



要注意的是，貝類等水產品具有濃縮病毒之能力，若生食來自於受到諾羅病毒污染水域的水產品，則有可能造成食品中毒，因此水產品應完全加熱後食用，切勿追求口感而忽略生食的風險。

食藥署提醒，民眾飯前及便後應以肥皂洗淨雙手，餐飲業從業人員應依食品良好衛生規範準則，罹病或感染期間應主動告知現



歡迎大家掃描QR Code
線上閱覽更方便。



場負責人，不得從事與食品接觸之工作。歡迎民眾上網下載有關諾羅病毒宣導手冊、單張與海報等資料，網址為：食藥署網站首頁>業務專區>食品>餐飲衛生>防治食品中毒專區（<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1816>）。

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

臺北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、林金富、陳信誠、陳瑜綸、吳立雅、簡希文、張志旭、許朝凱、林旭陽、李婉嬪、王博譽、陳可欣、洪悅慈、洪肇宏、闕麗卿、曾素香、遲蘭慧、陳美娟、黃小文、陳惠章

出版年月：2017 年 5 月 12 日 創刊年月：2005 年 9 月 22 日 刊期頻率：每週一次

GPN : 4909405233

ISSN : 1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報



不生食 勤洗手 諾羅病毒遠離我

海鮮食品(尤其是貝類)，務必澈底加熱再食用

開殼後再多煮一會兒才會熟喔！



吃飯前、如廁後，以肥皂勤洗手



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



廣告