



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2022年1月7日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第851期

1 認識咖啡特性 開啟香醇的咖啡之旅

據統計，臺灣人每年喝掉28.5億杯咖啡，越來越多人不只愛喝咖啡，也開始講究如何沖泡咖啡。因此，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請蔡孟融營養師與大家分享咖啡與咖啡因的各種小知識，教大家如何享受咖啡時光，又不造成身體負擔！

手沖展現風味層次，義式濃縮凸顯咖啡特性

咖啡沖泡方式非常多元，常見有手沖、義式濃縮、冰滴及冷萃等方法。手沖咖啡是把咖啡粉放入有濾紙（或濾網）的濾杯中，將熱水注入咖啡粉中，萃取出咖啡液。手沖能展現咖啡的多重層次與香氣；義式濃縮咖啡是用義式咖啡機以高溫、高壓快速萃取出咖啡液，沖出的咖啡液濃厚且油脂呈乳化狀，可凸顯出咖啡本身的風味特性。不同操作手法也會巧妙影響咖啡風味，廣受許多咖啡迷的喜愛。

冷萃、冰滴，讓咖啡冷得更美味

冰滴咖啡是以冷水或冰塊融化後的水滴，緩緩滴入咖啡粉萃取出咖啡液，冰滴咖啡的風味細膩，許多店家還會再將冰滴咖啡冷藏數天熟成，讓香氣更加有層次。冷萃咖啡的沖泡方式與冷泡茶相似，是將咖啡粉長時間浸泡冷水中，喝起來風味純淨而酸度較低，若再額外注入氮氣使冷萃咖啡產生綿密氣泡，口感會更加柔滑。

減少負面影響，選對時間很重要

蔡孟融營養師建議，想要咖啡的提神效果、又要減少負面影響，「喝對時間」很重要！咖啡因在人體內的半衰期約4-6小時，不想被咖啡因干擾睡眠，可將喝咖啡的時間提早，例如就寢時間是晚上10點，可拉長到睡前7小時就不喝咖啡，意即下午3點後就不再喝。

不想被咖啡因
干擾睡眠嗎？



提醒您-睡前7小時就不要喝咖啡囉!



由於咖啡因在喝完後20-30分鐘才發揮作用，食藥署提醒，若有午休習慣，可先喝完咖啡立刻小睡片刻，醒來剛好可發揮提振精神的效果。此外，在正常睡眠狀況下，剛起床時體內皮質醇濃度最高，此時咖啡的提神效果不明顯，建議在起床後2-3小時或午餐後2-3小時飲用最佳。

2 注意咖啡因標示 享受美味無負擔

咖啡不僅香氣逼人，一口一口慢慢飲用，還能感受到豐富的口感層次！然而，咖啡也有可能帶來負面的影響！蔡孟融營養師表示，咖啡因可提振精神，但也容易刺激神經中樞亢奮、增加腎上腺皮質醇等賀爾蒙分泌，過量還可能導致心悸、焦慮、失眠等狀況。咖啡因也會刺激胃酸分泌，使胃食道逆流或胃潰瘍的症狀更加嚴重；若攝取過多，甚至可能導致鈣質流失，影響骨骼健康。

紅黃綠標示看仔細，飲用咖啡無負擔

每天最多能攝取多少的咖啡因呢？蔡孟融營養師說，每日咖啡因攝取量限制依照族群年齡而不同：成人不超過300毫克、孕婦不超過200毫克，12至18歲的青少年則應在100毫克以內，12歲以下孩童需避免攝取咖啡因，以免影響成長。

根據衛生福利部「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，現場調製的咖啡需有咖啡因含量之標示，並以顏色區別每一杯咖啡因的含量：紅色含有201毫克以上、黃色含101-200毫克、綠色則低於100毫克的咖啡因。因此，成人若每天喝3杯「綠色」標示的咖啡，尚不需要擔心咖啡因過量；若喝一杯「紅色」標示的咖啡，則已接近一日上限，不宜再喝其他含咖啡因的飲料。



癮咖啡？先學會計算咖啡因整體攝取量

購買含有咖啡因的包裝飲料，產品外包裝上常會以mg/100 mL (毫克 / 100 毫升) 為單位標示咖啡因實際含量，每100毫升咖啡因低於20毫克的飲料可標記為20 mg/100 mL以下，每100毫升低於2毫克者可直接標示「低咖啡因」。購買時，可從飲料容量與標示的咖啡因含量，換算出所喝到的咖啡因總量，以控制咖啡因攝取。

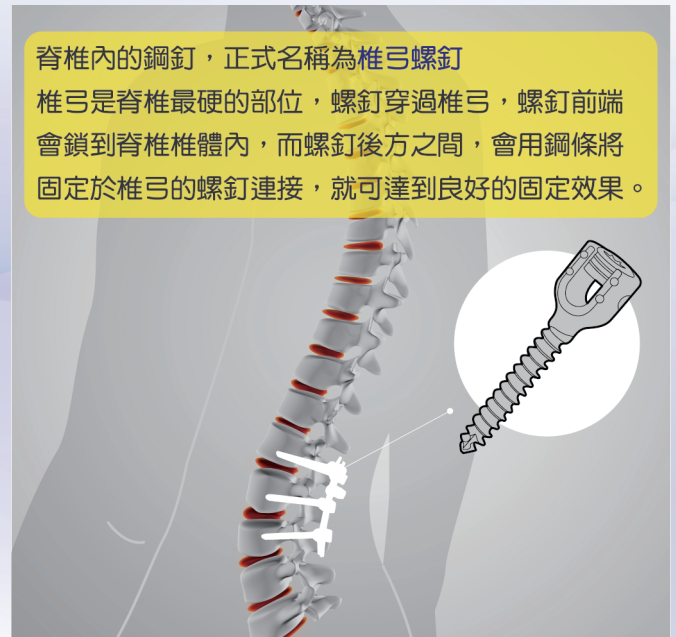
食藥署叮嚀，過量的咖啡因會對人體產生負面影響，在選購飲品時，應注意咖啡因含量標示、控制每日飲用量，才能無負擔地享受咖啡之美味。

3 脊椎受傷怎麼辦？ 一起認識椎弓螺絲釘系統

人體脊椎是由33塊脊椎骨組成，在正常排列時，可使體重平均分配到脊椎及其椎間盤上。但是，當脊椎不穩定、無法正常支撐體態時，就會產生不適感。部分脊椎疼痛或壓迫的患者可經由保守性的治療得到緩解，但仍有部分病患需要外科手術的介入，亦即在脊椎中放入植入物，稱為「脊椎固定術」，常聽到的「脊椎打鋼釘」，就是脊椎內的固定方式之一。

脊椎內的鋼釘，正式名稱為「椎弓螺釘」，是脊椎受到破壞（如退化造成的脊椎滑脫）或脊椎創傷（如骨折、腫瘤、感染等疾病）而導致脊椎不穩定時所使用的固定方式。椎弓是脊椎最硬的部位，螺釘穿過椎弓，螺釘前端會鎖到脊椎椎體內，而螺釘後方之間，會用鋼條將固定於椎弓的螺釘連接，就可達到良好的固定效果。常見的椎弓螺釘與鋼條(Rod)材質，是使用身體相容性高的鈦合金或是鈷鉻合金；隨著科技進展，從傳統的實心螺釘，到近年來發展出的中空螺釘、骨鬆釘及特殊塗料釘等。

當脊椎內固定物植入後，不穩定的脊椎可得到改善，但只能提供暫時的固定，後續須配合進行脊椎融合術，藉由



植骨生長，讓上下不穩定的脊椎相連，達到長久的穩定。食藥署提醒您，背痛感到不適應儘早就醫，及早由專業醫師檢查評估，進行合適的治療。

椎弓螺釘系統是醫療器材，上市前須申請查驗登記取得許可證，民眾可至食品藥物管理署網站之許可證資料庫查詢（連結：食品藥物管理署網站首頁<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、醫療器材及化粧品許可證查詢）。如有發現不良品或使用時/後發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統(<http://qms.fda.gov.tw>)進行通報。

現場調製飲料 都要清楚標示喔!

連鎖飲料、便利超商、速食業看過來!

自110年1月1日起：

- 1.標示茶葉原料原產地。
- 2.混茶依含量多寡由高至低標示。
- 3.以茶精等香料調製者，應標示風味或口味。



- 1.標示咖啡原料原產地。
- 2.混咖啡依含量多寡由高至低標示。
- 3.應以最高值或以紅黃綠標示總咖啡因含量。
(紅:201毫克以上、黃:101-200毫克、綠:100毫克以下)

- 1.果蔬汁：果蔬含量應達10%以上。
- 2.果蔬飲料：果蔬汁含量未達10%。
- 3.果蔬風味飲料：未含果蔬汁者，應標示風味或口味。



現調飲料應標示該杯總糖量及總熱量：

- 「總糖量00公克，總熱量00大卡」
- 「總糖量00顆方糖，總熱量00大卡」
- 「總糖量最高值00公克，總熱量最高值00大卡」

