

藥物食品 安全週報

第 634 期

2017 年 11 月 10 日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、買乳品看清標示
- 二、吃對豆製品才健康
- 三、公衛聯會分享
大數據分析結果獲好評



買乳品看清標示

調味乳、保久乳、鮮乳種類繁多，到底該喝哪一種呢？為了讓消費者易於辨識，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）規定市售鮮乳、保久乳、調味乳等產品，須明確標示其品名。根據「鮮乳保久乳調味乳乳飲品及

乳粉品名及標示規定」，含乳量須達五成，品名才能以「牛乳／奶、調味乳、乳飲品」等命名；另「調製乳粉」需在包裝上清楚載明實際奶粉所占比率，若業者標示不實，最高可處 4 百萬元罰鍰。

食藥署建議，挑選乳品時最好先了解自身需求，依乳品分類，看清標示再買。例如：保久乳的營養價值和鮮乳差異不大，但保久乳可在室溫保存，包裝必須特別標示「保久乳」等字樣，且需註明使用的滅菌方式，不可僅標示牛乳。至於小朋友愛喝的麥芽牛奶、巧克力牛奶等，乳含量要達五成以上，才可稱為「調味乳」、「乳飲品」。兩者的差別在於乳原料，「調味乳」

的乳原料為生乳、鮮乳或保久乳；而「乳飲品」指的是原料為還原乳，即以乳粉或濃縮乳加水還原為主，亦或是混合生乳、鮮乳或保久乳的產品。

各類乳品標示規定

挑選乳品應先看包裝是否完整標示，標示清楚的产品才列入選購考慮。

產品類別/ 產品特性	鮮乳	保久乳	調味乳	保久調味乳	乳飲品	保久乳飲品
乳原料	生乳	生乳、 鮮乳	生乳、 鮮乳、 保久乳	調味乳	還原乳	乳飲品
添加非乳原料 及食品添加物	—	—	○	○	○	○
乳含量	100%	100%	≥ 50 %	≥ 50 %	≥ 50 %	≥ 50 %
須標示滅菌方式	—	○	—	○	—	○
須標示保存期限 及保存條件	均須標示					
儲存方式	冷藏	室溫	冷藏	室溫	冷藏	室溫

備註 「強化鮮乳」添加生乳中所含之營養素，例如：維生素A、維生素D、鈣、鐵、乳鐵蛋白等營養素，其乳含量非為100%。



吃對豆製品才健康

黃豆的營養豐富且富含植物性蛋白質，又可製成各種加工品，很多人會問：黃豆加工製成的豆漿、豆花及豆腐等，是否也和黃豆一樣營養健康呢？只要吃黃豆就好嗎？其實黃豆含有「胰蛋白酶抑制劑（trypsin inhibitor）」，胰蛋白酶是胰臟分泌的酵素，可以在腸道中協助蛋白質分解，胰蛋白酶抑制劑顧名思義，會抑制胰蛋白酶的作用。因此如果黃豆直接生食，可能會消化不良；不過，一般的黃豆加工製品都會經過充分的加熱步驟，可以使胰蛋白酶抑制劑受熱變性，而失去抑制胰蛋白酶的作用。

事實上，所有豆類加工製品，都是應用「蛋白質遇到酸、鹼、熱會變性」的特質進行加工。蛋白質在遇到酸、鹼、加熱、重金屬等環境時會改變結構，最明顯的是會改變其溶解度，同時減少活性。例如，在鹹豆漿中加入白醋，環境變酸之後，會使豆漿中的蛋白質變性，所浮現出來的白色碎塊物質就是蛋白質。而除了透過加工過程處理胰蛋白酶抑制劑外，黃豆的加工過程，還可以創造出更多樣化的形狀與口感，提供多元的飲食選擇。

您常喝便宜又營養的「豆漿」嗎？其作法是將黃豆清洗、打碎、過濾並烹煮而得的液體成品，過濾留下的固體部分為豆渣。有了豆漿，可以完成大多數的豆類製品；而豆渣中含有許多纖維質，也可以做成素肉、素丸子，或是炒乾製成素肉鬆。

如果把豆漿持續加熱，豆漿與空氣的交界處，蛋白質會凝結成薄膜，這層薄膜就是豆皮，用工具挑起薄膜晾乾定型，然後曬乾或油炸，就是常見火鍋料中的豆皮，也稱之為腐皮或腐竹。

豆漿加入凝固劑，如鹽鹵或石膏，利用其中的鎂離子、鈣離子與蛋白質反應，使蛋白質沉澱出來，即製成豆腐。另外，如果點鹵後的豆漿持續靜置凝固，就會成為常見的點心豆花、也稱豆腐腦喔！

傳統做豆腐的方法，主要會以石膏點鹵，將未結成塊的豆腐花倒入墊有紗布的木框內，加壓擠出漿水後成形即可。排出水份的多寡會影響豆腐的含水量，壓越久、放越重，最後完成的豆腐會越硬，如傳統市場內可以看到「板豆腐」會一



整塊上面有一格一格的豆腐框，就是它成形的木框底部的形狀。

豆乾的製作則接續傳統豆腐的製程，將豆腐切塊後再次加壓排水，則可以完成一般沒有上色的「白豆乾」。白豆乾因為富含蛋白質與水分，一般來說容易腐敗，較不易存放。將白豆乾放入糖烏（煮過焦化的麥芽糖）煮過上色，可以減少水分、延長保存時間，就是日常看到的咖啡色豆乾。

豆類是極佳的蛋白質來源，而黃豆的成分約有 36% 是蛋白質，33% 碳水化合物與 16% 油脂（參考食藥署食品營養成分資料庫）。如果要從黃豆中攝取蛋白質，直接吃黃豆的攝取率相對較低，反倒是經過加工處理的豆類製品，因蛋白質變性，能幫助人體增加蛋白質的攝取，這也是食品加工的其中一個神奇之處。

豆類製品具有低膽固醇、易加工、富含蛋白質的特性，是素食者常吃的食物，也比肉類更適合給咀嚼不便的老人食用，藉此蛋白質補充。只要攝取任何食物時，注意充分且均衡的營養素，即可吃得安心又健康。



公衛聯會分享 大數據分析結果獲好評

2017 臺灣公共衛生聯合年會圓滿落幕！此會議由臺灣公共衛生學會、臺灣流行病學學會、臺灣事故傷害預防與安全促進學會、臺灣癌症登記學會及臺灣健康保險學會共同主辦，已於 2017 年 10 月 28 日及 29 日，在高雄醫學大學順利閉幕。



在專題討論方面，由食藥署食藥戰情中心-資料分析小組-李明鑫組長帶領同仁進行「食藥大數據之應用分析」專題論壇；就食藥大數據之風險分析與應用及各項分析系統及運作進行介紹，包括「運用食品雲建構油品風險關注模型之研究」、「偽藥風險偵測之研究」、「資訊系統化對藥政動員影響之概況分析」，以及「大數據品質評估—以臺灣食品邊境查驗資料為例」等議題，讓與會者更了解食藥署大數據分析的成效，並深獲好評。

食藥闢謠專欄



咖啡的杯蓋會釋出致癌的苯化合物，是真的嗎？

- (1) 塑膠之毒性與塑膠的種類與溶出量有關，咖啡所使用之塑膠杯蓋因會與食品直接接觸，故應符合「食器器具容器包裝衛生標準」中之「一般規定」及「塑膠類」有關規定（包括材質及各項溶出試驗等）等，才可供作食品接觸用途。
- (2) 過去咖啡杯蓋的材質常見使用聚苯乙烯(Polystyrene；PS)塑膠，衛生福利部「食品器具容器包裝衛生標準」針對該材質並已訂有其材質及溶出試驗相關規定，以確保其衛生安全。近年因PS之苯乙烯單體受到關注，市面咖啡杯蓋之材質已逐漸改用聚丙烯(Polypropylene；PP)等材質，亦應符合衛生標準相關規定，消費者於正常使用下，尚無衛生安全疑慮。

食藥戰情中心 應用 大數據

掌握食安風險 提供預警預測



刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter) 出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000 地址：臺北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、林金富、陳信誠、陳瑜鈞、吳立雅、簡希文、張志旭、許朝凱、林旭陽、李婉嬪
王博譽、陳可欣、洪悅慈、洪肇宏、闕麗卿、曾素香、遲蘭慧、謝碧蓮、陳惠章、陳美娟

出版年月：2017 年 11 月 10 日 創刊年月：2005 年 9 月 22 日 刊期頻率：每週一次

GPN : 4909405233 ISSN : 1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者
知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

