



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年8月19日
發行人：吳秀梅 署長

第883期

1 Cream cheese是什麼？正確選購、保存最重要

吃重乳酪蛋糕時，消費者可以感受到質地綿密的口感，秘密就在其材料：Cream cheese(鮮奶油乳酪)。Cream cheese 是什麼？該如何攝取才健康？食品藥物管理署(下稱食藥署)邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授來與民眾進一步分享。

Cream cheese 為軟質起司，乳脂肪含量大於 33%

高彩華教授指出，Cream cheese 通常是用殺菌(巴氏殺菌或高溫短時間殺菌)過的鮮奶油，或是鮮奶油再混合牛奶做為原料，接種乳酸菌經短時間發酵後，混合穩定劑及調味劑製成的「軟質起司」；其乳脂肪含量通常大於 33%，許多國家都有其乳脂肪含量的規定。

而 Cream cheese 與奶油也有所不同，奶油是將牛乳或鮮奶油，經過殺菌、熟成、攪打、壓煉而得的乳製品。成分大部分為乳脂肪，也包含了少部分的水、蛋白質和其他非乳脂固形物。一般來說，奶油的乳脂肪含量通常會高於 80%，熱

量與脂肪也會比 Cream cheese 更高，兩款產品在風味與用途上都很不一樣。

冷藏保存，儘快食用



為避免消費者產生混淆，衛生福利部自 2017 年 2 月 6 日公告，乳脂肪含量需達到 80% 以上，才能叫做「奶油」；而乳脂肪含量達 10% 以上未達 80% 則稱為「乳脂」、「食用乳油」、「鮮奶油」或「鮮乳油」。產品若沒有使用符合前述「奶油(Butter)」定義之原料，則不能以「奶油」作為產品的部分品名。消費者在購買時，可以透過中文的產品標示來做辨別。

食藥署建議民眾，乳酪產品開封後都要以保鮮膜包覆後放入冷藏，或遵照產品標示的方式來進行保存，尤其

Cream cheese 保存期限短，更應儘快食用完畢，避免腐壞。

2 Cream cheese 搭配 主食與蔬果，營養更均衡

Cream cheese 的口感綿密、氣味香濃，經常作為土司、貝果的抹醬，也是近年來很流行的「巴斯克蛋糕」的主原料之一。高彩華教授指出，除了應用於甜點，Cream cheese 也很適合搭配鮭魚、牛排、酪梨、雞蛋等，再加上生菜、番茄片、黃瓜片、洋蔥等一起食用，不僅美味升級，也是更營養的搭配。

在營養價值上，Cream cheese 的脂肪含量較高，蛋白質、碳水化合物則較低，含有維生素 A、維生素 B 群，與部分礦物質（鈣、鐵、鎂）營養素。其中，維生素 A 有助於維持在暗處的視覺及增進皮膚與黏膜的健康，維生素 B 群則有助於維持能量正常代謝。

食藥署也提醒民眾，大多數 Cream cheese 以鮮奶油與牛奶作為主要成分，而動物性食品所含的膽固醇也會較多。根據世界衛生組織（WHO）建議，成年人每日飽和脂肪攝取，應低於總熱量的 10%，衛生福利部國民健康署也建議飽和脂肪每日建議攝取量上限，男性為 23 公克、女性為 18 公克。考慮一天之中還

會從其他食物攝取到不同營養，建議加工乳製品應酌量攝取，才能讓整體飲食生活更加健康無負擔。



3 如何選用醫用口罩？ 安心防疫有一套

嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 爆發至今，醫用口罩已成為民眾生活的重要防疫物資，面對琳瑯滿目的醫用口罩，民眾難免擔心品質參差不齊，而導致防疫破口。

醫用面（口）罩是用來防止病人與醫護人員之間的微生物、體液以及粒狀物質的傳遞，屬於醫療器材管理，必須取得衛生福利部核發的醫療器材許可證後，才能上市。

食藥署建議，選購醫用口罩時，應先看清楚包裝上刊載的醫療器材許可證字號及使用說明標示，並可至食藥署網站設置的「西藥、醫療器材及化粧品許可證查詢」系統網頁（路徑：食藥署首頁 <http://www.fda.gov.tw> > 業務專區 > 醫療器材 > 醫療器材許可證資料庫）輸

入產品標示之許可證字號，查詢相關資訊。

醫用面（口）罩品質，食藥署為民眾把關

依據醫療器材管理法及醫療器材分類分級管理辦法，「醫用面（口）罩」依據等級不同，須符合國家標準 CNS14774(T5017)「醫用面（口）罩」或其他具等同性國際標準之性能規格要求，如表一所示。

一般民眾日常配戴者，多屬一般醫用面（口）罩，依照國家標準，須通過「細菌過濾效率」及「壓差」等 2 項測試，其中「細菌過濾效率」是測試醫用面（口）罩阻止細菌氣霧通過的能力，而「壓差」則是量測氣流通過醫用面（口）罩時，兩側的壓力差。

此外，外科手術面（口）罩多做為醫護人員於醫療院所內防護使用，因環境風險相對較高，除了「細菌過濾效率」

及「壓差」外，必須通過「合成血液穿透性」、「次微米粒子防護效率」及「防焰性」等 3 項測試。「合成血液穿透性」是將合成血液於短時間內以特定壓力進行水平噴灑，觀察是否會穿透醫用面（口）罩；「次微米粒子防護效率」是在氣流量 85 L/min 條件下，測試醫用面（口）罩捕集小於 1 μm 氣懸膠粒子的效能；「防焰性」則是測試醫用面（口）罩之易燃性與持續燃燒之相對特性。

使用醫療器材時，若發現品質不良，或因使用醫療器材發生不良反應，請立即至食藥署建置的「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」通報（網址：<http://qms.fda.gov.tw/tcbw>），或撥打醫療器材不良反應通報專線 (02)2396-0100。為了確保醫用面（口）罩的品質，食藥署也將持續執行醫用面（口）罩之邊境查驗及後市場監測，以維護民眾使用上的安全。

*醫用面（口）罩之性能規格 (CNS14774，2018)

(a)一級之次微米粒子防護效率的試驗法，A法或B法擇一進行。

性能		一般醫用面（口）罩	外科手術面（口）罩			外科手術D2防塵面（口）罩
			一級 ^(a)	二級	三級	
抗合成血液穿透性，最小通過壓力(mmHg)		-	80	120	160	80
細菌過濾效率(%)		≥95	≥95	≥98	≥98	-
次微米粒子防護效率(%)	A法：乳膠球，0.1 μm	-	≥95	≥98	≥98	-
	B法：鹽霧		≥80	-	-	≥95
壓差(mm H ₂ O/cm ²)		≤5	≤4	≤5	≤5	≤5
防焰性		-	1級	1級	1級	1級



藥品、醫療器材、化粧品 有問題 快通報

▶ 發現以下問題，立即通報：

1. 瑕疵品
2. 出現不良反應
3. 更換其他廠牌藥品，發現療效不一致或不良反應



▶ 通報入口

路徑：食藥署首頁 (www.fda.gov.tw)
/主題專區/ 我要通報
通報入口：



▶ 通報專線：(02) 2396-0100



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、李婉嬪、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8月19日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第883期 第4頁