



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年12月16日
發行人：吳秀梅 署長

第900期

1 您吃的究竟是湯圓？還是元宵？

冬至吃湯圓、元宵節吃元宵，兩者都是台灣重要的節慶習俗，多數人常疑惑：「明明名字不同，為什麼吃的卻是一樣的東西？」其實，元宵跟湯圓並不同！食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請海洋大學食品科學系助理教授劉修銘，說明湯圓與元宵的差別與選購的小撇步，讓您快樂安心享用美食。

湯圓用「搓」的，元宵用「搖」的

劉修銘助理教授表示，湯圓與元宵都是以糯米粉為基礎原料，湯圓的做法是將糯米粉加水揉成糰，再搓成一顆顆小圓球，或將餡料包入後搓成圓球狀；元宵則是先將餡料做好，沾水後放進裝有糯米粉的竹篩中，搖動竹篩使餡料滾動沾附糯米粉，反覆進行數次讓元宵逐漸成形。

優先購買完整包裝、正確儲存的湯圓與元宵

劉修銘助理教授建議，在選購湯圓、元宵時，優先購買完整包裝的產品，並注意是否在保存期限內及正確的保存溫度。冷凍湯圓若放在室溫下販售、或已呈現退冰解凍的狀況，都不建議購買。

若買現做的散裝湯圓與元宵，需留意店家環境是否清潔、工作人員是否有穿戴髮帽手套等衛生裝備，若商品放在室溫下過久、表面有乾燥裂開的情況，則不建議購買。此外，勿選擇顏色過於鮮豔的湯圓，以避免攝取過多的食品添加物。

密封冷凍保存、煮至熟透食用

劉修銘助理教授提醒，若自己做湯圓、元宵，需留意環境與手部衛生清



湯圓搓 元宵搖

熱量較高，不宜食用過量

吞嚥能力較弱的小朋友與老人，食用時需多加留意

潔，可使用一次性手套較為方便；如果製作量較多無法當日食用完畢，請直接密封冷凍保存，可減少衛生安全風險，也能防止湯圓表面乾燥龜裂。

煮冷凍湯圓、元宵時不需解凍，可直接放入沸水中烹煮，當湯圓膨脹浮起，表示湯圓已煮熟；如果是較大顆的湯圓，則建議在浮出水面後，轉至中小火再煮十分鐘，確保內部餡料熟透。煮好的湯圓應直接吃完，勿再重新冷凍、冷藏保存，以免影響口感與品質。

湯圓元宵熱量較高，適量食用為宜

劉修銘助理教授指出，許多湯圓會添加油脂使口感更好，再加上湯圓多半有包餡，因此整體熱量較高，不宜食用過量。而吞嚥能力較弱的小朋友與老人，可能會在食用時卡在喉嚨，也需要多加留意。

食藥署也提醒，各縣市政府衛生局會因應節慶，不定期抽驗湯圓或元宵是否符合衛生法規要求，建議民眾可自行上各地衛生局網站查詢結果，做為挑選店家與產品的依據，讓您安心過好節！

2 購買現調飲料 看懂標示好安心！

近年來各種飲料店林立，隨時來杯手搖飲，已是日常生活的一部份。但是，除了飲料菜單上的品名和價格，您

注意過其他標示項目嗎？食藥署提醒，只要有稅籍登記的連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業的現場調製飲料，都應依衛生福利部公告的「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」標示。

現場調製飲料標示項目有哪些？

現場調製飲料應依規定標示每杯飲料的總糖量及總熱量、總咖啡因含量，茶葉及咖啡原料、原產地(國)。另外，針對飲料品名規定，以茶香料調製之茶飲料或未含果蔬汁的以果蔬為品名之飲料，應標示「○○風味」或「○○口味」字樣，且以果蔬為品名之飲料，果蔬汁含量應達10%以上，才可以「○○汁」為品名。



現調飲料標示新規定，資訊更透明

為加強揭露市面上現場調製飲料的標示訊息，衛生福利部在今(2022)年6月7日公告修正「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，從明(2023)年1月1日起，擴大規範應標示總咖啡因含量的產品範圍，只要是含有咖啡因成分的現場調製飲料，像是紅茶、綠茶、可可等，都需要依規定標示咖啡

因含量。總咖啡因含量除了以紅黃綠標示區分外(紅色代表咖啡因 ≥ 201 毫克/杯，黃色代表咖啡因101-200毫克/杯，綠色代表咖啡因 ≤ 100 毫克/杯)，也可用「最高值」的數值表示，擇一方式標示。

除此之外，自明年起也新增QR Code或其他電子化等多元標示方式。食藥署提醒，業者應提供清楚明確資訊，以利消費者選購參考，讓大家在享受飲料時更安心。

3 新興毒品千變萬化 小心謹慎不受害

近年來各國受新興影響精神物質 (New Psychoactive Substances，簡稱NPS) 濫用危害衝擊，產生許多社會安全及公共衛生等問題。NPS變化繁多，常藉由多樣化的毒品包裝，將傳統晶體、粉末轉變為零食、咖啡包或飲料型態，讓人放下戒心，吸引民眾嘗試。而NPS毒性不明的特性，對健康危害風險大，可能過量或混合攝入而導致中毒或死亡。

NPS以合成卡西酮類驗出最多

根據衛生福利部2021年「藥物濫用案件暨檢驗統計資料」年報，我國NPS於2016年至2021年檢出件次皆以合成卡西酮類為首位，其中，2021年以4-甲基

甲基卡西酮 (Mephedrone，俗稱喵喵) 檢出最多。具有中樞神經興奮作用的Mephedrone，施用後會使人體產生噁心、嘔吐、焦慮、發汗、心搏過速、周邊血管收縮及磨牙等現象，另可能造成瞳孔放大、精神激動、視線模糊、心悸、血壓上升、喪失意識、呼吸困難等，嚴重者甚至導致死亡。



任何一次輕忽，都可能是上癮的開始

新興毒品變裝千奇百怪，食藥署呼籲民眾，出入任何娛樂場所都要注意自身安全，對於來路不明的零食或飲料等，應提高警覺及防備心，且絕不接受開封過的食物或飲料，切勿因好奇而嘗試，遇到他人慫恿也應勇敢拒絕，任何一次輕忽都可能是上癮的開始。如欲瞭解更多毒品濫用及危害防制相關資訊，請上食藥署網站「反毒資源專區」(網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10070>) 查詢，也可撥打各縣市政府毒品危害防制中心諮詢專線0800-770-885(請請您-幫幫我)。

一手掌握 管制藥品大小事

訂閱管制藥品簡訊

正確使用管制
藥品

藥物濫用新知

5大主題，知識帶著走



學術交流

管制藥品之
管制措施或
濫用影響。



焦點話題

專家分享濫
用藥物之危
害。



國際新知

國內外藥物
濫用現況與
新知。



業務交流

食藥署相關
資訊或活動
成果。



法規公告

最新管制
藥品列管
資訊。

事不宜遲，訂閱連結已奉上



訂閱我

發行時間



衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan 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

美術編輯：郭儀君

劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真

出版年月：2022年12月16日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第900期 第4頁