



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第717期

1 避免微生物污染

美國和加拿大曾在2018年11月底，爆發蘿蔓生菜受O157:H7型大腸桿菌污染事件，導致人心惶惶。國際食品科技聯盟（IUFOST）首任全球大使羅揚銘教授表示，臺灣常見的中式料理烹調方式是大火快炒，跟一般生食相較之下，降低微生物污染，但仍不可輕忽。

微生物成長要素

根據食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）近兩年的食品中毒案件病因物質分類統計，由細菌所引起的食品中毒案件數，以仙人掌桿菌、金黃色葡萄球菌、腸炎弧菌、沙門氏桿菌位居前4名，只要瞭解微生物的生長的影響因子，如水活性、pH值、溫度與其食品加工的方式，即可防範食品中毒。

1、水活性越高，微生物越容易生長

水活性與微生物在生長時可利用的自由水有關，當水活性低於0.85時，可大幅降低微生物的生長機會，在一般傳統加



工上常見的乾燥手法等，就是降低食品水活性，藉此延長食品保存期限。

2、pH值越低，越能抑制微生物

一般微生物生長的最適當pH值在6.5 ~ 8.5，因此在食品加工上也常透過酸化的方式，使食品pH值降至4.6以下，避免微生物生長，但酸化容易影響食品本身的風味，故仍常配合其他加工方式延長保存期限。

3、利用高溫加熱可殺滅微生物

每種微生物合適的生長溫度有所不同，在傳統罐頭加工上，常透過121°C蒸氣加熱25~35分鐘的方式，殺滅有害的微生物。而冷藏、冷凍的方式雖可減緩微生物的

生長，並殺滅食品中可能存在的寄生蟲卵，但不能完全達到殺菌的效果。

整理冰箱不養菌

民眾在冷凍、冷藏儲存食品時，應妥善包覆，並將生食放置於下層，避免滴液污染熟食，並避免食品重複解凍與冰箱存放過多食品，影響降溫功能。在烹調餐點時，要注意個人衛生、避免生熟食交叉污染。若外食也應慎選衛生環境良好的餐廳，降低發生食品中毒的風險。

2 吃粽「藥」注意！

干貝粽、鮮肉粽、豆沙粽，端午節期間，消費者免不了採購各種口味的應景食品，當伴手禮分送親友，或與家人一起品嚐。食藥署貼心小叮嚀，粽子的熱量高又不易消化，萬一不小心吃太多，當心腸胃受不了鬧脾氣喔！

在日常生活中，遇到胃悶痛、消化不良、便秘或腹瀉等情形時，許多人可能會自行到藥局買胃藥服用。食藥署提醒，長期服用胃藥，可能會造成胃酸不足、影響營養吸收等問題，甚至可能會導致腸胃細菌過度生長，因而增加感染等風險，民眾在就醫或經醫師、藥師、藥劑生指示後，應依照正確的用法、用量及服藥時間吃藥。

粽子雖然美味，但是鹽分和澱粉也很高，對於心血管疾病、糖尿病患者而言，吃完粽子後，更需要密切注意自己的血壓及血糖，並遵照醫囑，按時服用降血壓、降血糖藥品，至於甜粽和鹼粽，因糖分比較高，糖尿病患者千萬不要當做正餐吃到飽，只要少量食用即可。

在端午佳節期間，萬一遇到飲食過度，腸胃不舒服需吃藥緩解時，請記得「停、看、聽」三原則。

吃粽該如何服用藥物？ **注意**

停

慢性用藥 遵醫囑不隨意停
胃藥 遵從醫囑適當服用就停止

看

看好藥袋
看好藥品包裝
看好仿單等說明

聽

聽清楚專業醫師及藥師的解釋及建議

「看病找醫師，用藥找藥師」，只要掌握以上飲食和用藥原則，就能輕鬆歡度端午，健康過節！

2019 3 「藥物科技研究發展獎」 徵件起跑！

在全球人口高齡化的浪潮下，生技醫療是各國政府大力扶植的重點產業，近年生技醫藥產業蓬勃發展，新研發之藥物備受國際與同儕的挑戰，如何在眾多產品中脫穎而出，為自己的產品加分，趕緊把握一年一度的「衛福部·經濟部 藥物科技研究發展獎」，把近年藥物研發成果送件參賽，爭取中央政府機關特頒的獎座，讓長期投資與研發成就獲得政府的肯定！

為促進生技產業發展，政府除對生技新藥公司提供相關租稅優惠、低利貸款、上市上櫃推薦及研發補助外，更舉辦

「衛福部·經濟部 藥物科技研究發展獎」該獎是國內唯一由中央政府機關跨部會舉辦的生技醫藥獎項，分為「藥品類」、「醫療器材類」及「製造技術類」等3類，以「研發成果」、「產業及健康促進效益」及「市場定位及成效」等評估審查各研發產品，並擇優授予金質獎、銀質獎和銅質獎。

該獎自108年6月17日起至108年7月26日止開放報名收件，凡國內從事藥品、醫療器材及製造技術之研發或製造的個人、廠商、法人、機構或團體皆可投件申請，歡迎企業及各界踴躍角逐各獎項殊榮。

108年11月將舉行頒獎典禮，透過公開表揚與授獎儀式，讓臺灣生技品牌的價值得以廣為周知民眾及展現我國醫療產業國際競爭力。

更多資訊請至食藥署官網「藥物科技研究發展獎專區」(<http://www.fda.gov.tw/tc/siteList.aspx?sid=8917>)查詢。

開放申請

申請期間

6月17日 ~ 7月26日

2019 衛生福利部 | 經濟部

藥物科技研究發展獎

更多資訊歡迎進入官網
藥物科技研究發展獎專區



藥品 ≠ 伴手禮



守護厝邊頭尾 安全用藥

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：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬪、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、簡希文、洪志平、吳正寧、林邦德、羅維新、周清邦、楊雅琄、林高賢、陳信志

出版年月：2019年6月14日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第717期第4頁