



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年10月29日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第841期

1 槿糖挑戰 您不能不知「槿糖」膨脹的秘密

近期因韓劇爆紅的古早味零食「槿糖」，讓許多人投入親自製作槿糖的行列，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請海洋大學陳建利老師與大家分享槿糖製作的科學原理以及食安要點，讓大家安心享受接受槿糖遊戲的挑戰！

槿糖的科學：糖漿的「焦糖化反應」與「混入空氣」

陳建利老師表示：在熬煮糖漿的過程中將大量空氣混入，使糖漿產生許多空隙，冷卻後，這些保留空隙的糖塊就是槿糖。若製作槿糖時加入小蘇打（碳酸氫鈉），因其在加熱過程中會產生二氧化碳，可使糖漿出現更多氣泡空隙，槿糖也會更蓬鬆。

此外，熬煮糖漿時，砂糖加熱至150℃以上會發生一連串的化學變化，讓原本透明的糖漿轉變為帶焦糖香氣的褐色糖漿，這個過程稱為「焦糖化反應」。

臺灣槿糖 vs. 韓國槿糖

臺、韓兩地的槿糖製作方式大抵相同，先以大湯勺或容器裝入砂糖與少許



的水，以小火加熱並持續攪拌，砂糖會化為糖漿狀並開始起泡，煮至糖漿呈現黏稠狀後，離火，加入少量的小蘇打粉並快速攪拌均勻，小蘇打受熱產生的二氧化碳會開始讓糖漿膨脹。

臺灣槿糖的作法是讓膨脹的糖漿與容器一起靜置，冷卻定型後，再稍微烤熱容器底部脫模即完成；韓國槿糖的作法，則是將膨脹的糖漿倒在平面上，以壓餅器等平面器具把糖漿壓成扁平，再以各種形狀的模具輕壓糖漿表面，讓槿糖上印有特殊形狀，在食用前可以用牙籤或餐具試著戳下形狀，增加食用樂趣。

製作槿糖時，留意這幾個食安要點

陳建利老師提供幾個居家自製槿糖的食安建議，首先，小蘇打務必選用食品級的產品，可至合法的食品材料行、烘焙材料行購買，購買後保存在陰涼乾燥的地方，避免吸濕受潮結塊發生；家中砂糖若有吸濕結塊等變質現象，則不可繼續使用。加熱糖漿時，注意不要把糖漿煮燒焦，燒焦所產生的物質對人體健康有不良影響。煮糖漿的器皿或勺子，須留意是否為食品級耐熱容器，也勿使用罐頭、鋁罐、不耐熱、非供食品使用的容器具來加熱糖漿、製作槿糖。

食藥署叮嚀，槿糖加熱溫度高且離火源近，民眾製作槿糖時務必留意加熱步驟與用火安全，以免發生危險；製作槿糖時需選用食品級碳酸氫鈉(小蘇打)製作，勿使用來路不明、非食品級的原料，以免造成健康危害。

部申請查驗登記，提供科學證據佐證產品的安全性及保健功效，經審核通過取得許可證後，方可稱為「健康食品」。

未取得健康食品認證，不得聲稱「健康食品」

目前市售的健康食品，可宣稱的保健功效包括調節血脂、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、促進鐵吸收、輔助調節血壓等13項，未經審核通過具有上述功效之食品，不得稱為「健康食品」。



2 健康食品正確購！ 把握停、看、聽三步驟

近年來，國人養生保健風氣日盛，伴隨嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情影響，各類標榜調節機能與補充營養的產品日漸增多。為保障消費者食用安全與權益，食藥署提醒，我國自88年施行「健康食品管理法」後，「健康食品」已成為法律名詞，上市前須向衛生福利

選購健康食品，切記「停」、「看」、「聽」

食藥署提醒消費大眾，選購健康食品應掌握「停」、「看」、「聽」三要訣！第一步「停」下腳步，冷靜思考是否確實有需要及對健康是否有幫助？第二步睜大眼睛，「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」；第三步「聽」醫師或營養師等專業人員之建議，正確選購對自身狀況有益的健康食品。

食藥署提醒，食用「健康食品」應考量自身需求，選擇適合自己的產品，不是吃越多就越健康！並應依建議攝取量食用，注意成分標示及相關警語，避免可能的交互作用，才能吃得安心又健康。

此外，健康食品本質仍屬食品，並沒有等同藥品的效果，也無法取代正規醫療。提醒民眾，有病仍需就醫，千萬不可仰賴健康食品，以免延誤病情。別忘了，均衡飲食、正常作息加上持續運動，才是最好的保健之道。

3 益生菌種類功效大不同 食藥署：產品標示最重要

民眾對於日常保健越來越重視，尤其人體腸道內菌相之消長與抵抗力息息相關，因此，益生菌扮演著關鍵角色。益生菌包含的微生物種類繁多，其中，乳酸菌是最常應用於食品中的益生菌。乳酸菌不僅具有「一般公認安全(Generally Recognized as Safe, GRAS)」的特點，臨床研究也指出乳酸菌具有許多健康功效，如胃腸功能改善、免疫調節、輔助調整過敏體質等，使得相關的益生菌保健產品日益受到重視。



選購益生菌，先看產品標示最重要

市售產品中添加的益生菌種類多元，除宣稱的功效菌株之外，可能一個產品就包含多種益生菌，因此，產品的正確標示對於民眾的選購就顯得十分重要。

此外，建立益生菌產品所含菌種及菌量的檢驗方法是管理實務上的重要課題！食藥署已持續建立食品中益生菌相關檢驗方法，包含益生菌分離、培養及鑑定，除了食品中乳酸菌的培養及計數方法外，並針對市售產品常見的乳酸菌菌種，建立分子生物學菌種專一性快速鑑定方法，以維護消費者知的權益。相關檢驗資訊，歡迎民眾至食藥署網站業務專區(<http://www.fda.gov.tw>首頁〉業務專區〉研究檢驗)查詢。

COVID-19 檢測試劑 怎麼分？



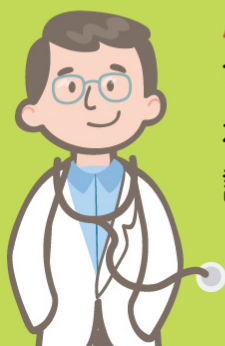
	核酸檢測	抗原檢測	抗體檢測
原理	偵測體內病毒核酸片段	偵測體內病毒抗原	偵測體內抗體
用途	疑似感染之篩檢及確診	迅速找出疑似陽性個案 阻斷感染源	了解受測者是否曾遭受感染
使用時機	早期篩檢或確診	大量快速初步篩檢	疫情調查使用

我國目前核准**抗體檢測類**之新冠肺炎篩檢試劑**皆為專供專業人士使用**，民眾自行使用之安全、有效性皆未被驗證。

有關家用新冠肺炎快篩試劑相關資訊可至衛生福利部食品藥物管理署「**家用快篩試劑專區**」查詢。



家用快篩試劑專區



110.10.22



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

廣告