



藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年7月1日
發行人：吳秀梅 署長

第876期

1 滑溜溜的銀耳湯，真的能補到妳的膠原蛋白嗎？

濃郁滑溜的銀耳湯是許多女性的最愛，許多人認為它富含「膠原蛋白」，不僅能養顏美容，對於皮膚、骨骼也大有益處！然而，食用銀耳真的可以補充身體裡的「膠原蛋白」嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到李瑄妮營養師來為民眾進一步說明。

李瑄妮營養師指出，銀耳屬於蔬菜類中的菇類，脂肪與蛋白質含量不高，卻含有豐富的多醣體，許多人以為銀耳含大量的膠原蛋白，實際上，膠原蛋白多存在於動物中，植物不含膠原蛋白，那滑溜的口感其實就是多醣體！多醣體屬於水溶性纖維，能吸收水分、增加飽足感、延緩血糖上升，同時也是腸道好菌的食物來源。



膠原蛋白

多存在於動物中，
植物不含膠原蛋白
滑溜的口感其實
就是多醣體。

均衡飲食，才是合成膠原蛋白的王道

李瑄妮營養師進一步說明，膠原蛋白就像膠水，可以支撐著身體結構，但是當年紀越大、膠原蛋白流失越多，最明顯的就是皮膚缺乏彈性、膝蓋軟骨也隨之退化。

對於想補充膠原蛋白的民眾，李瑄妮營養師說，豬腳、蹄膀、魚皮、軟骨等動物性食物含膠原蛋白較多，但是，過量很容易造成身體負擔，加上膠原蛋白是大分子的蛋白質，進入腸道後會先分解成較小的胺基酸，當人體要合成膠原蛋白時，還必須仰賴甘胺酸、脯胺酸、羧脯氨酸以及維生素C、鋅、銅等幫助才能合成。因此，營養師建議，除了魚皮、軟骨之外，應多攝取豆類、魚類等優質蛋白質，加上豐富多元的蔬菜、水果、堅果等，均衡飲食對膠原蛋白的合成更有幫助。

營養師叮嚀，當人體的自由基過多時，膠原蛋白很容易流失！因此，少吃油炸品與加工品，可減少身體發炎的機

會；食藥署也提醒，日常生活要補充足夠的水分，均衡的營養，並養成良好的運動習慣，才能減緩膠原蛋白的流失，讓皮膚與骨骼維持在最佳狀態。

2 傷口不留「痕」 食藥署教您認識疤痕貼片

多數人在成長過程中可能留下大大小小的傷疤，像是四肢外傷疤痕、剖腹產後出現的蜈蚣疤痕等，都讓愛美一族傷透了腦筋。事實上，疤痕是傷口癒合的結果，只要掌握好傷口照護要領與黃金護理期，就能有效淡化疤痕。

疤痕貼片又稱為除疤貼片或矽膠貼片，是一種片狀的矽膠薄膜，具有高保濕的材料特性，可提供患處皮膚保濕、軟化疤痕及減少水分蒸發的功用。同時可提供疤痕部位壓力，避免膠原蛋白過度增生及排列凌亂，達到「皮膚保溼」及「維持皮膚張力」兩項預防疤痕增生的重要關鍵。

疤痕貼布不可用於開放性傷口

此類產品屬於第一等級醫療器材，選購時應確認產品包裝上是否清楚載明醫療器材許可證字號，勿購買來路不明矽膠片，使用前也應詳細閱讀使用說明書，並於傷口癒合或無組織液滲出後即早使用；若為初次使用這類產品，應依據產品說明書建議時間黏貼於患部，再

以漸進式慢慢拉長黏貼時間以確保無過敏的症狀。此外，使用該產品的注意事項，包括：

- (1)疤痕貼片沒有吸附組織液的作用，請勿使用於開放性或未癒合的傷口，並視情況修剪疤痕周圍的多餘毛髮。
- (2)裁切的疤痕貼片大小，須超出疤痕部位1~2cm。
- (3)疤痕部位勿塗抹乳液或藥膏，以免影響黏性。
- (4)若出現過敏或紅疹現象，請立即停止使用，並請教醫師或護理人員。



只能淡化疤痕，無法徹底去除

食藥署提醒，疤痕貼片只能「淡化疤痕」，無法完全去除，使用效果也因人而異。若是想獲得滿意的治療效果，應諮詢專業醫師，並根據醫師指示照顧疤痕部位。民眾如需查詢醫療器材許可證相關資料，可至食藥署網站搜尋（路徑：食藥署網站首頁<http://www.fda.gov.tw> > 醫療器材 > 資訊查詢 > 醫療器材許可證資料庫 > 西藥、醫療器材、化粧品許可證查詢作業）。若發現不符規定或品質不良的醫療器材，或因使用醫療器材

引發嚴重不良反應，請立即至食藥署「藥物醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>) 」通報。

3 五大秘訣 讓您遠離沙門氏桿菌

現代人追求健康，也越來越重視營養，像是能做出千變萬化料理的雞蛋，就廣為民眾喜愛。但是，容易污染雞蛋和禽肉的沙門氏桿菌，廣泛存在於動物界，可經由人、貓、狗、蟑螂、老鼠等途徑污染食品。應該如何避免沙門氏桿菌的孳長，確保飲食的健康呢？就讓食藥署帶您一起來了解吧！

未經高溫烹調者易有風險

當我們未確實把食材清洗乾淨、未將生熟食分開處理、或烹調時未徹底加熱，沙門氏桿菌就有可能在食品中孳長。而提拉米蘇、慕斯蛋糕及美乃滋等沒有經過高溫烹調的食品，如果使用受沙門氏桿菌污染的雞蛋，就很容易發生食品中毒的情形，產生噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉、發燒及頭痛等症狀，約持續4至7天，嬰兒、老年人或免疫功能低下者症狀通常較為嚴重，且容易因為菌血症引發其他嚴重併發症。



吃生蛋要注意，可選擇品質良好者或殺菌液蛋

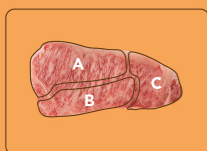
想要預防沙門氏桿菌污染，應經常用肥皂洗手，並將食品徹底加熱煮熟。注意食材清潔、避免生熟食交叉污染，若餐點真的要使用生蛋時，要選擇衛生品質良好的蛋品或殺菌液蛋；另外也要記得防止病媒入侵調理場所。若有身體不適的症狀，應避免接觸食品，以免食品受到污染。

想要安心享用美味又營養的料理，必須掌握預防食品中毒五要口訣：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意保存溫度，更多預防食品中毒相關資訊，歡迎至食品藥物管理署網站之「防治食品中毒專區」(<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1816>) 查詢；也歡迎追蹤臉書粉絲團「食用玩家」及食藥署官方LINE，獲得正確的食品中毒防治訊息。

重組肉及注脂肉

111年7月1日起 新制(注脂肉)全面實施

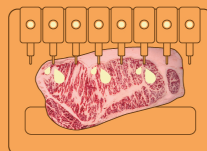
食品標示規定



重組肉食品

105年1月1日實施

指以禽畜肉或水產品為原料，經組合、黏著、壓型或其他方式加工，且產品外觀易造成消費者誤解為單一肉(水產品)塊(排、片)之產品。



注脂肉食品

指以畜肉為原料，經油脂或以油脂混加食品原料、食品添加物注入、調理過程製造之產品。



包裝食品



散裝食品



重組肉 / 注脂肉

香嫩雞排	\$---
香煎重組豬排	\$---
注脂雪花牛排	\$---
重組穀飼牛排	\$---
注脂霜降牛排	\$---

熟食供應



餐廳、火鍋店

無論是販售完整包裝食品、散裝食品或直接供應飲食場所，供應重組肉、注脂肉食品，都應以中文於品名顯著標示「重組」、「注脂」或等同字義說明，並加註「僅供熟食」或等同字義之醒語。

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

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：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭珏、李婉嬭、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智
劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真

美術編輯：郭儀君

出版年月：2022年7月1日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第876期 第4頁