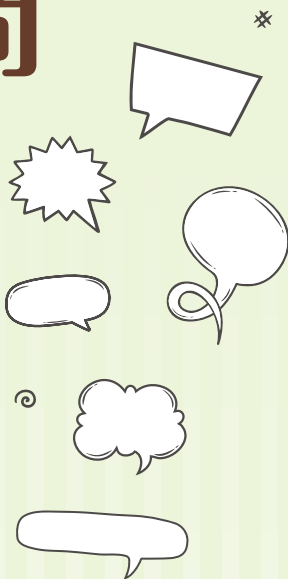


破解食藥謠言

100問



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

破解食藥謠言 100問

署長序

網際網路、社群軟體 (如 Facebook) 或通訊軟體 (如 Line) 經常出現許多與食品或藥物安全相關影片或文章，部分似是而非的觀念，透過網路迅速傳播，不僅無助提供民眾正確知識，還可能會因為不正確的資訊而危害健康。

為了避免民眾被網路傳言誤導，衛生福利部食品藥物管理署 (以下簡稱食藥署) 於 104 年 4 月 24 日在官網成立「食藥謠言專區」，提供民眾正確的食品、藥品、醫療器材及化粧品資訊。專區收錄超過 500 則以上的正確解答，破解及釐清網路訊息內容，其中又以食品類居冠，顯現國人對於食品安全議題最為關注。謠言專區內的訊息除食藥署同仁主動在網路、媒體上發掘外，並蒐集民眾透過食藥署官網「為民服務信箱」提問的傳言，同時也與外部專業單位合作，第一線蒐集民眾對食藥醫粧產品之問題。蒐集傳言及問題後，食藥署整理具公信力的科學資料及專家意見，撰寫終結謠言及釐清傳言的文章內容，解答民眾疑惑並導正不實資訊。

「食藥關謠專區」廣受各界喜歡及引用，本書特地將民眾點閱率最高的 100 則文章解答集結成冊，搭配輕鬆有趣的插圖，加深民眾的印象；未來也會持續豐富「食藥關謠專區」的內容，致力破解網路上食藥醫粧不實傳言，以強化及提升民眾正確知能。

衛生福利部

食品藥物管理署 署長



破解食藥謠言 100問

目錄



署長序

2

食品類



- | | |
|--|----|
| Q1. 柿子和螃蟹一起吃會中毒，是真的嗎？ | 10 |
| Q2. Line 正瘋傳有關歐洲禁用芥花油的問題，這是真的嗎？ | 11 |
| Q3. 什麼「泡麵含有重金屬」，這是真的嗎？ | 12 |
| Q4. 馬鈴薯發芽有毒，聽說只要把發芽的芽眼切除，其他部位還是可以吃，這是真的嗎？ | 13 |
| Q5. 網路瘋傳「柿子和優酪乳（酸奶）一起吃會產生劇毒」，這是真的嗎？ | 14 |
| Q6. 網路影片說：「香菇的柄不要吃，卻常拿來當素料」，又說：「豆瓣醬不能吃，很毒」，是真的嗎？ | 15 |
| Q7. 紙杯紙盒可以微波嗎？ | 16 |
| Q8. 茶葉煮蛋會有化合物與鐵結合，產生有毒物質，形成灰綠色區塊，這是真的嗎？ | 17 |
| Q9. 聽說香蕉皮可以去老人斑，這是真的嗎？ | 18 |
| Q10. 煮蟹肉棒前，外包裝的塑膠套到底要不要先拆掉？ | 19 |
| Q11. 蕨菜（過貓）是否真會致癌？ | 20 |
| Q12. 聽說喝蜂蜜檸檬可以治療皮膚癬及汗斑疹，這是真的嗎？ | 21 |
| Q13. 聽說地瓜葉能頂十斤人參，是真的嗎？ | 22 |
| Q14. 泡麵含有很多防腐劑，這是真的嗎？ | 23 |

- Q15. 聽說台灣洗腎人數持續攀升，是因為手搖飲裡有大量的
人工香料，真的嗎？ 24
- Q16. 網路流傳「十大致癌食物黑名單」，請問是真的嗎？ 25
- Q17. 網路盛傳「蘑菇中毒造成醫院死亡 17 人」的訊息，請
問是真的嗎？ 26
- Q18. " 烤吐司不能吃超過一片致癌物就超標 "，這是真的嗎？ 27
- Q19. 聽說冷飯比熱飯的熱量低，這是真的嗎？ 28
- Q20. 天天吃綜合維生素及礦物質，可能會有副作用，是真的
嗎？ 29
- Q21. 市售部分洋芋片包裝標示反式脂肪為 0，是真的沒有反
式脂肪嗎？ 30
- Q22. 天氣潮濕，地瓜發芽有毒嗎？ 31
- Q23. 網路 Line 流傳，「麵包及麵粉製品都不能吃了，是基改
小麥製得的」，這是真的嗎？！ 32
- Q24. 食品中的添加物是否會危害人體健康？ 33
- Q25. 維生素 C 與蝦餅食會產生砒霜？ 34
- Q26. 都說香腸不能和養樂多一起吃，會致癌，是真的嗎？ 35
- Q27. 食物掉在地上，3 秒或 5 秒內撿起來就不會沾染到細菌
微生物，這是真的嗎？ 36
- Q28. 隔夜茶喝了會致癌，是真的嗎？ 37
- Q29. 蛋汁 + 鹽巴 = 有毒！是真的嗎？ 38
- Q30. 九層塔含有黃樟素會導致肝癌？ 39
- Q31. 帶皮和發芽的馬鈴薯不可食用，是真的嗎？ 40
- Q32. 有些冰淇淋不易融化，是不是添加有毒物質？ 41
- Q33. 加工肉品添加之硝酸鹽、亞硝酸鹽危害人體健康，是真
的嗎？ 42

Q34. 不可用保鮮膜包著食物，是真的嗎？	43
Q35. 缺乏鈣質要多喝大骨湯補充鈣質，這是真的嗎？	44
Q36. 聽說常常吃黃豆製品容易性早熟，甚至會得乳癌，這是真的嗎？	45
Q37. 聽說常吃馬鈴薯粉會中毒，這是真的嗎？	46
Q38. 吃了發芽的薑會中毒，這是真的嗎？	47
Q39. 皮蛋是用馬尿浸泡製成的，這是真的嗎？	48
Q40. 逆滲透水與蒸餾水不能長期喝，是真的嗎？	49
Q41. 野地的芋頭天然無農藥，可以採摘食用，請問這是真的嗎？	50
Q42. 牛排、燒仙草使用嫩化劑會致癌，是真的嗎？	51
Q43. 網路流傳免洗筷有許多毒素，吃了會中毒，這是真的嗎？	52
Q44. 網路流傳青菜豆腐湯會導致腎結石，這是真的嗎？	53
Q45. 聽說豆芽菜會摻入有毒的保險粉，這是真的嗎？	54
Q46. 黑糖含有丙烯醯胺，吃了會致癌？	56
Q47. 常常聽人說料理不要加味精，味精真的有毒嗎？	58
Q48. 鐵鍋比鋁鍋安全嗎？	60
Q49. 網路流傳，吃生魚片導致胃壁爬滿寄海獸胃線蟲，請問這是真的嗎？	62
Q50. Line 流傳「多數人吃的油是化學油！」，這是真的嗎？	64
Q51. 謠傳美國正式宣布基因改造食物含有嚴重的毒素，終於爆了。條形碼以“8”開頭的是基因改造食品，連甜玉米、紫地瓜都是基因改造食品，千萬別買別食用！這是真的嗎？	66
Q52. 炸了！致癌麥片風靡 160 多個國家？你吃的早餐，竟然危害這麼大？	68

- Q53. 有人說咖啡越陳越香，咖啡豆放久一點，泡出來的咖啡更香醇，這是真的嗎？ 70
- Q54. 不鏽鋼材質的餐具有毒，是真的嗎？ 72
- Q55. 傳聞說不沾鍋有毒，請問是否屬實？ 74

藥品類



- Q56. 坊間流傳南非葉可以治療癌症，這是真的嗎？ 76
- Q57. 家中剩藥直接丟馬桶可以嗎？ 77
- Q58. 聽說口服 A 酸，就不會長痘痘了，這是真的嗎？ 78
- Q59. 吃藥時配咖啡應該沒關係吧？ 79
- Q60. 吃藥能配茶嗎？ 80
- Q61. 朋友建議牛奶配藥吃最顧胃，這是真的嗎？ 81
- Q62. 吃藥時配果汁應該沒關係吧？ 82
- Q63. 把藥放冰箱，可以保存更久，是真的嗎？ 83
- Q64. 胃痛可以吃止痛藥止痛嗎？ 84
- Q65. 過期的藥品仍然可以吃，只是藥效減半？ 85
- Q66. 使用含有 acetaminophen 成分藥品會傷腎，是真的嗎？ 86
- Q67. 保力達 B、維士比是飲料嗎？為何藥局才可購買呢？ 87
- Q68. 吃正露丸會致癌，這是真的嗎？ 88
- Q69. 有人說吃一顆普拿疼會在體內殘留五年？ 89
- Q70. 藥瓶開瓶後，瓶內的棉花、乾燥劑不能丟，因為要保護藥品，是真的嗎？ 90
- Q71. 有人說類固醇傷胃傷肝傷腎，最好不要用，這是真的嗎？ 91

Q72. 痠痛貼布貼越久越有效，這是真的嗎？	92
Q73. 小寶寶腹脹腹痛，可以用薄荷油按摩紓緩腹部不適嗎？	93
Q74. 美國全面禁止 2 歲以下幼兒使用感冒藥及退燒藥嗎？	94
Q75. 有人說胃藥會導致骨骼疏鬆，這是真的嗎？	95
Q76. 奶茶包攪毒，真的嗎？	96
Q77. 聽朋友說，降血壓藥一吃就停不下來，還會傷腎引發腎臟病，這是真的嗎？	97
Q78. 朋友推薦安眠藥和酒一起服用，效果會更好，這是真的嗎？	98
Q79. 聽說搖頭丸混酒會讓人更嗨，這是真的嗎？	100
Q80. 聽說用酒精擦澡可以退燒，是真的嗎？	102

醫療器材類

Q81. 聽說使用負離子暖宮內褲具有止痛效果，不用吃止痛藥就可以舒緩經痛，這是真的嗎？	104
Q82. 醫用口罩正確戴法：病患白色防護層朝內、綠色朝外；健康者白色防護層朝外，綠色朝內，這是真的嗎？	105
Q83. 開封很久的生理食鹽水還可以使用嗎？	106
Q84. 保險套不夠潤滑時，是否可以使用嬰兒油輔助？	107
Q85. 有人說隱形眼鏡可以戴著睡覺，這是真的嗎？	108



- Q86. 日拋式隱形眼鏡偶爾當週拋用沒關係吧？ 109
- Q87. 使用衛生棉條恐感染致命，是真的嗎？ 110
- Q88. 聽說使用手機時，手機的電磁波會影響到心臟節律器，這是真的嗎？ 112
- Q89. 聽說使用衛生棉條會讓經血流不出來積在子宮裡，真的是這樣嗎？ 114
- Q90. 為什麼血糖機經常測試不準呢？ 116

化粧品類



- Q91. 洗髮精含矽靈成份會傷頭髮或導致禿頭嗎？ 118
- Q92. 含有三氯沙 (triclosan) 成分的化粧品，聽說會致癌，真的有這麼恐怖嗎？ 119
- Q93. 市面上有許多含膠原蛋白的保養品，請問真的能有效維持肌膚彈性嗎？ 120
- Q94. 聽說用洗米水洗臉，可以讓肌膚細緻水噹噹，這是真的嗎？ 121
- Q95. 凡士林 (Petrolatum) 會致癌，請問是真的嗎？ 122
- Q96. 廣告常見的美白產品，真的有用嗎？ 123
- Q97. 市售護唇膏多含石蠟，長期使用可能致癌，是真的嗎？ 124
- Q98. 聽說添加金箔的化粧品，更具有「養顏美容」的功效，是真的嗎？ 125
- Q99. 網路流傳面膜具有拉提效果，這是真的嗎？ 126
- Q100. 防曬產品係數越高越好，是真的嗎？ 127



Q1

柿子和螃蟹一起吃會中毒，是真的嗎？

解答

- (1) 柿子富含單寧酸，而螃蟹富含蛋白質，學理上單寧酸容易與蛋白質凝結成塊，同時食用會相互影響，不易消化吸收，造成腸胃不適，甚至會引發腸絞痛的症狀；並非食品中毒，請民眾不必過度擔憂，建議分開食用，以減輕腸胃負荷。
- (2) 單寧酸普遍存在於食物中，除了柿子之外，茶、葡萄、番石榴、山楂等也都富含單寧酸。
- (3) 因此不僅僅是螃蟹，只要是富含蛋白質的食物，如：海鮮、雞蛋、乳製品及豆製品等，若同時與富含單寧酸的食物一起食用，都可能導致腸胃不適，建議民眾分開食用。
- (4) 傳統農民曆有「食物相剋圖」，其中有很大因素是過去食物保鮮不易，且容易有細菌或寄生蟲孳生，因此誤認特定食物組合吃了會中毒，現代人只要注意食材新鮮衛生，大部分的食物相剋說是不成立的。

Q2

Line 正瘋傳有關歐洲禁用芥花油的問題，這是真的嗎？

解答

通訊軟體 (如 Line) 正在傳送有關歐洲禁用芥花油的事情，請問這是真的嗎？

- (1) 芥花籽 (rapeseed) 壓榨所得之油稱為芥花籽油 (rapeseed oil)，傳統的芥花籽油因為含有較高量之芥酸 (erucic acid)，不適人類食用，因此多供作飼料使用。目前可供人類食用之芥花籽油 (Canola oil)，是由品種改良後的十字花科油菜 (Brassica Napus L. 及 B. Campestris L.) 之種子經精煉、脫色、脫臭、壓榨而成。
- (2) 目前尚無科學證據證明芥花籽油 (Canola oil) 對人體有害，歐洲也未有禁用芥花油之情事，食藥署提醒大家，對於沒有根據的謠言，應抱持懷疑的態度，切莫隨意聽信。

網路瘋傳歐洲禁用芥花油，
這是真的嗎？

目前尚無科學證據證明芥花籽油 (Canola oil) 對
人體有害，歐洲也未有禁用芥花油之情事。





Q3

什麼「泡麵含有重金屬」，這是真的嗎？

解答

- (1) 泡麵油包及調味醬料是由多種食品成分混合炒焙加工之產品，因各別產品配方不同，故實務上無法訂定一致之標準。
- (2) 食品中所含之重金屬，多是來自環境，為無法避免之污染物質，對於媒體報導市售泡麵油包及調味醬料等檢出重金屬乙事，相關產品經攝食量風險評估之結果，均無攝食風險，民眾毋須恐慌。
- (3) 我國係依食品良好衛生規範準則 (GHP) 加強食品原料之重金屬管理為原則，且國際間未針對此複合食品原料所產製之加工食品訂定重金屬規範。
- (4) 食藥署提醒民眾應均衡飲食，泡麵因所含營養成分有限，應適量食用，烹調調味亦勿過量，才能吃得美味又安心！

參考資料

國家食品安全暨教育研究中心〈吃過量的危害 更甚微量重金屬〉

<http://www.ncfser.ntu.edu.tw/%E5%90%83%E9%81%8E%E9%87%8F%E7%9A%84%E5%8D%B1%E5%AE%B3%E6%9B%B4%E7%94%9A%E5%BE%AE%E9%87%8F%E9%87%8D%E9%87%91%E5%B1%AC/>

書田診所泌尿科〈重金屬中毒是常見的問題〉

http://www.shutien.org.tw/dr_doc_detail.aspx?bookid=1202

Q4

馬鈴薯發芽有毒，
聽說只要把發芽的芽眼切除，
其他部位還是可以吃，
這是真的嗎？



馬鈴薯只要發芽就不該食用，
即使切除芽眼或加熱，
還是有可能產生 **急性中毒** 的風險。

解答

- (1) 「茄鹼」(α-solanine，或稱龍葵鹼、茄靈、美茄鹼) 是植物發芽時對抗感染、自我保護機制下所產生的生物鹼，以防止塊莖被吃掉。
- (2) 當馬鈴薯發芽時，芽眼及芽根開始變綠，整顆馬鈴薯產生大量的茄鹼，特別會集中在芽眼及馬鈴薯外皮，而其他部位的茄鹼含量也會增高，因此並非切除芽眼後即可食用，即使高溫加熱也無法去除毒性。
- (3) 食用過多含茄鹼的植物可能會產生急性中毒，常見的症狀包括頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等；罕見症狀包括血壓偏低、心跳偏慢、呼吸變快、肌肉絞痛、流涎以及溶血等。發生中毒的時間多在食用後 2 ~ 24 小時，腹瀉的情形可能會持續 3 ~ 6 天。
- (4) 食藥署建議民眾，儘量多攝取新鮮食材，不要購買太多；保存時，將馬鈴薯置於低溫、無直射陽光照射的地方，以防止發芽；馬鈴薯一旦發芽就不該食用，即使切除芽眼或加熱，仍然會含有茄鹼。

參考資料

食藥署闢謠專區「帶皮和發芽的馬鈴薯不可食用，是真的嗎？」

<http://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?id=13756&chk=73a6044a-1792-439f-9d2a-3c8a9c8ca78a¶m=pn&cid=5049&cchk=55abc933-3e57-48db-afff-a8a4cc1e4ae0&scid=&key1=%e9%a6%ac%e9%88%b4%e8%96%af#.VwckmFJf2Uk>

國家網路醫院

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=10443>

台東基督教醫院

http://www.tch.org.tw/tchweb/ArticleContent.aspx?UniqueID=1922&Category_D_ID=100



Q5

網路瘋傳「柿子和優酪乳（酸奶）一起吃會產生劇毒」，這是真的嗎？

解答

- (1) 柿子富含單寧酸，而優酪乳等乳酸菌食品富含蛋白質，學理上單寧酸容易與蛋白質凝結成塊，同時食用會相互影響，不易消化吸收，造成腸胃不適，甚至會引發腸絞痛的症狀。請民眾不必過度擔憂，只要適量及分開食用，可避免腸胃負荷。
- (2) 單寧酸普遍存在於食物中，除了柿子之外，茶、葡萄、番石榴、山楂等也都富含單寧酸。
- (3) 因此不僅僅是優酪乳，只要是富含蛋白質的食物，如：海鮮、雞蛋、乳製品及豆製品等，若同時與富含單寧酸的食物一起食用，都可能會導致腸胃不適，建議民眾分開食用。

聽說香菇柄不能吃，
卻被拿來當豆瓣醬的素料而且有毒，
這是真的嗎？



Q6

網路影片說：「香菇的柄不要吃，卻常拿來當素料」，又說：「豆瓣醬不能吃，很毒」，是真的嗎？

解答

- (1) 有關 YouTube「香菇的柄不要吃」影片，請民眾應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
- (2) 香菇或香菇柄皆為可供食品使用的傳統原料，食品業者製作或輸入各類產品時，應確實落實自主管理，確保產品及各項成分之製程、衛生、安全、標示、廣告等，皆符合食品安全衛生管理相關規範。
- (3) 食品業者製作豆瓣醬產品之原料、製作條件與衛生管理等，亦須符合食品安全衛生管理之相關規範。
- (4) 符合食品安全衛生管理法之相關產品，無論是香菇柄或豆瓣醬，在正常食用條件下，無有害一般健康群眾健康之疑慮。
- (5) 疾病發生與生活習慣有相關性，唯有長期堅持健康的生活方式，才能遠離疾病發生，例如不吸煙、適量運動、保持健康體重、不酗酒、均衡飲食及多吃蔬果等。如有疾病發生，應依循正當醫療管道救治，視個人身體健康狀況留意飲食。

為減少不必要之風險，
建議民眾改以陶瓷或玻璃容器盛裝
後再**微波加熱**。

紙杯紙盒
建議不要微波喔



Q7

紙杯紙盒可以微波嗎？

解答

- (1) 紙杯紙盒可用於盛裝食物並以微波加熱，但是許多紙製餐具表面會塗上食用蠟或塑膠淋膜，所以仍要注意其材質特性、盛裝食物種類、以及使用微波加熱之設定強度，避免過度加熱。
- (2) 為減少不必要之風險，建議民眾將食品盛裝於陶瓷或玻璃容器後，再行微波加熱。

參考資料

塑膠類食品容（器）具包裝衛生安全與標示 100 問。
<https://www.fda.gov.tw/tc/publicationsContent.aspx?id=64>

茶葉蛋煮久後，
在蛋白與蛋黃交界處
可能會出現灰綠色物質，

安啦！！
我們都一樣

屬於正常現象，
不影響食蛋的安全。



Q8 茶葉煮蛋會有化合物
與鐵結合，產生有毒物質，
形成灰綠色區塊，
這是真的嗎？

解答

- (1) 白煮蛋或茶葉蛋煮久後，在蛋黃和蛋白交界處可能會出現深黃綠色物質，成分以硫化鐵為主（若持續加熱則分解產生硫化亞鐵），屬於正常現象，不會影響食蛋的安全。一般而言茶葉蛋中的硫化鐵含量不致於太高，因此不會產生毒性問題。
- (2) 由於雞蛋較一般的魚肉類含有較多的含硫胺基酸，加上熬煮的時間較長、滷汁中的含氧量低、雞蛋中的鐵離子含量高，或是雞蛋較不新鮮等因素，都可能會促進硫化氫的產生，而硫化氫與鐵作用後會產生硫化鐵，即為蛋黃蛋白交界處之灰綠色物質。
- (3) 食藥署提醒，選購品質優良的雞蛋，並注意檢視外觀，避免買到臭蛋、發霉蛋、裂紋蛋、散黃蛋或粘殼蛋，購買回家妥適儲存並儘快食用，食用前應澈底加熱煮熟。

參考資料

行政院農業委員會農產品食安服務專區

https://www.coa.gov.tw/faq/faq_view.php?id=62

張勝善 (1999)。《蛋品加工學》。華香園出版社，台北市。

張為憲 (2003)。《高等食品化學》。華香園出版社，台北市。

老人斑生成原因一般為日曬或皮膚老化造成表皮角質細胞及黑色素細胞增生有關，香蕉蕉皮素可以去除老人斑沒有相關科學論述依據，不要隨便輕易相信。

我自己的老人斑
都磨不掉了...



Q9

聽說香蕉皮可以去老人斑，這是真的嗎？

解答

- (1) 皮膚有老人斑生成，一般原因為日曬或皮膚老化造成表皮角質細胞及黑色素細胞增生有關。坊間流傳「香蕉蕉皮素可以去除老人斑」的訊息，內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
- (2) 食藥署提醒，許多葉類、果類具有光敏感性，若使用不當，可能導致反效果，應小心留意。

參考資料

國家網路醫院

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=30086>



Q10

煮蟹肉棒前， 外包裝的塑膠套到底要不要先拆掉？

解答

煮蟹肉棒時，外包裝的塑膠套到底要不要先拆掉呢？一派說法認為塑膠套加熱會溶出有毒物質，另一派則認為耐熱材質的塑膠套可以使蟹肉棒不會散開，保存鮮味？！

- (1) 嚴格來說，塑膠是一種高分子聚合物，有許多種塑膠材料，同時耐熱溫度會是一個範圍而非固定值，譬如：聚氯乙烯 (PVC，耐熱 60~80 °C)、高密度聚乙烯 (HDPE，耐熱 90~110 °C)、聚丙烯 (PP，耐熱 100~140 °C)、聚碳酸酯 (PC，耐熱 120~130 °C) 等等材質，各種塑膠材質有其耐受溫度的範圍。
- (2) 不過塑膠類材質於高溫下的結構相對較不安定，並不建議長時間置於高溫烹煮的環境，建議料理前拆掉塑膠套是最保險的作法。

參考資料

公告「公告塑膠類之食品器具、食品容器、食品包裝，應以中文及通用符號顯著標示之其他公告指定標示事項」及「公告應依食品衛生管理法第十八條規定標示之塑膠類食品器具、食品容器、食品包裝品項及實施生效日期」

<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=2583#.Vk2CPVKheUk>

蕨菜會致癌，這是真的嗎？

蕨菜種類很多，台灣可食用蕨菜為過溝菜蕨（別名過貓），至今尚未有食用之病例發生。



Q11

蕨菜（過貓）是否真會致癌？

解答

- (1) 蕨類種類可分為數種，不同種類的蕨類所含營養及其他成分均不同，另蕨類亦有「可食蕨類」、「不可食蕨類」，目前台灣可食用蕨菜為過溝菜蕨，其別名有食用雙囊蕨、過溝菜、過貓、水過貓及蕨貓等，食用部位為嫩葉部尚呈捲曲者，早期國內民間常採而供作蔬菜，東印度群島之居民亦採而食之，被視為滋補食物，至今亦未有食用過溝菜蕨（過貓）之病例發生。
- (2) 由於國人健康意識的提升，對於食品安全相關議題愈益重視，因此有關食品問題的傳言越來越多，但多為誇大或未經證實之內容，常引起許多民眾的恐慌，對於沒有根據的謠言，大家應抱持懷疑的態度，切莫隨意聽信。

聽說喝蜂蜜檸檬 可以治療皮膚瘤及汗斑疹， 這是真的嗎？

蜂蜜營養價值極高，但無法治療任何皮膚疾病，如有相關問題，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。

這味的好喝
但不能治療皮膚
疾病喔



Q12

聽說喝蜂蜜檸檬 可以治療皮膚瘤及汗斑疹， 這是真的嗎？

解答

- (1) 蜂蜜是蜜蜂從植物花中採得的花蜜在蜂巢中所釀製的蜜，為半透明、帶光澤、濃稠的液體，成分含有葡萄糖、果糖、維生素、礦物質及胺基酸等。檸檬則屬柑橘屬，果實皮薄，果肉極酸，維生素含量豐富。
- (2) 由於國人健康意識的提升，對於食品保健相關議題更加重視，所以有關食品問題的傳言也越來越多，但多數是誇大或未經證實的內容，常常引起許多民眾的恐慌。關於坊間流傳「喝蜂蜜檸檬可以治療皮膚疾病」的訊息，內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
- (3) 食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。另外，蜜蜂採集蜂蜜時可能會採集到含有肉毒桿菌的孢子，因孩童腸道免疫系統尚未成熟，無法抑制孢子萌芽，提醒有 1 歲以下幼兒的家長需要特別留意，應避免幼兒食用蜂蜜。

聽說地瓜葉能頂十斤人參， 這是真的嗎？

地瓜葉為食品食用原料，不具有醫療效能，養成均衡飲食及運動習慣才是保持健康的王道。



Q13

聽說地瓜葉能頂十斤人參， 是真的嗎？

解答

- (1) 關於坊間流傳「地瓜葉能頂十斤人參」的訊息，內容提及可幫助排毒、提升免疫力、預防貧血、預防高血壓、改善便秘、抗癌等療效，並沒有相關的資訊來源，而且也沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
- (2) 地瓜葉本身即為可供作食品之食用原料，不具有醫療效能！食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。

聽說泡麵含有很多防腐劑，這是真的嗎？

根據食品添加物相關規定，泡麵麵體不能添加防腐劑。



Q14

泡麵含有很多防腐劑，這是真的嗎？

解答

- (1) 根據衛生福利部對食品添加物的規定，泡麵麵體不能添加防腐劑。
- (2) 大多數的泡麵會先蒸煮再油炸，其中蒸煮及油炸都能達到殺菌的效果，而高溫油炸會使泡麵脫水，大幅減少泡麵麵體的水分含量，使殘存的或外來的微生物都無法繁殖，藉此降低腐敗劣變的情形發生，而達到延長保存期限的目的。
- (3) 食藥署提醒，泡麵多屬高油、高鹽的重口味，建議自行加入青菜、雞蛋等食材，補充泡麵所缺乏的營養素，並且減少醬料、油包的用量，以減少身體的負擔。

參考資料

食品添加物使用範圍及限量暨規格標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/FoodAdditivesList.aspx?nodeID=521#>

台灣食品科學技術學會

<https://www.food.org.tw/TW/QADetail.aspx?PI=T6877gRzp9l%3d&QAID=1N7AC3Lw8CU%3d&Keyword=IHACsYCMqEe%3d&QAType=T6877gRzp9l%3d>

聽說因為手搖飲裡的大量人工香料造成洗腎人數爆增，這是真的嗎？



Q15

聽說台灣洗腎人數持續攀升，是因為手搖飲裡有大量的人工香料，真的嗎？

解答

- (1) 各式手搖飲料之配方不同，業者如使用香料，需依照「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」限量添加，在正常合法使用下，並不會造成健康危害，消費者不需要過度恐慌。
- (2) 食藥署提醒，洗腎的原因多元且複雜，亦無證據顯示喝手搖飲料和洗腎具因果關係。但手搖飲中大多含有蔗糖或高果糖糖漿，攝取過多還是可能會增加肥胖與糖尿病的機率。而糖尿病正是造成洗腎人口增加的最大原因。

參考資料

食藥好文網 - 手搖飲改用黑糖熱量低？哪種茶咖啡因最少？飲料控一定要知道的小知識
<http://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=1&id=2410>

Q16

網路流傳「十大致癌食物黑名單」，請問是真的嗎？

解答

- (1) 由於國人健康意識的提升，對於食品安全相關議題更加重視，所以有關食品問題的傳言也越來越多，但多數是誇大或未經證實的內容，常常引起許多民眾的恐慌。關於網路流傳「十大致癌食物黑名單」的訊息，內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
- (2) 提醒民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。

關於網路流傳「十大致癌食物黑名單」的訊息，內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。





關於網路流傳「蘑菇中毒造成醫院死亡17人」的訊息，其內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有科學論述依據，請不要隨便輕易相信。

我看起來很毒嗎？

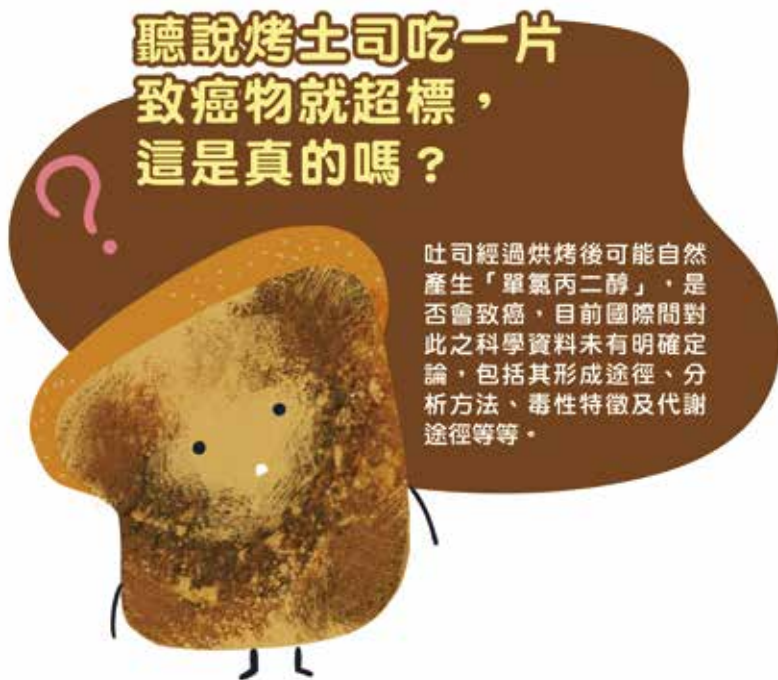
Q17

網路盛傳「蘑菇中毒造成醫院死亡17人」的訊息，請問是真的嗎？

解答

不明消息來源在 Line、FB 等網路通訊媒體上散播「蘑菇中毒造成醫院死亡 17 人」謠言，指出蘑菇與茄子、小米、大黃米等一起食用會導致中毒，引發部分消費者的疑慮。

- (1) 由於國人健康意識的提升，對於食品安全相關議題更加重視，所以有關食品問題的傳言也越來越多，但多數是誇大或未經證實的內容，常常引起許多民眾的恐慌。關於網路流傳「蘑菇中毒造成醫院死亡 17 人」的訊息，其內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有科學論述依據。
- (2) 食藥署提醒民眾，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信，也避免再轉傳親友。



Q18

" 烤吐司不能吃超過一片
致癌物就超標 "，這是真的嗎？

解答

- (1) 之前有傳聞說吐司經過烘烤會產生致癌物單氯丙二醇，若吃超過一片，所含致癌物就會超標，「單氯丙二醇」為食品製造、烹煮及其他加工過程（如油炸和燒烤）中可能自然產生的加工污染物，以游離型或結合型（單氯丙二醇脂肪酸酯）存在於食品中。
- (2) 目前國際間對此之科學資料未有明確定論，包括其形成途徑、分析方法、毒性特徵及代謝途徑等等，食藥署亦將密切注意國際研究發展，以維護國人健康。

聽說冷飯熱量比熱飯低，這是真的嗎？

米飯加熱冷卻後會提升抗性澱粉(Resistant starch, RS)的含量，由於無法被人體消化，因此雖具飽足感，但是沒有熱量，所以從冷飯所攝取的熱量確實比熱飯少

Q19

聽說冷飯比熱飯的熱量低，這是真的嗎？



解答

- (1) 米飯在加熱後冷卻的過程中，會提升抗性澱粉(Resistant starch, RS)的含量。抗性澱粉是一種不被小腸澱粉分解酵素作用的澱粉，其進入大腸後，會被腸內菌叢發酵成短鏈脂肪酸，其功能類似膳食纖維。因人體無法消化抗性澱粉，雖具飽足感，但是沒有熱量，因此從冷飯所攝取的熱量確實比熱飯少。
- (2) 抗性澱粉可分為 4 類：
- A. 第一類 RS1：為澱粉消化酵素無法接近的澱粉，存在於穀類、種子及豆類等未加工食物中，其澱粉質被包埋於食物基質中，受到蛋白質成份之遮蔽，使澱粉酵素無法作用。
 - B. 第二類 RS2：為具抗性的天然澱粉顆粒(含未糊化之澱粉粒)，存在於生馬鈴薯、青香蕉、高直鏈玉米澱粉中。
 - C. 第三類 RS3：為回凝澱粉，存在煮熟後放冷之米飯、麵包等的老化澱粉中。
 - D. 第四類 RS4：為經化學修飾或熱處理的澱粉產品。

參考資料

台灣食品科學技術學會

<http://www.food.org.tw/TW/QADetail.aspx?PI=T6877gRzp9l%3d&QAID=gDCgmkrOy5g%3d&Keyword=UB3SVIWC5k%3d&QAType=T6877gRzp9l%3d>

天天吃綜合維生素及礦物質， 可能會有副作用，這是真的嗎？

市售健康食品及一般膠囊錠狀食品不同於一般食品，民眾在食用前，應諮詢專業人員。如食用後出現任何不適症狀，請立刻停用，必要時立即就醫。



Q20

天天吃綜合維生素及礦物質， 可能會有副作用，是真的嗎？

解答

- (1) 市售健康食品及一般膠囊錠狀食品本質雖是食品，但因經過濃縮、萃取、加工等製程，濃度和含量已不同於一般食物，食用時應依照產品的建議劑量攝取，並注意食用後之身體反應。尤其是慢性病患者或是長期服藥之民眾，更需要謹慎食用，以避免發生可能的食品 - 藥品交互作用，進而影響療效或增加藥品不良反應發生機率。
- (2) 食藥署提醒，民眾在食用健康食品或一般膠囊錠狀食品前，應諮詢專業人員。如食用前述食品後，出現任何不適症狀，請立刻停用，必要時就醫。

市售部分洋芋片包裝 標示反式脂肪為0， 是真的沒有反式脂肪嗎？



就目前部分市售洋芋片反式脂肪標示為0，可能是其符合營養標示規定中得以零標示的條件。然為避免涉入過多人工反式脂肪，除參考包裝食品之營養標示外，亦建議消費者適量食用。

Q21

市售部分洋芋片包裝標示反式脂肪為0， 是真的沒有反式脂肪嗎？

解答

- (1) 食品中的反式脂肪來源可分為天然存在及加工產生兩類，天然反式脂肪指一般存在於乳製品、牛肉、羔羊肉等，這類共軛式反式脂肪並不會造成健康危害。另加工製成的人工反式脂肪（非共軛式反式脂肪）是運用氫化方式改變脂肪酸結構，以利提高植物油之穩定性及更耐高溫。目前相關科學證據顯示，攝取反式脂肪與罹患心血管疾病風險增加具相關性。
- (2) 因此我國從 97 年起即強制市售包裝食品的「營養標示」中需標示反式脂肪酸含量，104 年 7 月 1 日更進一步修正為不論天然或經部分氫化的非共軛反式脂肪（酸）皆須標示含量。故就目前部分市售洋芋片反式脂肪標示為 0，可能是其符合營養標示規定中得以零標示的條件。
- (3) 衛生福利部於 105 年 4 月 22 日已發布訂定「食用氫化油之使用限制」，自 107 年 7 月 1 日起，食品中不得使用不完全氫化油（部分氫化油）。食藥署提醒，選購食品時可留意產品的成分、營養標示等資訊，選擇符合自己需求的食物，以免增加健康負擔。

聽說受潮後發芽的地瓜有毒，這是真的嗎？



Q22

天氣潮濕，地瓜發芽有毒嗎？

解答

- (1) 根據行政院農業委員會的說明，地瓜是屬於旋花科植物，一般食用的品種有紅皮紅肉的台農 66 號、黃皮黃肉的台農 57 號、黃皮紅肉的台農 64 號以及紫心甘藷（俗稱芋仔甘藷）。地瓜在發芽過程中會消耗掉部分的營養物質，導致水分及澱粉含量下降，吃起來口感稍差、甜度下降、營養價值降低，但是沒有產生有毒物質，發芽的地瓜仍可食用。
- (2) 雖然地瓜發芽沒有毒，食藥署提醒民眾仍應儘量攝取新鮮的食材，並注意食材的保存，單次購買量不宜太多，選購時地瓜形體以飽滿橢圓最佳，並注意地瓜表面是否有傷痕或皺皮，有傷痕則容易腐爛，皺皮則表示採收已久不新鮮。

參考資料

行政院農委會農業知識入口網
<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/index.php?id=57>

**網傳麵包及麵粉製品都不能吃，
因為是基改小麥製得的，
這是真的嗎？**

我們不是
基改小麥
做的！

基因改造食品原料應取得衛生福利部查驗登記許可，始得供作食品原料，我國迄今並未准許基因改造小麥供作食品原料。

Q23

**網路 Line 流傳，「麵包及麵粉製品都不能吃了，
是基改小麥製得的」，這是真的嗎？！**

解答

基因改造食品原料應取得衛生福利部查驗登記許可，始得供作食品原料，我國迄今並未准許基因改造小麥供作食品原料。因此，在我國想買基改小麥來大量製造食物是不可能的，我國市面上麵包及麵粉製品也不會是以基因改造小麥為原料製得。政府並已持續針對港口端進口之小麥原料進行監測，尚無發現混有基改小麥，民眾可解除疑慮安心食用。

參考資料

衛生福利部核准之基因改造食品原料

<http://consumer.fda.gov.tw/Food/GmolInfo.aspx?nodeID=167>

美國小麥協會聲明美國不生產基改小麥作為商業用途

[http://www.uswheat.org/search/doc/949432F5956760BA85257C15004A4B00/\\$File/GIPSA%20GM%20Wheat%20May%2031%202013.pdf?OpenElement#](http://www.uswheat.org/search/doc/949432F5956760BA85257C15004A4B00/$File/GIPSA%20GM%20Wheat%20May%2031%202013.pdf?OpenElement#)

食品中的添加物 是否會危害人體健康？

衛生福利部訂有食品添加物使用範圍及限量暨規格標準，合法正確地使用食品添加物不會危害人體健康。



Q24

食品中的添加物 是否會危害人體健康？

解答

- (1) 食品添加物的定義：根據食品安全衛生管理法第 3 條，食品添加物是指為食品著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，所加入、接觸於食品之單方或複方物質。
- (2) 食品添加物的功能很多，如：防腐劑是為防止微生物造成之食品品質劣變，以延長食品之保存期限；著色劑則用於增加或恢復加工後食品之顏色，以利消費者接受；乳化劑是為了使水與油脂穩定存在於產品中。
- (3) 衛生福利部訂有食品添加物使用範圍及限量暨規格標準，採正面表列規範食品添加物的使用劑量及用途，合法且正確地使用食品添加物並不會危害人體健康。

參考資料

食品安全衛生管理法

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=518&lawid=292>

食品添加物使用範圍及限量暨規格標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/FoodAdditivesList.aspx?nodeID=521#>

聽說維生素C跟蝦一起吃 會產生砒霜，這是真的嗎？

餐點中所食用之檸檬及蝦，其分別所含之維生素C與五價砷含量甚低，且又無化學催化劑及適當之反應條件，實際並沒有產生三價砷（俗稱砒霜）的疑慮，請民眾不要擔心。



Q25

維生素 C 與蝦併食會產生砒霜？

解答

- (1) 衛生福利部就本謠言曾洽請台北榮民總醫院毒藥物諮詢中心查詢相關文獻，結果顯示並無發現任何有關維生素 C 引起蝦類中毒的醫學報告。此外，該中心亦表示，甲殼類如蝦、蟹、龍蝦及貝類（如蛤、牡蠣）中雖含有砷，但 9 成以上以有機砷的形式存在，且有機砷可以很快排出體外，幾乎沒有毒性。另至於無機砷（包括三價砷及五價砷）則確實有毒，若保守估計無機砷含量為海鮮含砷量的十分之一，而蝦含量以 4 ppm 來計算，則達到最低可能致死劑量 20 毫克，必須吃下 50 公斤的蝦。
- (2) 在學理上，純化的維生素 C 與五價砷，如在實驗室環境加以化學催化作用，或有可能使原來無毒的五價砷轉變為三價砷（俗稱的砒霜）。然而餐點中所食用之檸檬及蝦，其分別所含之維生素 C 與五價砷含量甚低，且又無化學催化劑及適當之反應條件，實際並沒有產生砒霜的疑慮，請民眾不要擔心。

聽說吃香腸配上
一罐養樂多會致癌，
這是真的嗎？

市售香腸依規定
添加硝酸鹽及亞硝酸鹽，
不會對健康造成危害。

依
規定
添加

一起吃沒問題

Q26

都說香腸不能
和養樂多一起吃，
會致癌，是真的嗎？

解答

- (1) 市售香腸、火腿、培根等加工肉品，在製造過程中大多會添加「亞硝酸鹽」及「硝酸鹽」為保色劑，除維持產品色澤外，更可抑制肉毒桿菌的生長而保存食物，防止肉毒桿菌毒素中毒事件的發生。
- (2) 依據「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，第(五)類保色劑之亞硝酸鹽類或硝酸鹽類，可用於肉製品及魚肉製品，用量以 NO_2 殘留量計為 0.07g/kg 以下，業者如果依照使用規範使用硝酸鹽及亞硝酸鹽，尚不致對消費者造成健康危害。
關於養樂多或優酪乳等發酵乳品，由於內含較多胺類物質，是否可能與香腸內含的亞硝酸反應，形成致癌的亞硝胺，目前並無一致的看法；反之，也有許多乳酸菌種，被證實具有降低亞硝酸鹽濃度，並抑制部分亞硝胺致癌的能力。
- (3) 建議民眾要飲食均衡，透過不同的食物來源，攝取各種營養，降低煙燻或鹽醃的肉肉類等攝取頻率，以保持身體健康。

參考資料

食品添加物使用範圍及限量暨規格標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/FoodAdditivesList.aspx?nodeID=521>

優酪乳遇上香腸，有「益」說不出

<https://pansci.asia/archives/99302>



Q27

食物掉在地上，3 秒或 5 秒內
撿起來就不會沾染到細菌微生物，
這是真的嗎？

解答

- (1) 假設食物掉在地上，無論是 3 秒、5 秒、10 秒或 N 秒，食物都會沾染到細菌等微生物。食藥署提醒，不慎攝食入病原菌，如病原性大腸桿菌、沙門氏桿菌或金黃色葡萄球菌等，都可能引發食品中毒，導致腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀，建議食物掉在地上勿食用，或是確實清洗烹調後再食用。
- (2) 目前國外數個研究指出，掉落的食物沾染到細菌的程度，與食物特性、食物接觸表面的時間、接觸表面的材質、接觸表面的細菌濃度有關；接觸時間越長、較潮溼的食物等，都可能沾染到較多的細菌。

聽說隔夜茶喝了會致癌，這是真的嗎？

目前並無研究指出喝隔夜茶會致癌，但是茶葉放置過久會使單寧酸持續釋出，容易引起腸胃不適，且常溫下易孳生細菌，使得茶湯酸敗變味而引起腹瀉，泡好之茶湯應儘快飲用為宜。



Q28

隔夜茶喝了會致癌，是真的嗎？

解答

- (1) 在冰箱不普及的年代，當時民眾會將一大壺熱水煮開後加入茶葉沖泡，茶葉會持續泡在水裡很長一段時間，供當日飲用；如當日未飲用完，甚至會放置隔夜，此類方式泡的茶放置至隔夜就是坊間說的「隔夜茶」。
- (2) 隔夜茶因茶葉放置浸泡時間過久，致使茶葉裡的單寧酸持續釋出，容易造成飲用者胃部不適；且在常溫下茶湯也容易孳生細菌，使得茶湯酸敗變味而引起腹瀉。惟目前未有研究證實喝隔夜茶與致癌有關，提醒民眾應注意茶湯之保存環境，儘快飲用為宜。

蛋汁 + 鹽巴 = 有毒！ 是真的嗎？



Q29

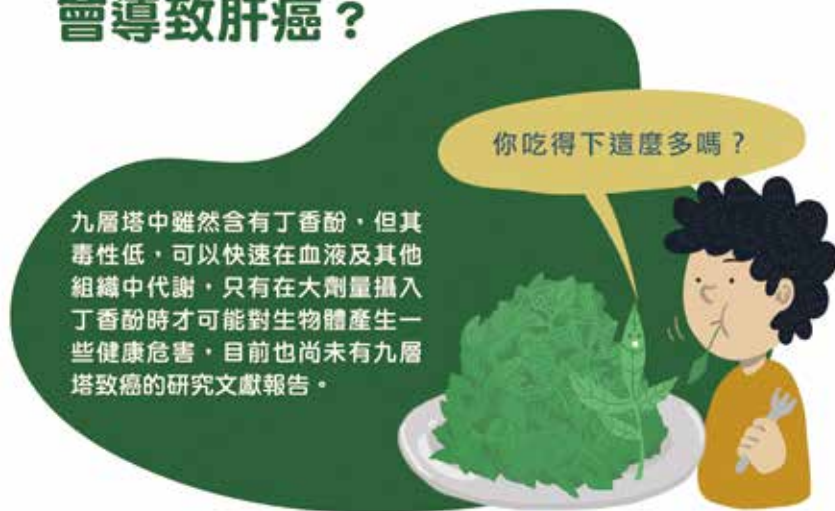
蛋汁 + 鹽巴 = 有毒！是真的嗎？

解答

Line 流傳蛋汁不能先加鹽，否則會產生氯毒！此篇訊息完全是一則錯誤謠言！

- (1) 目前沒有任何證據顯示蛋加鹽會產生氯，而在烹煮時加鹽，反而能讓蛋的組織快速凝結，縮短烹調時間。事實上，鹽的化學式是氯化鈉，其離子鍵很強，不易被分解，即使被分解也不會產生氯氣，並不具有毒性，因此料理時加鹽，不會出現有害人體的化學反應。
- (2) 雞蛋含有豐富的蛋白質及豐富的礦物質，在烹煮下會出現綠綠的顏色，主要是因為蛋白中的「硫」與蛋黃中的「鐵」會產生「硫化鐵」，如同在便利商店買的茶葉蛋，蛋黃外緣會呈現綠色是相同的原因。甚至自己在蒸蛋、煎蛋時也會出現，而硫化鐵並不會威脅身體健康，民眾可安心食用。

聽說九層塔含有黃樟素 會導致肝癌？



Q30

九層塔含有黃樟素會導致肝癌？

解答

- (1) 網路流傳九層塔含有一種 **eugenol** 成分會導致肝癌的說法，但事實為九層塔內確實含有少量 **eugenol** 成分，不過正確中文翻譯為「丁香酚」，而非「黃樟素」（其英文名稱為 **safrole**）。
- (2) 此外，九層塔中雖然含有丁香酚，但其毒性低，可以快速在血液及其他組織中代謝，根據 2006 年世界衛生組織食品添加物聯合專家委員會資料，丁香酚一天攝取容許量 (ADI) 值為 **2.5mg/kg**，若以 60 公斤重的成人計算，每人每天的安全攝取量為 150 毫克。因此只有在大劑量攝入丁香酚時才可能對生物體產生一些健康危害，目前也尚未有九層塔致癌的研究文獻報告，請大家勿聽信網路謠言，並拒絕轉傳。

帶皮和發芽的馬鈴薯不可食用，這是真的嗎？

未成熟、已發芽或是受傷的馬鈴薯，含有較高的生物鹼易造成中毒，民眾應避免食用。



Q31

帶皮和發芽的馬鈴薯不可食用，是真的嗎？

解答

- (1) 茄科植物（如馬鈴薯）一般會含有生物鹼，其化學結構均屬於 **steroidal glycoalkaloids**（配糖生物鹼）類，目前研究較多的為馬鈴薯。馬鈴薯所含的生物鹼種類相當多，最主要的成份為 α -solanine（茄鹼）和 α -chaconine（卡茄鹼）。
- (2) 食用過多含 **solanine**（茄鹼）的植物可能會產生急性中毒，常見的症狀包括頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等；罕見症狀包括血壓偏低、心跳偏慢、呼吸變快、肌肉絞痛、流涎以及溶血等。發生中毒的時間多在食用後 2 ~ 24 小時，腹瀉的情形可能會持續 3 ~ 6 天。
- (3) 馬鈴薯雖然含有一些生物鹼，也確實造成人體的急性中毒或被懷疑與某些慢性疾病相關。然而馬鈴薯本身含有豐富的營養，是人類重要的食物來源之一。成熟的馬鈴薯，含有少量的茄鹼，不致引起中毒，而未成熟的綠色馬鈴薯或已發芽的馬鈴薯、受傷的馬鈴薯則會有較高量的生物鹼，民眾應該要注意避免攝食。
- (4) 因食用發芽的馬鈴薯、馬鈴薯皮、被淘汰的馬鈴薯導致中毒的報告較多，故不建議食用發芽的馬鈴薯、馬鈴薯皮。

不易融化的冰淇淋 是不是有添加有毒物質？



冰淇淋不易融化的原因可能是原料成分或加工步驟的影響，只要合法且正確地使用食品添加物，並不會造成人體危害。

合法添加安心吃



Q32

有些冰淇淋不易融化，
是不是添加有毒物質？

解答

- (1) 冰淇淋的主原料為牛乳、油脂、糖類等，為了維持品質，可能會使用乳化劑、香料、著色劑等添加物，合法且正確地使用食品添加物並不會造成人體的危害。
- (2) 冰淇淋不易融化的原因可能是原料成分或加工步驟的影響：原料的乳脂肪、非乳脂肪固形物及乳化劑等物質，都會穩定冰淇淋結構及組織，增加冰淇淋在室溫中的耐熱性，加上製造過程中均質、熟成、凍結的階段，都有助於穩定冰淇淋的組織及型態，導致冰淇淋不易融化。

參考資料

台灣食品科學技術學會

<http://www.food.org.tw/TW/QADetail.aspx?PI=T6877gRzp9l%3d&QAID=ZkAzPkUJCvs%3d&Keyword=dhgd%2bLb9JKA%3d&QAType=T6877gRzp9l%3d>

井上四郎、松本信二、石谷孝佑(1996)。《原色食品加工工程圖鑑》。藝軒圖書出版社。台北，台灣。

Clarke C. (2004). The science of ice cream. Published by The Royal Society of Chemistry. Cambridge, UK.

加工肉品添加的硝酸鹽、亞硝酸鹽 危害人體健康，這是真的嗎？



Q33

加工肉品添加之硝酸鹽、亞硝酸鹽危害人體健康，是真的嗎？

解答

- (1) 硝酸鹽、亞硝酸鹽是合法可使用之食品添加物，其功能可抑制肉毒桿菌生長，避免發生食品中毒。
- (2) 硝酸鹽、亞硝酸鹽為目前核准的第五類食品添加物，在肉品加工上主要是保持肉品本來鮮豔的紅色以及增加醃漬風味；另外，硝酸鹽、亞硝酸鹽可抑制厭氧環境下（如：真空包裝食品）存在的肉毒桿菌（*Clostridium botulinum*）生長之功能，保護消費者免於食品中毒。
- (3) 硝酸鹽、亞硝酸鹽在肉品加工上扮演著重要角色，而在使用範圍及限量上皆有明確的規範（用量以 NO₂ 殘留量計為 0.07g/kg 以下）；另外，國內 CAS 優良肉品規範中也針對中式香腸等醃漬加工肉品制訂相同之規定，產品均需符合規定。
- (4) 建議民眾為常保健康，可多攝取新鮮蔬果，均衡飲食以獲取天然健康的營養素，並且養成良好的運動習慣和多喝水，才是正確的養身之道。

參考資料

食品添加物使用範圍及限量暨規格標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/FoodAdditivesList.aspx?nodeID=521>

不可用保鮮膜包著食物，這是真的嗎？

選擇符合衛生標準之產品，依產品材質特性正確使用，如使用 PVC 或 PVDC 材質的保鮮膜，應避免接觸高溫及高油脂食品。



Q34

不可用保鮮膜包著食物，是真的嗎？

解答

- (1) 目前各國在食品器具包裝的衛生管理上，對有害物質均訂定有限量標準規定，包括塑膠產品之材質試驗項目及溶出試驗項目。消費者應選擇符合衛生標準之產品，並依產品材質特性正確使用。
- (2) 保鮮膜如使用聚氯乙烯 (PVC) 或聚偏二氯乙烯 (PVDC) 材質，衛生福利部已公告該類材質之食品器具、食品容器或包裝產品，應註明使用於高油脂食品及高溫時勿與食品直接接觸或等同意義之警語；因此提醒消費者應避免直接使用該產品與食品接觸。

參考資料

食品器具容器包裝衛生標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=518&lawid=107&k=%e9%a3%9f%e5%93%81%e5%ae%b9%e5%99%a8>

常聽長輩說缺鈣要多喝大骨湯，這是真的嗎？

大骨湯中所含的鈣質遠低於鮮乳、優酪乳、起士等乳製品或是傳統豆腐、豆漿等豆類製品。多曬太陽、多運動也是補充鈣質的方法。

喝他不如喝我



Q35

缺乏鈣質要多喝大骨湯補充鈣質，這是真的嗎？

解答

- (1) 事實上，大骨湯中所含的鈣質遠低於鮮乳、優酪乳、起士等乳製品或是傳統豆腐、豆漿等豆類製品。除前述食物外，小魚乾、蝦米、莧菜、黑木耳、蛋黃、芥藍菜等食材，亦都含有豐富的鈣質，故均衡飲食，方為上策。
- (2) 補充鈣質不只是可以從飲食著手，多曬太陽，刺激身體製造維生素 D，可促進腸胃吸收鈣質的效率，或是多運動，也可以增加骨質密度，強化骨骼。切記要少喝含磷的碳酸飲料，因磷會導致骨骼釋出鈣質，長期可能會引起骨質疏鬆的問題。
- (3) 此外，如需補充鈣片，應遵從醫師等專業人士之囑咐適量食用鈣片，食用過量反致可能會出現血鈣過高或腎結石。

參考資料

國家網路醫藥網路

<https://www.kingnet.com.tw/news/single?newId=33787&source=essay&pid=41210>

聽說常吃黃豆製品容易性早熟，甚至會得乳癌，這是真的嗎？

放心喝，乳癌與我無關

黃豆富含大豆異黃酮，是一種植物雌激素，與動物雌激素作用機制不同，無法發揮與動物雌激素等同的作用，攝食植物性雌激素，也不會直接增加人體中動物雌激素的含量，因此攝食黃豆與性早熟、乳癌並無關聯。

Q36 聽說常常吃黃豆製品容易性早熟，甚至會得乳癌，這是真的嗎？

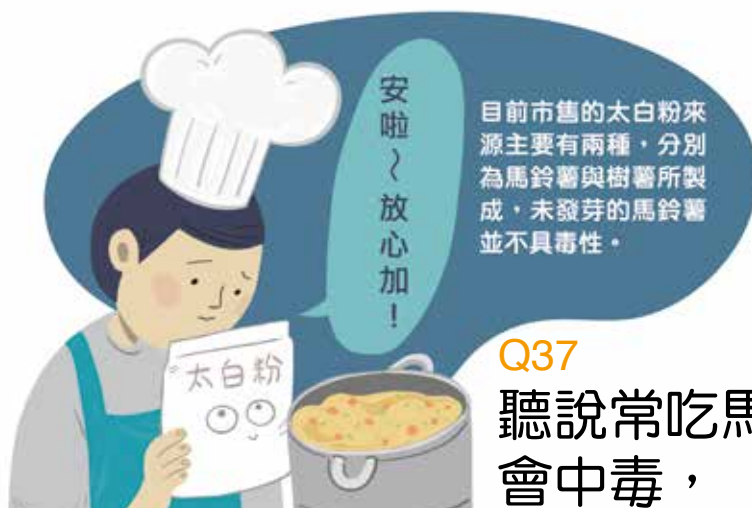
解答

- (1) 黃豆富含許多營養成分，而含量最高的是異黃酮 (isoflavones)，俗稱大豆異黃酮。大豆異黃酮是一種天然植物性化合物，其結構類似哺乳類雌激素 (女性荷爾蒙)，也是俗稱的植物雌激素 (phytoestrogen)。然而大豆異黃酮實際上僅佔黃豆的 0.2~0.4%，代表 1 公斤的黃豆所萃取出來的大豆異黃酮，最多僅約 20-40 毫克，而腸道吸收率僅有 20%。因此食用黃豆必須達到相當多的量，才有機會攝取到較多的大豆異黃酮。
- (2) 而且植物雌激素與動物雌激素作用機制不同，無法發揮與動物雌激素等同的作用，攝食植物性雌激素，也不會直接增加人體中動物雌激素的含量，因此攝食黃豆與性早熟、乳癌並無關聯 (部分研究文獻反而指出黃豆可能會降低乳癌風險，因此黃豆與癌症之間的關聯仍有待更多研究證實)。
- (3) 食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方或謠言而延誤就醫時機。

參考資料

衛生福利部國民健康署 (2015)。《台灣中醫臨床學會雜誌期刊》第 6 卷第 1 期。

聽說常吃馬鈴薯粉會中毒，這是真的嗎？



Q37

聽說常吃馬鈴薯粉會中毒，這是真的嗎？

解答

- (1) 目前市售的太白粉來源主要有兩種，分別為馬鈴薯與樹薯所製成，未發芽的馬鈴薯並不具毒性。
- (2) 當馬鈴薯發芽時，芽眼及芽根開始變綠，整顆馬鈴薯產生大量的茄鹼（龍葵鹼），特別會集中在芽眼及馬鈴薯外皮，而其他部位的茄鹼含量也會增高。由於茄鹼對熱穩定，一般烹煮不會受到破壞，即使高溫加熱也無法去除毒性。
- (3) 食用過多含茄鹼的植物可能會產生急性中毒，常見的症狀包括頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等；罕見症狀包括血壓偏低、心跳偏慢、呼吸變快、肌肉絞痛、流涎以及溶血等。發生中毒的時間多在食用後 2 ~ 24 小時，腹瀉的情形可能會持續 3 ~ 6 天。

參考資料

台灣食品科學技術學會

<http://www.food.org.tw/TW/QADetail.aspx?PI=T6877gRzp9l%3d&QAID=8EYoWPVEbgk%3d&Keyword=tl80gjkZmMw%3d&QAType=T6877gRzp9l%3d>

發芽的薑吃了會中毒，這是真的嗎？

薑在發芽過程中，會消耗掉部分的營養物質，導致營養價值降低，但是並沒有產生有毒物質，薑及長出的芽薑皆可食用。

我沒有毒，還是可以吃喔



Q38

吃了發芽的薑會中毒，這是真的嗎？

解答

- (1) 薑是多年生草本植物，根莖為可食用部位，具有香味及辛辣味，依照採收的時期不同，可分為芽薑、嫩薑、粉薑、老薑（即常稱之薑母）等。根據行政院農業委員會的說明，薑在發芽過程中，會消耗掉部分的營養物質，導致營養價值降低，但是並沒有產生有毒物質，薑及長出的芽薑皆可食用。
- (2) 雖然薑發芽沒有毒，但是腐爛的薑可能會產生黃樟素，目前黃樟素被國際癌症研究機構 (IARC) 列為第 2B 類物質，雖無證據顯示會對人類致癌，且對動物致癌性證據有限或不足，故仍不建議民眾使用。
- (3) 食藥署提醒民眾，儘量攝取新鮮的食材，應注意食物的保存，單次購買量不宜太多。

參考資料

台灣癌症防治網

<http://www.tccf.org.tw/old/magazine/maz27/m2.htm>

國家網路醫院

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=22664>

皮蛋是用馬尿浸泡製成的，這是真的嗎？



Q39

皮蛋是用馬尿浸泡製成的，這是真的嗎？

解答

- (1) 皮蛋大多是以鴨蛋或雞蛋製作而成，其製作原理是透過鹼性物質的包覆，使蛋黃及蛋白凝固，目前皮蛋並非使用馬尿製作，其製作方法是利用鹼性物質的塗料或溶液製成，可再細分為塗敷法、浸漬法及混合法。
- (2) 塗敷法是用生石灰、草木灰等鹼性物質調成泥狀，均勻塗抹於蛋的表面；浸漬法是將氫氧化鈉等物質製成溶液，再將蛋放入浸泡；混合法則是先使用浸漬法後，再使用塗敷法製成。
- (3) 由於溫度及酸鹼程度對皮蛋製程有很大的影響，因此必須添加如氧化鉛、氧化銅等物質以穩定製程，提升產品品質。衛生福利部目前針對易殘留於皮蛋的鉛、銅訂有 0.3 ppm 及 5 ppm 的限量標準，並定期抽驗稽查。
- (4) 食藥署提醒，皮蛋必須保存在常溫、通風、陰暗的場所，選購時注意外包裝是否完整、標示是否清楚、外殼是否有破損等。

參考資料

食力

<http://www.foodnext.net/life/lifesafe/paper/4975339330>

逆滲透水與蒸餾水 不能長期喝？

食物為身體所需礦物質主要來源，只要均衡的飲食，就不會因長期飲用逆滲透水或純水造成礦物質缺乏。



Q40

逆滲透水與蒸餾水不能長期喝， 是真的嗎？

解答

- (1) 謠傳逆滲透水與蒸餾水因不含人體所需礦物質，長期飲用會造成心血管及骨質疏鬆，所以不宜飲用，這樣的觀念其實是錯誤的。
- (2) 礦物質的種類很多，人體所需主要礦物質有鈣、磷、銅、鉀、鈉、氟、碘、氯、硫、鎂、錳、鈷等，其來源分佈於我們日常食用的六大類（五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類）基本食物中。一般飲水也可以提供一些礦物質，但最多只是礦物質的輔助來源。另外不論是礦泉水或者天然湧泉水，其所含的礦物質都有限。
- (3) 一般人不會因為飲用純水或者逆滲透水，而導致身體缺乏礦物質，身體吸收礦物質的來源主要還是食物，因此，只要均衡的飲食，就不會因長期飲用逆滲透水或純水，而造成礦物質缺乏。

野地的芋頭天然無農藥， 可以摘來吃嗎？



Q41

野地的芋頭天然無農藥，可以採摘食用， 請問這是真的嗎？

解答

近年來採食野菜的风氣日盛，標榜天然無農藥，部分民眾會利用假日至野外踏青，隨手採摘野菜後食用，然而野外植物可能含有天然毒素，不慎誤食會引發不同程度的中毒症狀，特別是與「芋頭」相似的「姑婆芋」，時有所聞誤食姑婆芋的中毒事件。

- (1) 「姑婆芋 (*Alocasia odora*)」，又稱海芋、山芋、觀音蓮、天荷等，葉片表面光滑，地下根細長，且偏黃色。植株全株有毒，根、莖、葉皆不可入菜，所含的植物毒素成份有草酸鈣、氰酸及生物鹼等，會使誤食民眾出現喉嚨痛、口腔麻木等症狀，有些患者還會伴隨著流口水、口齒不清、吞嚥困難及腹痛等症狀。
- (2) 姑婆芋植株與芋頭相似，民眾不容易辨識，所以常有誤食中毒的情事發生。姑婆芋和芋頭都是天南星科 (*Araceae*) 的植物，可從葉片大致區分辨別，芋頭的葉片是絨質的，水滴滴在葉面上，會形成一顆顆小水滴，姑婆芋的葉面是革質的，水珠無法凝結；芋頭的葉形是盾形、葉脈不明顯，姑婆芋的葉子是廣卵形、基部呈心狀箭形。
- (3) 食藥署呼籲民眾切勿食用來路不明的植物，以免因逞一時口腹之慾，造成身體健康上無法挽回的傷害。若民眾因食用不明植物出現生理不適的症狀時，應儘速就醫並保留食餘檢體，以利正確診斷與治療。食藥署近年發展分子生物技術檢測方法，可克服植株不完整所造成判斷上的困難，快速鑑別民眾誤食的植物種類。

牛排、燒仙草使用嫩化劑會致癌，是真的嗎？

「嫩精」為嫩化劑的俗稱。規定可於各類食品中視實際需要適量使用，但限於食品製造或加工必須時使用，且目前並無相關研究報告顯示嫩化劑具有致癌的可能。



Q42

牛排、燒仙草使用嫩化劑會致癌，是真的嗎？

解答

- (1) 「嫩精」為嫩化劑的俗稱。食肉的嫩化劑，通常是指蛋白質分解酵素，如木瓜酵素 (papain)、鳳梨酵素 (bromelain) 等屬於植物性蛋白質分解酵素；另弱酸 (如食醋、檸檬果汁) 或 2% 氯化鈉也能嫩化肉品。
- (2) 食用肉品的嫩化，分為人為的嫩化 (主要是使用『蛋白質分解酵素』之處理，嫩化作用之蛋白質分解酵素，稱為『嫩化劑 tenderizer』，用於調理前之處理。一般市售之嫩精即屬此類) 與自然的嫩化 (主要是利用肉中的蛋白質分解酵素的作用，但肉色、肉質、風味等會降低)。
- (3) 衛生福利部訂定之「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」中，列於第十七類 (其他) 之『酵素製劑』，可於各類食品中視實際需要適量使用，但限於食品製造或加工必須時使用，目前並無相關研究報告顯示嫩化劑具有致癌的可能。

參考資料

食品添加物使用範圍及限量暨規格標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/FoodAdditivesList.aspx?nodeID=521>

聽說免洗筷有毒， 這是真的嗎？

衛生福利部規定免洗筷不得檢出含有過氧化氫及聯苯等成分，衛生單位持續落實稽查抽驗，確保免洗筷餐具的安全與品質。

Q43

網路流傳免洗筷 有許多毒素，吃了會中毒， 這是真的嗎？



解答

- (1) 依據衛生福利部公告的「免洗筷衛生標準」，免洗筷是指以竹或木為原料經加工製成後，不再經洗滌即可供使用之筷子，為一次性使用之食品器具，不得有不良變色、異臭、異味、污染、發霉、蟲蛀、含有異物或纖維剝落現象。此外為避免有不肖業者使用聯苯、過氧化氫來達到防腐、殺菌、漂白效果，長期暴露會刺激腸胃道，造成噁心嘔吐、腹瀉等，甚至可能造成肝功能退化，因此規定不得檢出含有過氧化氫及聯苯等成分，而二氧化硫殘留量應為 500 ppm 以下。
- (2) 食藥署及各縣市衛生局 104 年度稽查全國共 172 家大賣場、量販店、生鮮超市、免洗餐具批發商等，總計抽驗市售免洗筷 225 件檢驗二氧化硫、聯苯及過氧化氫。檢驗結果二氧化硫殘留量均與規定相符，惟 4 件越南進口免洗筷不合標準，1 件檢出聯苯 0.22 ppm，3 件檢出過氧化氫，抽驗不合格率佔 1.8%。衛生單位將持續落實稽查抽驗，確保免洗筷餐具的安全與品質。
- (3) 食藥署提醒民眾出外飲食宜自備環保餐具，如需使用免洗筷時，應避免使用顏色太白、有異味酸味的免洗筷，並注意包裝是否完整，有無破損發霉的現象，使用時勿泡在熱湯裡增加有害物質溶出風險。

參考資料

衛生福利部 - 免洗筷衛生標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=518&lawid=117&k=%E5%85%8D%E6%B4%97%E7%AD%B7%E8%A1%9B%E7%94%9F%25u6A>

聽說喝青菜豆腐湯會導致腎結石，這是真的嗎？

青菜富含草酸，而豆腐富含鈣質，鈣確實會在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，大部份都由糞便排出，並不會滯留在體內而造成腎結石。

Q44

網路流傳青菜豆腐湯會導致腎結石，這是真的嗎？

解答

- (1) 傳聞中因為青菜富含草酸，而豆腐富含鈣質，兩者結合後會形成草酸鈣結石；實際上鈣確實會在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，大部份都由糞便排出，並不會滯留在體內而造成腎結石。
- (2) 腎結石主要有鈣結石（草酸鈣或磷酸鈣）、尿酸結石、感染性結石及膀胱酸結石等，主要原因可能有家族病因、水分攝取少、高鈉飲食、高普林飲食或是用藥狀況，如長期補充鈣片、維生素C。建議民眾多喝水，攝取足夠的鈣質，減少高鈉、高普林、高蛋白的攝取量，如有身體不適，應適時就醫診治並遵醫囑治療。
- (3) 食藥署提醒，攝取過多草酸食物會影響礦物質（如：鈣、鎂、鉀等）吸收，所以在鈣質攝取方面，應避免同時食用富含草酸的食物，如：茶、啤酒、草莓、葡萄、巧克力、菠菜、芹菜、芥菜、韭菜、杏仁、腰果等，才能使吃進去的鈣充分利用，不致使鈣質缺乏。

參考資料

台灣食品科學技術學會

<https://www.food.org.tw/TW/QADetail.aspx?PI=T6877gRzp9l%3d&QAID=EsKWtZdP0bY%3d&Keyword=P8GqcNrLPmE%3d&QAType=T6877gRzp9l%3d>

長庚紀念醫院衛教宣導

<http://www.chang-gung.com/news-1.aspx?type=Photo&id=2016093015544256954&mid=119&bid=3>

台北榮總蘇澳分院衛教宣導

http://www.savh.gov.tw/savh/index.php?mo=HealthInfo&ac=health1_show&sn=6&num=70

聽說豆芽菜會摻入有毒的保險粉，這是真的嗎？



Q45

聽說豆芽菜會摻入有毒的保險粉，這是真的嗎？

解答

- (1) 低亞硫酸鈉 (sodium dithionite, $\text{Na}_2\text{S}_2\text{O}_4$)，俗稱「保險粉」，能阻止葡萄糖 - 甘胺酸形成褐變，達到漂白的效果，使豆芽菜不易腐敗，賣相與儲存時間皆提高。
- (2) 食用後，會有部分游離態的亞硫酸鹽氧化後變成硫酸鹽，再經由尿液排出體外，不會蓄積在人體內，若食用含有超量亞硫酸鹽的食物，部分具過敏體質的人，可能會有哮喘與呼吸困難等症狀。根據聯合國糧農組織與世界衛生組織 (FAO&WHO) 的規定，亞硫酸鹽可允許之每日容許攝取量為 0.7 mg/kg ，以一個體重 60 公斤的成人計算，其每日容許攝取量為 42 mg。

- (3) 依據「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，低亞硫酸鈉屬於食品添加物中的第三類抗氧化劑及第四類漂白劑，主要用於金針乾製品、杏乾、白葡萄乾等脫水食品上，不得用於生鮮蔬果、芽菜類等，違法使用者可依法處行政罰鍰。
- (4) 一般生鮮未漂白的豆芽菜呈黃色或棕色，而漂白過的豆芽菜，色澤光亮，更具賣相。在選購豆芽菜時，應避免購買外觀過白、且聞起來有異味的豆芽菜，如果仍不放心，建議食用前用清水浸泡，多次換水，烹煮時將鍋蓋打開，幫助殘餘物質揮發。

參考資料

食品添加物使用範圍及限量暨規格標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/FoodAdditivesList.aspx?nodeID=521#>

台灣食品科學技術學會

<http://www.food.org.tw/TW/QADetail.aspx?PI=T6877gRzp9I%3d&QAID=BAeTuxJkuhk%3d&Keyword=0AVzEsrdB2A%3d&QAType=T6877gRzp9I%3d>

黑糖含有丙烯醯胺， 吃了會致癌？



丙烯醯胺指標值內的產品，
仍要適量食用

洋芋片、黑糖、杏仁果、油條及薯條等產品於加熱後可能會因梅納反應產生丙烯醯胺；咖啡在烘焙製備過程中亦會產生。目前並無證據顯示會導致人類致癌，建議民眾多以清蒸、水煮烹調食物，減少高溫油炸或烘焙。

Q46

黑糖含有丙烯醯胺，吃了會致癌？

解答

- (1) 丙烯醯胺的產生，是由於食品中的胺基酸（主要是天門冬醯胺，asparagine）與還原糖在高溫加熱下作用產生梅納反應，因此產出副產物「丙烯醯胺」，此反應作用較常見於油炸或燒烤的澱粉類食品。一般而言，食品中以洋芋片、黑糖、杏仁果、油條及薯條等產品於加熱後的丙烯醯胺含量較高；咖啡在烘焙製備過程中亦會產生。而所產生的丙烯醯胺含量會隨食品成分的不同、加熱溫度及時間的差異等製程條件而有所變化。
- (2) 丙烯醯胺目前無證據顯示會對人類致癌，但對動物有致癌性，因此被國際癌症研究機構 (IARC) 列為第 2A 類物質，所謂 2A 類物質是指該物質對試驗動物具致癌性，而流行病學的研究尚且不足以說明為人類的致癌物質。

- (3) 目前國際食品法典委員會 (Codex)、其他先進國家均未訂定食品中丙烯醯胺的限量標準。食藥署參考歐盟訂定食品中「丙烯醯胺」指標值，訂出薯條、洋芋片、麵包等食品的「丙烯醯胺」指標值，並考量民眾飲食習慣有別於歐美，特別列出「黑糖及油條」之丙烯醯胺指標值，供食品製造業者參考，以降低丙烯醯胺的含量。
- (4) 食藥署建議消費者減少食用高溫油炸或烘焙的食品，儘量以清蒸、水煮的烹調方式，同時均衡攝取六大類食物，以降低及分散丙烯醯胺可能對人體健康的風險。

參考資料

食藥署「食品中丙烯醯胺指標值參考指引」

<http://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?id=19447&chk=704e7fcd-17f7-4582-adc6-05868ba082fe¶m=pn&cid=4&cchk=f11420b2-cf8e-4d3a-beb5-66521b800453#.Vo4aelJumUk>

長年被誤解的味精

只要適量攝食還可提升食物鮮味



Q47

常常聽人說料理不要加味精，
味精真的有毒嗎？

解答

- (1) 味精的主要成分是麩胺酸鈉 (monosodium glutamate，簡稱 MSG)，亦稱為谷氨酸鈉或麩酸鈉，具有獨特的鮮味，是屬於調味劑功能的食品添加物。
- (2) 許多天然食物中都含有麩胺酸鈉，例如番茄、乳酪或乳製品、蘑菇、玉米、青豆、肉類等，味精過去的生產方式是從海藻提取和麵筋水解，現在則以澱粉、糖蜜為原料，以微生物發酵而製成。根據國際麩胺酸鈉資訊服務單位 (IGIS) 研究，即使料理完全不添加味精，我們每天正常的飲食中大約會攝取到 20 克的麩胺酸鈉。
- (3) 在動物實驗中，只有在非常高劑量的麩胺酸鈉才會引起急性中毒，但沒有顯著的慢性毒性、致畸胎性或基因毒性，而美國食品藥物管理局 (U.S. FDA) 於 1995 年公佈食用正常消費量的味精對人體無害，而且無任何證據顯示食用味精和任何慢性疾病有關。

- (4) 食藥署提醒如為高血壓、心臟病、肝腎臟等疾病的限鈉患者，味精的含鈉量 (13%) 雖然只有食鹽 (39%) 的三分之一，烹調用量也比食鹽少，但是仍應遵從醫師指示，減少食鹽與味精的攝食量，避免攝食過量的鈉。此外，極少數的人在攝食味精後的數小時內，可能出現頭痛、噁心、心跳加快、臉色潮紅等食物不耐的現象 (MSG Symptom Complex)，最好要避免攝食。

參考資料

國家環境毒物研究中心

<http://nehrc.nhri.org.tw/toxic/news.php?cat=news&id=94>

國立台灣大學科學教育發展中心

<http://case.ntu.edu.tw/blog/?p=19182>

食力

<http://www.foodnext.net/science/additives/flavorings/paper/4593710174>

Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/monosodium.-glutamate/fag-20058196>

聽說鐵鍋比鋁鍋更安全？

鋁鍋不建議用來烹調酸性食物，以避免增加溶出鋁離子的機會。

鐵鍋成份較為單純，但如已有生鏽情況則建議更換。

民眾於購買容器前，不論什麼材質，皆需詳細閱讀說明書並正確使用。



Q48

鐵鍋比鋁鍋安全嗎？

解答

- (1)「食品器具容器包裝衛生標準」對金屬材質（包括鋁）的食品容器具有規範其材質試驗標準（標準：鉛 10% 以下、銻 5% 以下），鋁鍋在正常使用範圍內，溶出鋁離子的機率及數量都相當低；況且目前沒有研究證據顯示鋁離子與阿茲海默症的關聯性，所以民眾在使用時不用過度擔心。選購時應多注意產品包裝標示及注意事項，如果鋁鍋表面出現刮傷，則建議更換新品；另外建議不要使用鋁鍋烹調酸性類食物，避免酸性類物質增加溶出鋁離子的機會。

- (2) 傳統鐵鍋成分單純，比較沒有摻雜其他金屬，而且鐵鍋也須遵守「食品器具容器包裝衛生標準」對鐵材質的食品容器具之材質試驗標準（標準：鉛 10% 以下、銻 5% 以下），所以只要鐵鍋沒有生鏽，正常使用下並沒有安全疑慮，如果鐵鍋表面已經生鏽，則應該立即更換新品。
- (3) 民眾在購買食品容器具時，應注意產品有無明確標示及注意事項，詳細閱讀說明書並正確使用，就不用過度擔心。

參考資料

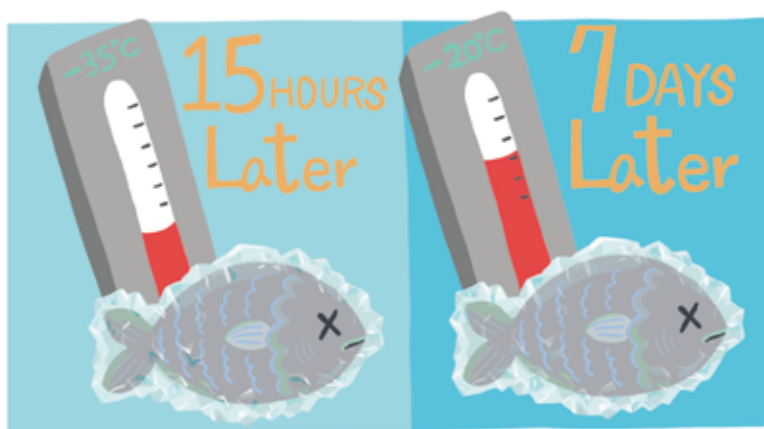
食品器具容器包裝衛生標準

<http://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=518&lawid=107>

聽說有人吃了生魚片 導致胃壁爬滿寄海獸胃線蟲？這是真的嗎？

海鮮產品應以 -35°C 以下低溫冷凍15小時以上，或 -20°C 冷凍7天以上，可降低寄生蟲感染的風險。

食藥署提醒應儘量避免生食或食用未煮熟之海鮮產品；調理產品時手部要清潔、食材要新鮮、用水要衛生，並避免交叉污染。



Q49

網路流傳，吃生魚片導致胃壁爬滿寄海獸胃線蟲，請問這是真的嗎？

解答

- (1) 海獸胃線蟲為可能存在於魚類或烏賊之寄生蟲，若攝食入受感染之魚類，蟲體會侵犯胃壁或小腸壁，出現腹痛、腹瀉、食欲不振、輕微發燒、糞便含血或黏液等症狀。
- (2) 海獸胃線蟲症是一種自癒性疾病，病灶大多可在 2 至 3 週後自行消失，少部分會持續數月或數年。如以內視鏡檢查發現蟲體或感染病灶，可以內視鏡將之移除，或以手術方式切除；目前臨床上並無經證實較有效之除蟲藥物，食用前充分加熱煮熟食物是最好的預防方法。

- (3) 因冷凍處理可殺死蟲體，故提供生鮮魚產品之業者，須落實食材管理，如海鮮產品應先以 -35°C 以下低溫冷凍 15 小時以上，或 -20°C 冷凍 7 天以上，降低寄生蟲感染的風險，維護消費者健康。
- (4) 食藥署建議民眾，儘量避免生食或食用未煮熟之海鮮產品；調理產品時手部要清潔、食材要新鮮、用水要衛生，並避免交叉污染。

參考資料

食品藥物管理署防治食品中毒專區 - 海獸胃線蟲症

<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=4603#.VsUozLlumm>

行政院農委會水產試驗所

https://www.tfrin.gov.tw/News_Content.aspx?n=310&s=35002

網路流傳「多數人吃的是化學油」，這是真的嗎？

食用油脂是從含油量較高的動物或植物組織中，經過加工程序煉製而成，以確保油脂在貯藏期間使用之穩定性及安定性，食用油脂並非以化學合成，國際亦無將經由精製而成之油稱為化學油。



Q50

Line 流傳「多數人吃的油是化學油！」，這是真的嗎？

解答

- (1) 食用油脂是從含油量較高的動物或植物組織中，經過加工程序煉製而成，以確保油脂在貯藏期間使用之穩定性及安定性，食用油脂並非以化學合成，國際亦無將經由精製而成之油稱為化學油。
- (2) 一般食用油脂的製作必需經過「油脂抽取」及「油脂精製」兩部分。
 - A. 油脂抽取：一般食用植物油之抽取方法有兩種，一為壓榨法，一為萃取法。壓榨法是將原料經精選、清洗、浸潤、去皮、破碎、加熱後，以壓榨機直接壓榨使油脂流出；萃取法則是將原料組織破碎壓成片狀，蒸煮加熱後，再以熱的溶劑進行批式或連續式的萃取，該萃取法之效率較高，萃取油脂

較為完整，依法可作為油脂萃取之溶劑為己烷，溶劑溶出油脂後再以加熱揮發、去除溶劑。衛生福利部已訂有「加工助劑衛生標準」，規範食用油脂萃取用途之溶劑及其殘留量。凡符合食安法及其相關規定產製之油脂，即可安心食用。

B. 油脂精製：僅經過壓榨或萃取流程所取得的粗製油脂，外觀會較混濁，色澤會較深，也會有特定或不良氣味、口感及品質不佳等問題。油脂中所含的懸浮物、不純物、游離脂肪酸、色素及不良氣味的醛、酮等會加速油脂氧化反應使油脂劣變產生油耗味，使品質不佳。為減少前述問題，油脂會經過精製或稱為精煉 (refining)、脫色 (bleaching)、脫臭 (deodorization) 等步驟，以增加食用油脂安定性及保存性。另外，市售產品也會添加維生素 E 防止油脂氧化。

(3) 提醒您，購買食用油脂時，應考量油脂食用量適量購買，並避免長時間暴露於高溫環境下，空氣中的氧氣、水分及光線都可能導致油脂氧化，應注意貯藏條件，儘早食用。

參考資料

食藥署網站「黑心油品事件專區」：有許多可延伸閱讀或參考之資訊。
<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=4093>

油炸油安全管理簡易手冊

http://www.fda.gov.tw/TC/publicationsContent.aspx?id=29&chk=dcf6b195-0fcf-4105-8f27-b9bbcf406a8c¶m=pn%3d7#.WL_AG0m7qzk

「食品條碼是8開頭的就是基改食品」純屬謠言，我國已規定基因改造食品有完整標示，並非以條形碼開頭數字來判定。



Q51

謠傳美國正式宣布基因改造食物含有嚴重的毒素，終於爆了。條形碼以“8”開頭的是基因改造食品，連甜玉米、紫地瓜都是基因改造食品，千萬別買別食用！這是真的嗎？

解答

- (1) 根據國際機構 International Service for the Acquisition of Agri-biotech Applications (ISAAA) 網站資料^(註1)查詢可知美國、歐盟、日本等先進國家皆有核准基因改造食品原料。
- (2) 有關「條形碼以“8”開頭的是基因改造食品！」之謠言，食藥署業於官網謠謠專區發布澄清^(註2)。

- (3) 有關基因改造作物之辨識，如甜玉米、紫地瓜是否為基因改造，行政院農業委員會業於該會官網發布澄清^(註3)，且我國針對基因改造食品已有完整標示規定，不論包裝食品或散裝食品，只要使用基因改造食品原料，皆應正確標示，以保障消費者知的權利。
- (4) 食藥署提醒民眾，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信，也避免再轉傳親友。

參考資料

註 1：International Service for the Acquisition of Agri-biotech Applications (ISAAA) 網站
<https://www.isaaa.org/default.asp>

註 2：食藥署闢謠專區 105 年 4 月 8 日發布「最近臉書或是 LINE 等網路媒體流傳，食品條碼是『8』開頭的就是基改食品，這是真的嗎？」
<http://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=19822>

註 3：行政院農業委員會 104 年 4 月 30 日發布「甜玉米、紫地瓜是轉基因食品嗎？」
https://www.coa.gov.tw/faq/faq_view.php?id=5

聽說致癌麥片已風靡全球160多個國家

這是真的嗎？

食藥署持續監測市售麥片品質，
網路所流傳之致癌麥片也並非屬實，

大家可以放心食用。



Q52

炸了！致癌麥片風靡 160 多個國家？
你吃的早餐，竟然危害這麼大？

解答

- (1) 近期 Line 上流傳一篇報導「炸了！致癌麥片風靡 160 多個國家？你吃的早餐，竟然危害這麼大？」，敘述 Dewayne Johnson 罹癌是因早餐食用之燕麥片含農藥嘉磷塞 (glyphosate) 所致，然報導所提 Dewayne Johnson 實為一名園丁，他管理校園環境，因工作關係長期使用、接觸除草劑導致癌症，非因早餐食用燕麥片而導致癌症。
- (2) 另該內容指出 EWG 為一美國民間環保組織，於 2018 年兩度公布美國市售燕麥產品含嘉磷塞之檢驗結果，該結果以 EWG 認定嘉磷塞於兒童之每日安全暴露量為 160 ppb，該數值係其參考美國加州環境健康危害評估辦公室 (The State's Office of Environmental Health Hazard Assessment, OEHHA) 於 2017 年所提出，一名 70 公斤成年人於嘉磷塞之無顯著風險量 (No Significant Risk Level)

為 1.1 mg/day，但該組織認為兒童應採更嚴格之安全標準而以 0.01 mg/day 作計算，假設兒童每人每天食用 60 克燕麥產品計算出嘉磷塞於兒童之每日安全暴露量為 160 ppb，進而判定數項燕麥產品檢出嘉磷塞超標。然事實上，該組織公布之產品檢驗結果均未超出美國環保署 (United States Environmental Protection Agency, US EPA) 官方規範嘉磷塞於燕麥之殘留容許量 (30 ppm)。

- (3) 國際間亦針對嘉磷塞之致癌風險進行評估，歐洲食品安全局 (European Food Safety Authority, EFSA)、聯合國糧農組織與世界衛生組織農藥殘留專家聯席會議 (Joint FAO/WHO Meeting on Pesticide Residues, JMPR) 及美國國家環境保護局 (US EPA) 評估結果，皆認為依現有的數據及目前嘉磷塞使用情況，應不會透過飲食對人體有致癌性風險。美國國家環境保護局 (US EPA) 目前將嘉磷塞致癌等級分類為 “Not Likely to be Carcinogenic to Humans 非為人體致癌物質” (2005 年 US EPA 致癌分類等級 E 級)。
- (4) 由於我國未生產燕麥，目前市售燕麥產品多為進口，故尚無使用嘉磷塞於燕麥作物之需求，我國現行「農藥殘留容許量標準」規範嘉磷塞於燕麥為不得檢出殘留；查 107 年 1 月 1 日至 11 月 30 日止，食藥署邊境針對燕麥及穀類相關製品報驗批數 4,176 批，檢驗 176 批，其中檢驗嘉磷塞批數為 49 批，結果皆合格，同期，自美國輸入燕麥及穀類相關製品報驗批數 654 批，檢驗 24 批，其中檢驗嘉磷塞批數 10 批，結果皆合格。
- (5) 食藥署對於市售及邊境農產品之殘留農藥持續進行監測，如發現有違反農藥殘留容許量標準之規定者，將依食品安全衛生管理法第 52 條第 1 項第 1 款規定，案內不合格產品應予沒入銷毀或運返，並依同法第 44 條第 1 項第 2 款處新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰，依法處辦，讓民眾食的安心。

聽說咖啡豆放愈久 泡出來的咖啡愈香， 這是真的嗎？



Q53

有人說咖啡越陳越香，咖啡豆放久一點，泡出來的咖啡更香醇，這是真的嗎？

解答

- (1) 在玉米、大麥、小麥、燕麥等穀物及堅果、辣椒、咖啡豆都曾被發現受到赭麴毒素A污染，食物一旦被赭麴毒素污染，就難以完全去除。長期貯放的咖啡豆，經烘焙沖泡出來的咖啡不一定香醇，而且若溫度、濕度或通風控制不當，咖啡豆可能受潮、發霉，甚至腐敗，增加赭麴毒素A污染的風險。所以咖啡並非越陳越香，反而應該儘量選擇乾燥且新鮮的咖啡。
- (2) 赭麴毒素是一種由黴菌所產生的二級代謝產物，與黃麴毒素類似，是天然的黴菌毒素。這些黴菌廣泛散布於土壤及空氣中，只要有濕潤的環境就會滋長並產生赭麴毒素。赭麴毒素中以赭麴毒素A、B及C最為重要，其中以赭麴黴毒

素 A 的毒性最強，具有腎臟毒性及致癌性，可能導致腎臟病變；依據世界衛生組織 (WHO) 及國際癌症研究機構 (The International Agency for Research on Cancer, IARC) 的評估，將赭麴毒素 A 列為 2B 類對人可能致癌之物質 (possibly carcinogenic to humans)。

- (3) 食藥署於 104 年 1-7 月抽驗烘焙咖啡豆及咖啡粉共計 87 件，無赭麴黴毒素 A 超標，皆符合規定，食藥署將定期抽驗，為民眾食品安全把關。
- (4) 台灣高溫多濕的氣候很容易滋生黴菌，食物輕微發黴產生毒素時，肉眼難以辨識，食藥署提醒消費者，購買咖啡產品仍應選擇信譽良好，乾燥完全且包裝完整的產品，儲存環境尤其重要，應避免潮濕，開封後要注意保存方式，儘量隔絕空氣中的水氣進入，不要放太久，發現有異狀時即應丟棄不要食用。

參考資料

洪富美 (2012)。〈如何品嚐好咖啡〉，〈新北市醫誌〉，15: 66-69。

不鏽鋼材質的餐具有毒，是真的嗎？

由於不鏽鋼屬於耐熱及耐酸蝕之材質，正常使用情形下，不會因為冷熱溫度或酸鹼值而溶出有害物質。



Q54

不鏽鋼材質的餐具有毒，是真的嗎？

解答

網路上有傳出謠言使用不鏽鋼材質的餐具有可能會釋出有毒重金屬「錳」，若人體吸收過量的錳，可能影響神經系統導致錳中毒，造成記憶及睡眠障礙、食慾不振、肌肉痙攣等症狀，甚至有罹患帕金森氏症的風險。但事實是：

- (1) 錳為人體必需的微量元素，可從穀類、豆類及堅果類等食物攝取，依世界衛生組織 (World Health Organization ; WHO) 指出，成人每天應攝取 2-3 毫克的錳；不鏽鋼為一種合金鋼材，其主成分為鐵，其餘包含鎳、鉻、錳...等金屬，不同金屬比例製作出來的不鏽鋼編號不同，大致上可分為 200、300、400 系列，200 系列因含錳成分高，防鏽效果差，因此很少做餐具用途，300 系列則為多數不鏽鋼用品原料，主要用於餐具，400 系列有磁性硬度佳，適用於不鏽鋼刀。依據「中華民國國家標準 (CNS)」針對不鏽鋼材質之含錳量規範，較常使用於餐具的不鏽鋼 304，其含錳量為 2% 以下。

- (2) 由於不鏽鋼屬於耐熱及耐酸蝕之材質，盛裝食品而溶出有害物質的風險遠低於其他材質，所以正常使用情形下，不會因為冷熱溫度或酸鹼值而溶出有害物質。此外，與食品或食品添加物直接接觸之不鏽鋼食品器具容器及包裝，都應該要符合「食品安全衛生管理法」及「食品器具容器包裝衛生標準」的規定，不得有不良變色、異臭、異味、污染。一般而言，檢驗出危害物質的含量極低。依食藥署 101 年針對不同材質不鏽鋼鎢的溶出試驗結果，鎢溶出量相當低，甚至低於日常生活攝取鎢的限量，所以民眾不必過度擔憂。
- (3) 每種不鏽鋼的用途不同，業者產製各類食品器具或包裝時，應確保產品符合「食品器具容器包裝衛生標準」，並應明確標示產品資訊。民眾購買食品器具或包裝時，也應注意產品標示內容，依所標示材質之特性正確使用。如果不鏽鋼餐具表面出現嚴重凹凸不平、甚至積垢或生鏽等情形，建議應更換新品。

參考資料

食藥署「不鏽鋼食品器具 Q&A」

<http://www.fda.gov.tw/upload/133/2014112011194170247.pdf>

食藥署「標示清楚 鋼好使用」文宣品

<http://www.fda.gov.tw/TC/PromotionalContent.aspx?id=223&chk=4164fdcf-5f41-4702-8596-435dd093b247¶m=pn%3d2%26cid%3d0#.Vjgop1KheUk>

國家環境毒物研究中心

<http://nehrc.nhri.org.tw/toxic/news.php?cat=news&id=76>

傳聞不沾鍋有毒， 這是真的嗎？

不沾鍋內層塗料含氟辛酸 (PFOA) 尚未證實對人體有致癌性，但使用不沾鍋時，應避免不當使用造成刮傷、磨損、異常高溫而增加食品容器具之溶出風險，一旦發現鍋面刮傷或損傷，應避免使用並更換。



Q55

傳聞說不沾鍋有毒， 請問是否屬實？

解答

- (1) 不沾鍋鍋內塗有一層聚四氟乙烯 (PTFE) 的塗料，俗稱「鐵氟龍 (Teflon)」，具有耐高低溫 (-190~260°C)、耐蝕性 (抗酸抗鹼) 等性能。此不沾塗料之特點為烹調時使用油量較少且食物不易沾黏附著，鍋具較易清洗。
- (2) 惟塗料中含有全氟辛酸 (PFOA)，此物質加熱至 327°C 時，溶出機率增加。全氟辛酸 (PFOA) 可能造成肝臟損傷、影響內分泌系統，目前被國際癌症研究機構 (IARC) 列為第 2B 類可能致癌物質，在動物實驗中發現的致癌性證據尚不充分，且對人體致癌性的證據有限。

(3) 此外與食品或食品添加物直接接觸之食品器具容器及包裝 (含不沾鍋)，都應該要符合「食品安全衛生管理法」及「食品器具容器包裝衛生標準」的規定，不得有不良變色、異臭、異味、污染。一般而言，檢驗出危害物質的含量極低。業者產製各類食品器具或包裝時，應確保產品符合「食品器具容器包裝衛生標準」，並應明確標示產品資訊。

(4) 食藥署提醒民眾兩項要點：

- A. 購買食品器具或包裝時，應注意產品標示內容，依所標示材質之特性正確使用。如果不沾鍋表面出現刮傷、受損、甚至裂痕等情形，應更換新品。
- B. 使用不沾鍋時，建議避免過度用力使用鍋具刮刮表面及烹調帶硬殼海鮮或帶堅硬骨頭的食材，也須避免長時間高溫烹煮，甚至在無油無水狀態下空燒鍋具，使用後亦建議避免過度用力以鋼刷刷洗，減少因刮傷、磨損、異常高溫而增加食品器具之溶出風險。一旦發現鍋面刮傷或損傷，就應避免使用並更換。

參考資料

台大醫院健康電子報

http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201404/special_1_2.html

國家網路醫院

<http://hospital.kingnet.com.tw/free/quickqa-answer.html?uid=945>

坊間流傳南非葉可以治療癌症，這是真的嗎？

「南非葉可以治療癌症」的訊息，內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，請勿輕易相信與再次轉傳。



Q56

坊間流傳南非葉可以治療癌症，這是真的嗎？

解答

- (1) 南非葉（又稱扁桃斑鳩菊、桃葉斑鳩菊、苦葉、苦膽葉等），為菊科斑鳩菊屬多年生灌木植物，原產於熱帶非洲、南美，目前本土亦常見栽培。
- (2) 由於國人健康意識的提升，對於相關議題更加重視，所以有關健康問題的傳言也越來越多，但多數是誇大或未經證實的內容，常常引起許多民眾的恐慌。關於坊間流傳「南非葉可以治療癌症」的訊息，內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
- (3) 食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。



Q57

家中剩藥直接丟馬桶可以嗎？

解答

若將剩餘或過期的藥品轉送他人或直接丟棄於馬桶，這是錯誤的行為。

- (1) 剩餘藥品可能會隨時間發生變質，加上個人病情與體質有異，轉送親友服用反而可能傷身又延誤病情，此外剩餘藥品沖到馬桶會污染水源及大自然生態，廚餘處理則會影響到食物鏈。總之務必要遵醫囑服藥，剩藥千萬不要送人或亂丟。
- (2) 家庭剩藥處理應將剩餘的藥丸、藥水及清洗藥水罐的用水倒入夾鏈袋中，可用泡過的茶葉、咖啡渣或擦手紙等放入，把它們和藥丸藥水混合在一起，再將夾鏈袋密封起來，就可隨一般垃圾清除，而乾淨的藥袋和藥水罐則可依垃圾分類回收。

參考資料

食藥署「廢舊藥品清除步驟」

<http://www.fda.gov.tw/upload/122/2014121715095483101.jpg>

聽說口服A酸，
就不會長痘痘了，
這是真的嗎？



口服A酸是處方藥，通常在一般的治療都無效時，才會採用A酸治療，且必須服用完整療程才有良好效果。口服A酸並非萬靈丹，仍有復發可能性，只是會較原本的嚴重度來得輕微。

Q58

聽說口服 A 酸，就不會長痘痘了，
這是真的嗎？

解答

- (1) 口服 A 酸 (isotretinoin) 是處方藥，因具致畸胎性，通常在一般的治療都無效時，才會採用 A 酸治療，且必須服用完整療程才有良好效果。然而，口服 A 酸並非萬靈丹，仍有復發可能性，只是會較原本的嚴重度來得輕微。
- (2) 針對閉鎖性粉刺或小囊性青春痘，口服 A 酸的療效不佳，比較適合用其他的治療方式。
- (3) 食藥署提醒民眾，口服 A 酸具有致畸胎性，服用前中後期都要嚴格避孕、肝腎功能不全者也應該避免服用，且不得自行購買。建議尋求專業皮膚科醫師協助，詳細溝通病史，謹慎治療。

參考資料

台大醫院健康電子報《以口服 A 酸治療青春痘的注意事項》
https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201508/child_2.html

台北長庚醫院皮膚科《青春痘面面觀》
<https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr1/c1380/contents/7-3.htm>

吃藥時配咖啡
應該沒問題吧？

吃藥配
開水才安全



Q59

吃藥時配咖啡應該沒關係吧？

解答

常常有民眾為求方便，服藥時隨手拿起手邊的咖啡併用，不是正確方式。

- (1) 咖啡中含有咖啡因，咖啡因會刺激中樞神經系統，促進腎上腺素分泌及胃酸分泌，增加食慾，並刺激心肌收縮，使心跳加速，使人體呈現興奮狀態，具有提神的效果。
- (2) 咖啡因會與多種藥品產生交互作用，可能導致藥效降低或增強，或是影響咖啡因的正常代謝，增加副作用的風險。食藥署提醒，服用藥物時要避免食用含咖啡因的飲料或食品，如咖啡、茶、可樂、巧克力等；建議吃藥時最好配開水一起服用，吞食後需小口、分數次補充水分，確保藥品不會卡在食道內，而造成食道化學灼傷。

參考資料

財團法人藥害救濟基金會

<https://www.tdrf.org.tw/2015/09/21/knowledge03-2-8/>

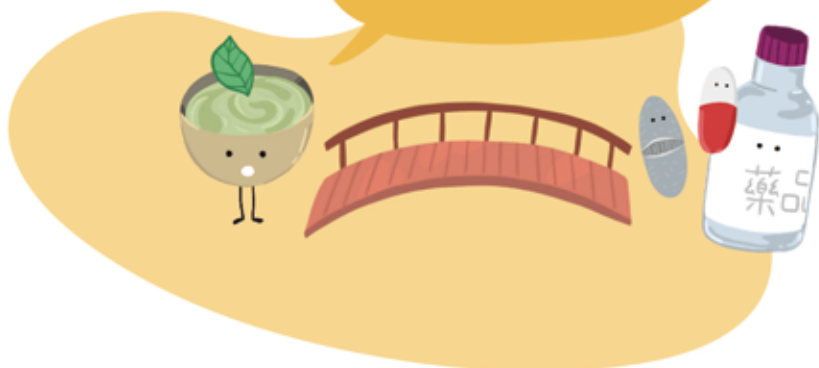
康健雜誌

<https://m.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=72400>

吃藥能配茶嗎？

茶的成分會干擾吸收，
故不建議配藥吃，
建議配白開水服務，
確保療效。

茶水不犯藥水



Q60

吃藥能配茶嗎？

解答

- (1) 有不少民眾會以茶代替水配服藥品，但因茶含有鞣質，很容易與藥物中的離子結合，而茶中的茶單寧亦會干擾鐵質的吸收。故不僅不適合配藥吃，亦不宜配服營養補充品。
- (2) 建議吃藥時最好配開水一起服用，吞食後需小口、分數次補充水分，確保藥物不會卡在食道內，而造成食道化學灼傷。

聽說牛奶配藥吃最顧胃，
這是真的嗎？



牛奶成份會降低
某此藥品吸收而
影響療效，並導
致腸衣錠類藥品
的腸衣錠提早在
胃中溶解，使藥
品失效，建議配
白開水服用最適
合。

Q61

朋友建議牛奶配藥吃最顧胃，
這是真的嗎？

解答

- (1) 牛奶中含有鈣、鎂、鐵等元素，會與某些藥品形成不溶性鹽類，會降低藥品吸收而影響療效。另外腸衣錠類的藥品若與牛奶併用，可能會導致腸衣錠提早在胃中溶解，使藥品失效。
- (2) 食藥署提醒，「吃藥配白開水」是最佳的選擇，應避免以其他飲料（如：茶、咖啡、果汁、酒、牛奶、豆漿等）服用藥品。

吃藥配果汁應該沒關係吧？



Q62

吃藥時配果汁應該沒關係吧？

解答

常常有民眾為求方便，服藥時隨手拿起手邊的果汁併用，這不僅會影響藥物性質，也會影響藥品原有的療效，甚至造成嚴重的副作用。

- (1) 柚子、葡萄柚及柑橘類，因為含有豐富的「呋喃香豆素 (furanocoumarin)」，會抑制人體肝臟中用來代謝特定藥物的酵素 CYP3A4；當此酵素無法發揮作用時，人體分解藥物的速度就會減慢，使吃下的藥物在體內停留的時間被延長或導致血液中藥物濃度異常升高，就像服下過量的藥一樣，進而出現副作用或是產生毒性。
- (2) 建議吃藥時應配適量溫開水（約 250~300ml）一起服用，吞食後可分數次補充水分，確保藥物進入腸胃道，發揮藥品的療效。

參考資料

食藥署用藥安全手冊

<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=9522>

財團法人藥害救濟基金會

<https://www.tdrf.org.tw/2015/05/18/knowledge03-2-4/>

聽說把藥放冰箱可以保存更久，這是真的嗎？



Q63

把藥放冰箱，可以保存更久，是真的嗎？

解答

- (1) 各種藥物都有一定的使用期限，且即使在期限內也會因保存不當而失去療效，甚至有害身體。
- (2) 藥品保存原則為避光、避濕、避熱，並且最好存放在乾燥陰涼環境。需要冷藏的藥品，在藥袋上都會特別標示，應詳讀藥品的保存說明；沒有特別註明的藥品就不需要冷藏，冰箱內的溫度低、濕氣重，反而會使藥品容易變質影響保存期限。需存放於冰箱內的藥品，必需要和食物分開單獨存放，以免受到食物的污染。

胃痛就趕快吃顆胃藥止痛？

造成胃痛的原因有很多，
不可自行亂購買止痛藥服用，
可能會造成反效果，
導致胃腸道受到傷害。

胃痛原因千百種
不是止痛就可以

Q64

胃痛可以吃止痛藥止痛嗎？

解答

- (1) 造成胃痛的原因有很多，飲食不正常、消化不良、心理壓力、胃酸分泌過多、胃發炎潰瘍等都會造成胃痛，並可能伴隨脹氣、噁心、嘔吐、打嗝及上腹部疼痛感等症狀。
- (2) 止痛藥中有一種類別是「非類固醇消炎止痛劑」，是藉由抑制前列腺素合成來緩解發炎反應，減少疼痛，然而同時也會抑制胃壁黏膜的前列腺素合成，破壞胃壁黏膜的保護作用，反而造成胃腸道的傷害，甚至可能導致胃潰瘍、胃出血，因此胃痛絕對不可以自行購買止痛藥服用，以免加重病情，應儘速就診，由醫師診斷病因。
- (3) 食藥署提醒，造成胃痛的原因有很多，建議先透過調整飲食、改善作息來改善，千萬不可以自行亂購買止痛藥服用，可能會造成反效果，導致胃腸道受到傷害。

參考資料

食藥好文網「拒當大藥罐系列報導 - 打破胃藥的迷思」

<http://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=2&id=67>

藥品皆具有一定的保存期限，過期的藥品除了藥效會逐漸下降外，也可能有變質的安全性疑慮。



Q65

過期的藥品仍然可以吃，只是藥效減半？

解答

- (1) 藥品皆具有一定的保存期限，過期的藥品除了藥效會逐漸下降外，也可能有變質的安全性疑慮。請依藥品建議之保存方式貯放藥品，並定期檢查家中藥品之保存期限，以確保您所服藥品之有效性及安全性。
- (2) 過期藥品的處理可分 2 類：
 - A. 一般普通過期藥品之處理方式為交由垃圾車焚燒處理。
 - B. 若為抗生素、荷爾蒙激素、細胞毒性之化療藥物等對環境高危害性之藥物，建議拿至居家附近的醫療院所或藥局，由專業藥事人員協助處理。任何藥物（含藥水）皆勿倒入水槽或馬桶，若因此流入河川，將有污染國人飲用水之可能性。

使用含有acetaminophen 成分藥品會傷腎，是真的嗎？



正常健康狀況下，使用正常的建議劑量並不會引起腎毒性，使用前應依照仿單或醫師指示使用，且避免長期持續使用或同時飲用酒精。

遵醫囑或依照仿單指示使用，就不用擔心！

Q66

使用含有 acetaminophen 成分藥品會傷腎，是真的嗎？

解答

- (1) Acetaminophen 是一種中樞作用型解熱鎮痛藥品，在正常健康狀況下，使用正常的建議劑量（成人每日不超過 4000 毫克，兒童每日每公斤不超過 50 毫克，分多次服用，每次至少間隔 4 小時），並不會引起腎毒性。有少數報告顯示當急性過量使用時，會導致腎功能不良，但多為可逆性，如果慢性大量使用，才有嚴重腎臟傷害的可能性。
- (2) 根據國外報告，成人長期持續使用 1 年以上，而且累積劑量超過 1 公斤（以一般每顆 500 毫克的成人劑型而言，相當於 2000 顆）時，可能導致嚴重腎臟傷害。此外，過量使用 acetaminophen 或併服酒精性飲料時，具有肝臟損傷之風險。因此使用該成分藥品，應依照仿單或醫師指示使用，且避免長期持續使用或同時飲用酒精。

保力達B、阿比是飲料嗎？ 為什麼只能在藥局購買？

保力達B、維士比不是一般的提神飲料，而是含酒精內服液劑，是屬於藥事法規定的「指示用藥」，所以只能在藥局販售。

我們是指示用藥，
所以只能在藥局賣喔！



Q67

保力達B、維士比是飲料嗎？ 為何藥局才可購買呢？

解答

保力達B、維士比不是一般的提神飲料，而是含酒精內服液劑，是屬於藥事法規定的「指示用藥」。

- (1) 因保力達B、維士比等產品含有生藥抽取液、咖啡因或綜合維生素及 10%(v/v) 酒精等成分，屬藥品管理，歸類於「指示用藥」。所謂的「指示用藥」必須在有藥師或藥劑生駐店的藥局（或藥房）販售，並不可以一般在一般超商、檳榔攤或雜貨店購得，違反規定將觸犯藥事法。
- (2) 民眾服用時應注意事項：
 - A. 需依建議用法用量原則，每次服用不超過 30~40c.c.，長期大量服用會傷害肝臟機能。
 - B. 含酒精內服液應儘量避免混入咖啡或奶茶、紅茶、沙士調味，導致因忽略酒精含量而造成過量服用。
 - C. 產品因含酒精成份，宜注意工作或駕車安全。

吃正露丸會致癌，
這是真的嗎？

短暫的消化不良和
腹瀉！讓我來幫忙你！

正露丸在短期的
腹瀉及消化不良
具有其療效，目
前並沒有證據顯
示可能導致癌症，
但不建議長期服
用，如有腸胃不適
仍需就醫諮詢專
業協助。

看醫生啦

Q68

吃正露丸會致癌，這是真的嗎？

解答

- (1) 正露丸主要成分為木餾油 (wood creosote)，並配有黃柏粉、阿仙粉、甘草粉及陳皮粉等藥材，為具有特異味道和氣味、稍濕軟的丸劑。木餾油是一種通過加熱裂解木材而製得的混合物，其成分以酚類化合物為主。目前並沒有證據顯示木餾油可能導致癌症。
- (2) 正露丸是目前衛生福利部所核准的合法藥品，並且收載在 2009-10 日本醫藥品集中，其類別為第 2 類藥品，在我國為「醫師藥師藥劑生指示藥品」，使用此類藥品，請遵照醫師、藥師或藥劑生指示。正露丸在短期的腹瀉及消化不良具有其療效，但還是不建議民眾長期服用，如有腸胃不適的問題，應詢問醫師；如有用藥問題，應詢問藥師。

聽說一顆普拿疼 會在體內殘留五年？

普拿疼在健康成人體內的半衰期約2個小時，服藥後約8到10個小時就可完全排出體外，所以並不會在體內殘留5年。



Q69

有人說吃一顆普拿疼會在體內殘留五年？

解答

- (1) 普拿疼的主要成分為乙醯胺酚 (acetaminophen)，作用為解熱鎮痛，常用於輕、中度疼痛的止痛及退燒用途，也是經衛福部核准的藥品。
- (2) 每種藥物經過人體吸收、代謝速率以及半衰期皆有不同，以乙醯胺酚為例，在健康成人體內的半衰期約 2 個小時，也就是說一般而言服藥後 8 到 10 個小時就可完全排出體外，所以並不會出現體內殘留 5 年的情形。



Q70

藥瓶開瓶後，瓶內的棉花、乾燥劑不能丟，因為要保護藥品，是真的嗎？

解答

- (1) 藥瓶內塞「棉花」，是為了填滿瓶內空間，防止藥品在運送過程中，因震動而使藥品破碎；而藥瓶內所附之「乾燥劑」，是為了吸收少數經由藥瓶封口滲入的水分，以保證藥品在使用年限內的品質及安全性。
- (2) 藥瓶內的棉花及乾燥劑在開瓶後，就必須丟棄，棉花與乾燥劑在開封後會吸附水氣，反而使藥品更容易潮濕變質。

聽說類固醇傷胃、傷肝又傷腎？

使用類固醇應在醫師指示下，依據病情適度控制類固醇用量，遵醫囑使用較妥當。



Q71

有人說類固醇傷胃傷肝傷腎，最好不要用，這是真的嗎？

解答

- (1) 類固醇是人體內即可自行合成的腎上腺荷爾蒙的一種，當做藥品時具有抗發炎、免疫系統調節及止痛的作用，對於自體免疫疾病（如紅斑性狼瘡、腎絲球腎炎、發炎性關節炎）、氣喘、過敏性疾病等有一定的治療效果。
- (2) 長期大量使用類固醇，確實可能會出現體重增加（如月亮臉、腹部堆積脂肪）、頸背部突起（俗稱水牛背）、皮膚變薄容易瘀青、血糖增高、消化道潰瘍及免疫力下降等副作用。
- (3) 使用類固醇需在醫師指示下，依據病情適度控制類固醇用量，常見的問題是民眾自行購買含類固醇的藥物服用，或是在不知情的狀況下誤用類固醇藥物，使得過度使用類固醇，導致身體受到危害。食藥署提醒民眾勿亂服用來路不明的藥品，遵照專業醫師或藥師的囑咐服用藥物比較妥當。

痠痛貼布貼越久越有效，這是真的嗎？



使用痠痛貼布前請先諮詢醫師或藥師，或依照說明標示使用，切勿自行增加使用量及使用時間。

Q72 痠痛貼布貼越久越有效，這是真的嗎？

解答

聽說痠痛貼布貼越久，效果越好，這不是真的。

- (1) 痠痛貼布主要成分為冬綠油（含水楊酸鹽）、辣椒素、薄荷或非類固醇消炎止痛藥。痠痛貼布的止痛成分是經由皮膚吸收而產生作用，黏貼時間過長，藥量可能會吸收過多，皮膚在長期密不透氣的情況下也容易產生紅腫癢的狀況。
- (2) 食藥署提醒，使用痠痛貼布前請先諮詢醫師或藥師，依照藥品外盒或是說明書標示的用法用量，切勿自行增加使用量及使用時間。且應注意使用的時間不宜超過 6 小時，皮膚有傷口、濕疹、潰瘍等部位應避免使用貼布；若對藥品易有過敏反應，使用前最好先做小面積皮膚測試，使用後有起疹子、紅腫、發癢等現象應立即停用，持續使用疼痛仍未緩解應就醫。

參考資料

國家網路醫院

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=29199>

台中藥師公會

<http://www.tccpa.org.tw/mag/pages/201504/201504-15.html>

薄荷油按摩可以紓緩小寶寶腹脹腹痛的不適嗎

薄荷內薄荷醇成分與其類似物質對神經有抑制作用，未滿2歲嬰幼兒的嚴重不良反應較多。嬰幼兒腹脹或腹痛的原因很多，建議由兒科專科醫師診視病因。

Q73

小寶寶腹脹腹痛，可以用薄荷油按摩紓緩腹部不適嗎？



解答

坊間常常有將薄荷醇與類似物質使用於嬰幼兒腹脹與腹絞痛的說法，然而台灣兒科醫學會並不建議使用。

- (1) 自然界薄荷屬植物大多含有薄荷醇 (menthol) 此成分，其他類似物質有樟腦 (camphor)、冬青油 (methyl salicylate) 等，這些物質具有芳香與清涼作用，可以清涼、止癢、止痛、放鬆平滑肌、抑制神經系統等。
- (2) 根據兒科醫學會指出，由於薄荷醇與其類似物質對神經有抑制作用，未滿2歲嬰幼兒的嚴重不良反應較多，使用過量可能會引發癲癇、意識障礙、呼吸停止等嚴重不良反應，因此食品藥物管理署要求含該類成分產品仿單（說明書）應加註相關注意事項，包括吸入劑、擦劑及滴鼻劑，說明書應加註「嬰兒及2歲以下的兒童應禁止使用」，其他外用劑型，則應加註「2歲以下兒童之使用須詢問醫師或藥師」。
- (3) 嬰幼兒腹脹或腹痛的原因很多，建議由兒科專科醫師診視病因，不宜自行使用藥物，以避免延誤就醫或造成藥物不良反應。

參考資料

台灣兒科醫學會 http://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=20

聽說美國全面禁止2歲以下幼兒使用感冒藥及退燒藥？



Q74

美國全面禁止 2 歲以下幼兒使用感冒藥及退燒藥嗎？

解答

- (1) 美國食品藥物管理局並未完全禁止 2 歲以下幼兒使用退燒藥或感冒藥，而是強調應在醫師指示下使用。美國分析兒童使用感冒藥產生的嚴重不良反應，主要是因為美國民眾可於藥局自行購買成藥，家長因為沒有劑量觀念，可能導致藥物過量而使幼兒發生危險。我國對於該類藥品之使用建議與國外一致，且中文仿單已註明「幼兒應洽醫師診治，不宜自行使用」，強調感冒藥必須經由專業醫師診治後，方能用於 2 歲以下幼兒。
- (2) 幼兒的生理發展尚未健全，必須特別注意藥物劑量。因此，無論中藥或西藥，幼兒使用藥品一定要經熟悉兒科專業的醫師評估其臨床效益及風險，並依幼兒之體重年齡處方適當劑量。家長依循專業醫師處方使用藥物，比較不會發生腎毒性等不良反應。

胃藥會導致骨骼疏鬆，這是真的嗎？

造成骨質疏鬆除了含鋁之胃藥(制酸劑)外還有許多原因，建議民眾攝取足夠的鈣質、多曬太陽並保持規律運動才能有效預防骨骼疏鬆。



醫生說我骨質疏鬆是因為缺少運動，休息一下來慢跑好了

Q75

有人說胃藥會導致骨骼疏鬆，這是真的嗎？

解答

- (1) 骨質疏鬆是指人體骨骼中的鈣質流失，使骨骼變得脆弱，容易因碰撞或摔跌導致受損，甚至斷裂，影響生活，嚴重時可能會引發其他併發症而危及生命。
- (2) 造成骨質疏鬆可能的原因有：鈣質攝取不足、抽菸、飲酒過量、咖啡因攝取過量、運動量不足，或是長期服用特定藥物，如：含鋁之胃藥(制酸劑)、類固醇、利尿劑等。過多的鋁會影響鈣、磷的代謝，造成骨質疏鬆，不過目前的胃藥已經很少有含鋁的制酸劑了。食藥署提醒民眾，如需長期服用藥品應經醫師診治及評估，切勿自行增減藥量，並留意藥品的副作用或藥物過敏現象。
- (3) 食藥署建議，預防骨質疏鬆症可以從飲食著手，攝取足夠的鈣質，並多曬太陽，刺激身體製造維生素 D，促進腸胃吸收鈣質的效率，或是多運動，增加骨質密度，強化骨骼。此外，如需以藥品補充防治或治療，應遵從醫師指示使用，維護自身健康。

參考資料

長庚紀念醫院衛教宣導

https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr4/c81100/health_6-1.asp

奶茶包摻毒，這是真的嗎？



「奶茶包摻雜毒品」確實為經偽裝改造的新型態毒品，提醒民眾對於來路不明或已離開視線的飲料請勿飲用，也不要因一時的好奇輕易嘗試，賠上自己的健康與人生。

可能有毒！
勿食用！！

Q76

奶茶包摻毒，真的嗎？

解答

- (1) 「奶茶包摻雜毒品」確實為目前不肖分子將毒品外觀偽裝改造的新型態，而偽裝方式除將毒品摻入奶茶、咖啡包、麥片等飲品包裝型態之外，亦有變裝為「毒果凍」……等狀況，這類毒品通常為不肖份子自行利用市售改制，因此外觀相較於正常商品會有些微差異（如：包裝長度較短、封口較不整齊）。
- (2) 家長應該多注意家中青少年飲食狀況，以及教導不拿、不隨意食用來路不明的食品，並呼籲年輕人及常出入特殊場所的民眾要多加注意，如舞廳、PUB 及酒店等娛樂場所，千萬不要因為好奇而接受陌生人餽贈，更要注意自己隨身的飲料食物，一旦離開視線後，儘量不要食用，也不要沖泡來路不明的奶茶包、三合一咖啡包、巧克力粉等，才不會因為一時好奇而使用，賠上自己的健康與生命。

聽說降血壓藥一吃就不能停， 還會傷腎引發腎臟病， 這是真的嗎？

血壓高要就醫，
且將血壓藥是慢性用藥，
藥遵照醫囑用藥

高血壓病人如不遵醫囑
服用降血壓藥，長期下
來確實會對腎臟造成傷
害，建議用藥應遵照醫
囑，按時規律服藥，不
得任意增減藥量。

Q77

聽朋友說，降血壓藥一吃就停不下來， 還會傷腎引發腎臟病，這是真的嗎？

解答

- (1) 事實上，常用的降血壓藥物在遵醫囑的用藥情形下一般是不會傷害腎臟的，而醫師也會視病人的病情（如肝腎功能不全等特殊情況）適度調整藥物劑量。
- (2) 如果高血壓的病人不遵醫囑服用降血壓藥，長期下來反而會對腎臟造成傷害，因為當血壓升高時，灌流到腎臟的血流壓力也增加，會直接衝擊腎臟的小血管，造成腎絲球壓力過高，可能導致腎臟組織病變或局部壞死，甚至造成腎臟病變而需要洗腎治療。亦有研究指出血壓舒張壓下降可能可降低末期腎臟病之風險。
- (3) 食藥署提醒民眾，慢性病用藥應遵照醫囑，按時規律服藥，不得任意增減藥量，也不可輕信偏方，若有任何用藥、病情上的疑問，應詢問醫療專業人員。

參考資料

臺大醫院健康電子報

http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201311/project_4.html

朋友推薦安眠藥和酒一起服用，效果會更好，這是真的嗎？

安眠藥與酒精皆具有中樞神經鎮靜作用，合併使用會有加成效果，酒精會影響藥物代謝，可能增加藥物毒性或影響藥物的效用，身體在代謝酒精後，反而有中斷睡眠的反彈效果。

酒精與藥物併用會產生交互作用，是很危險的用藥行為！嚴重會導致昏迷或死亡，吃藥一定要搭配開水才安全。



安眠藥和酒一起服用，這樣真的好嗎？

Q78

朋友推薦安眠藥和酒一起服用，效果會更好，這是真的嗎？

解答

傳聞安眠藥和酒一起服用，更容易入眠？！

真相是酒精與藥物併用會產生交互作用，是很危險的用藥行為：

- (1) 安眠藥與酒精皆具有中樞神經鎮靜作用，故合併使用會有加成效果，導致嗜睡、記憶障礙、運動遲緩、警覺性減弱等情形加重，甚至曾出現過意識障礙、昏迷等較為嚴重的症狀（包括死亡）案例。
- (2) 服藥後藥物於體內開始一連串代謝過程，而酒精亦會影響藥物代謝的反應，因此可能增加藥物毒性或影響藥物的效用。

- (3) 一般認為酒精有幫助入睡的效果，但其實在身體代謝酒精之後，反而有中斷睡眠的反彈效用。
- (4) 食藥署呼籲民眾服用任何藥物時，都不可以和酒精等飲料併用，且於飲酒後數小時內，酒精仍會持續於體內作用，故飲酒當下及飲酒前後皆不應使用藥物，以溫開水伴隨藥物服用才是最安全的用藥方式。

參考資料

藥害救濟基金會

<https://www.tdrf.org.tw/2020/05/11/knowledge01-101/>

聽說搖頭丸混酒會讓人更嗨，這是真的嗎？

毒品(如搖頭丸)合併酒精或其他藥物使用，嚴重將導致心律不整昏迷，甚至死亡，切勿嘗試任何毒品以免危害健康。



Q79

聽說搖頭丸混酒會讓人更嗨，這是真的嗎？

解答

- (1) 搖頭丸 (MDMA) 列管為我國第二級毒品與第二級管制藥品，屬中樞神經興奮劑，會促進人體多巴胺 (dopamine) 的分泌，使用後，會產生暫時性情緒亢奮、多話、精力旺盛現象，同時伴隨食慾不振、噁心、盜汗、失眠等症狀。長期使用會造成腦部受損、注意力變差、憂鬱、焦慮、幻覺，亦會影響人體調節體溫的能力，造成體溫過高，引起肝、腎、心臟等器官衰竭，甚至死亡。
- (2) 酒類內含有乙醇，其會抑制中樞神經，使人判斷力下降、噁心、嘔吐、步態不穩、複視等。

- (3) 依據國外文獻，搖頭丸與酒精併用，會造成人體脫水、體溫過高、心律不整、昏迷，甚至死亡，不可不慎。
- (4) 食藥署提醒您，毒品合併酒精或其他藥物使用，易增加其危害性，對人體健康影響甚鉅。呼籲民眾勿因好奇或同儕影響而輕易嚐毒，如有相關問題，可撥打各縣市毒品危害防制中心免費諮詢電話 0800-770- 885(請請您，幫幫我) 尋求協助。

參考資料

國家網路醫院

<http://www.kingnet.com.tw/knNew/news/single-article.html?newId=6268&source=essay&pid=2639>

國家網路醫院

<http://www.kingnet.com.tw/knNew/news/single-article.html?newId=14304&source=essay&pid=14730>

NIDA

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/mdma-ecstasy>

郭綜合醫院

<http://www.kgh.com.tw/health/16-05.html>

發燒了就快拿酒精來擦澡退燒？

大面積使用酒精擦澡，非但沒有退燒效果，反而可能使病人不小心吸入或經由皮膚吸收過多的酒精，導致酒精中毒。



Q80

聽說用酒精擦澡可以退燒，是真的嗎？

解答

- (1) 過去坊間常流傳用酒精擦澡可以幫助退燒，但由於酒精快速揮發的特性，雖然會使皮膚表面摸起來好像涼涼的，卻反而會導致皮膚表面大量的血管收縮，阻礙散熱。另外，大面積使用酒精擦澡，有可能使病人不小心吸入或經由皮膚吸收過多的酒精，導致酒精中毒，尤其用於嬰幼兒更須格外注意，因此目前已不建議使用酒精擦澡退燒。
- (2) 一般建議處理發燒的方法如下：
 - A. 就醫治療，瞭解引起發燒之原因，切勿自行購買退燒藥給小朋友使用，以免延誤疾病治療。

B. 掌握發燒三階段，適當給予退燒藥：

- a. 第一階段「發冷期」，體溫中樞溫度持續上升，手腳冰冷，甚至出現發抖來產熱。此階段應以保暖為主，不建議進行物理性降溫（如睡冰枕），否則可能延長發冷期，更加不舒服。
- b. 第二階段「發熱期」，全身逐漸溫熱，可能會伴隨呼吸心跳變快、倦怠等症狀。此階段應適時補充水分，可給予物理性降溫，若耳溫超過 38.5°C 且有不舒服，可適時給予退燒藥，但需要注意的是，退燒藥是為減緩發燒所出現之不適感，得以充分休息，切勿為使體溫降到正常範圍而過量使用退燒藥。
- c. 第三階段「散熱期」，開始流汗，體溫逐漸下降，活動力恢復。此階段應適時補充水分，提供飲食補充營養及熱量，適當的保暖、擦汗或替換乾爽的衣服。

(3) 食藥署提醒，如有發生以下情況，請立即就醫：發燒 39.5°C 以上、持續發燒超過 24 小時、年齡 3 個月以下之幼兒或兒童發燒伴有抽搐、活動力不佳、持續性劇烈嘔吐或異常哭鬧等情形。

參考資料

台灣兒科醫學會 兒童發燒處置建議 (第二版)

https://www.pediatr.org.tw/member/bedside_info.asp?id=11

台北市立聯合醫院仁愛院區 衛教資訊

https://tpech.gov.taipei/mp109151/News_Content.aspx?n=0496F430C1411365&sms=B0D8FD2859388103&s=D84C60009308273D

聽說穿上負離子暖宮內褲 就可以舒緩經痛，這是真的嗎？

「負離子暖宮內褲」為一般商品，不具任何醫療效能，對於沒有根據的說法，切勿相信及再次轉傳。



當我萬能的喔？！

Q81

聽說使用負離子暖宮內褲具有止痛效果，不用吃止痛藥就可以舒緩經痛，這是真的嗎？

解答

- (1) 該內褲產品係為一般商品，依藥事法規定，不得為醫療效能之標示或宣傳。
- (2) 關於「使用內褲具有止痛效果」的說法，內容沒有相關科學論述依據，對於沒有根據的說法，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
- (3) 食藥署提醒，民眾如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。

聽說病患與健康者佩戴醫用口罩時的方向不同，這是真的嗎？

醫用口罩使用上一般有色面朝外，白色面朝內。如何正確佩戴，建議民眾應以產品標示使用為準。



Q82

醫用口罩正確戴法：
病患白色防護層朝內、綠色朝外；
健康者白色防護層朝外，綠色朝內，
這是真的嗎？

解答

- (1) 醫用口罩依照不同功能與設計，分為執行手術穿戴的外科醫用口罩（屬第 2 等級醫療器材）及其他醫用口罩（屬第 1 等級醫療器材），醫用口罩主要是用來阻擋飛沫接觸口鼻的用具，防止病患與醫護人員之間微生物、體液及粒狀物質的傳遞與感染。
- (2) 醫用口罩使用上應注意口罩的正反面，一般有色面朝外，白色面朝內，正確的佩戴方式，建議民眾應以產品標示的使用方法佩戴，或至食藥署網站之許可證資料庫查詢產品「仿單 / 外盒」資訊。

參考資料

西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業
<http://www.fda.gov.tw/mlms/H0001.aspx>

開封很久的生理食鹽水 還可以使用嗎？



Q83

開封很久的生理食鹽水 還可以使用嗎？

解答

- (1) 市售沖洗用生理食鹽水主要用於沖洗傷口，也可以用來沖洗隱形眼鏡上殘留之清潔液。其配方除了食鹽 (NaCl) 和純水外，不含其他防腐劑或抑菌劑，當無菌包裝開封後，存放在一般環境下就有孳生細菌之疑慮。因此建議生理食鹽水開封使用後，即使沒用完也應丟棄，不應存放後再重複使用。
- (2) 食藥署提醒，生理食鹽水開封後應儘快使用。開封已久的生理食鹽水可能有細菌滋生等污染的情形，若用於沖洗傷口或隱形眼鏡，可能造成感染現象，甚至引發敗血症或組織炎等更嚴重的症狀。

參考資料

食藥好文網 - 隱形眼鏡清潔保養別偷懶！

<http://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=3&id=1315>

保險套不夠潤滑時， 可以用嬰兒油來輔助？

油性潤滑劑可能破壞乳膠保險套的完整性甚至造成破裂。

應依據產品使用說明決定可使用之潤滑劑種類

油性潤滑劑不能靠近我

Q84

保險套不夠潤滑時， 是否可以使用嬰兒油輔助？

解答

- (1) 使用保險套可以幫助避孕和預防由性接觸傳染之疾病，如愛滋病、梅毒、淋病、B 型肝炎等，正確使用保險套應於性交前至射精後全程配戴保險套。使用前應特別注意，檢查外觀有無破損、變形、產品是否過期、製造廠商名稱、地址、許可證字號等資訊是否完整等。另可依據自身需求選擇合適的保險套尺寸。
- (2) 另外使用潤滑劑潤滑保險套前，應先確認保險套材質及依原廠使用說明使用。目前市售保險套大都是乳膠材質，其無法與油性的潤滑劑相容，油性潤滑劑可能破壞乳膠保險套的完整性甚至造成破裂，因此僅能使用水性的潤滑劑。而另一種材質屬合成材質，應依據廠商的使用說明決定可使用之潤滑劑種類。
- (3) 食藥署提醒，大多數保險套屬乳膠材質，若使用油性的潤滑劑包含嬰兒油、護膚乳、按摩精油等，可能會造成保險套的破裂，因此仍建議使用水性的潤滑劑。另外，保險套遇到高溫容易變質損壞，因此要使用不透光的包裝材質，並存放在陰涼處。

參考資料

食藥好文網-「套」住「性」福，不要性病！

<http://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=3&id=1280>

睡覺時戴著隱形眼鏡 應該可以吧？

睡眠時淚水分泌減少，眼睛閉合時氧氣難透過隱形眼鏡達眼角膜，可能導致眼角膜缺氧，導致角膜穿孔、視力受損或失明等傷害，建議民眾睡前應取下隱形眼鏡。



Q85

有人說隱形眼鏡可以戴著睡覺，
這是真的嗎？

解答

- (1) 人的眼角膜並無血管可供應氧氣，必須仰賴其表面上的一層淚水，直接溶解空氣中的氧氣，以提供眼角膜氧氣。
- (2) 但是睡眠時淚水分泌減少，加上眼睛閉合，空氣中的氧氣較難透過隱形眼鏡達到眼角膜，可能導致眼角膜缺氧，產生角膜水腫、角膜發炎、角膜潰瘍等問題，甚至會有細菌或寄生蟲感染（如：綠膿桿菌、阿米巴原蟲等），導致角膜穿孔、視力受損或是失明等傷害。
- (3) 食藥署提醒民眾，配戴隱形眼鏡前應遵循眼科醫師指示，選擇具有醫療器材許可證之隱形眼鏡，向領有藥商許可執照之廠商購買，並且確實依照產品說明書上所寫之正確配戴及保養方式，睡前應取下隱形眼鏡；若配戴隱形眼鏡時有不適、刺痛、畏光等現象，應儘速移除不可再配戴；若眼睛有異狀、紅腫、疼痛達半小時以上，應儘速就醫。

參考資料

台大醫院衛教資訊

http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201606/health_2.html

國家網路醫院

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=18213>

日拋式隱形眼鏡 偶爾當週拋用應該沒關係吧？

使用拋棄式隱形眼鏡請遵照配帶天數說明，自行延長使用期限可能會導致視力受損甚至失明。



Q86

日拋式隱形眼鏡 偶爾當週拋用沒關係吧？

解答

部分隱形眼鏡使用者，會將日拋式隱形眼鏡當週拋使用，週拋式隱形眼鏡當月拋使用，這樣做其實不 OK 喔！

- (1) 隱形眼鏡是矯正視力的醫療器材，可分為長戴型與拋棄式隱形眼鏡，其中拋棄式隱形眼鏡又可依配戴天數分為日拋、週拋、雙週拋、月拋等。不同配戴天數的隱形眼鏡有其清潔上的注意要點，日拋鏡片不需清洗，用過即丟，因此鏡片較薄，比較容易破裂，週拋、雙週拋、月拋鏡片則必須重視清潔、殺菌及保養。
- (2) 若是自行延長隱形眼鏡使用期限，將日拋鏡片當作週拋、雙週拋錯誤使用，可能因清潔殺菌不確實或是鏡片材質受損，導致眼睛過敏紅腫、細菌感染，甚至引起角膜潰瘍，導致視力受損甚至失明。

參考資料

耕莘醫院衛教資料

http://www.cth.org.tw/?aid=408&pid=26&page_name=detail&iid=252

台灣醫療網

<http://tw16.net/monographData.asp?m1No=1&m2No=49&m3No=484&mMo=7001>

使用衛生棉條恐感染致命，是真的嗎？



Q87

使用衛生棉條恐感染致命，是真的嗎？

解答

- (1) 棉條造成感染的原因與棉條本身的吸收力以及放在陰道的時間有關係，吸收力愈強，容易造成陰道黏膜乾裂，而失去保護，也因為吸收力好，使用者放在陰道的時間就會愈久，造成感染的機會就愈高。在 1990 年以前，棉條曾經是造成毒性休克症候群 (Toxic shock syndrome, TSS) 的主要原因之一，其主要與金黃葡萄球菌的感染有關；1990 年後棉條的吸收力 (absorbency) 有了明確的規範，廠商需把吸收力標示在包裝上，如此一來就算使用不同廠牌的棉條，也就很容易可以選擇相同吸收力的類型。
- (2) TSS 是一種少見但卻可能致命的全身性疾病，病程進展很快，主要是由金黃色葡萄球菌感染所致，病菌會經由傷口進入人體的循環系統，其所產生的外毒素會使血管滲透壓增加，而引起全身起疹子、發燒、拉肚子，甚至導致多重器官衰竭。

如何避免使用衛生棉條所引起的 TSS：

- (1) 正確地使用衛生棉條減少感染的風險。包含了使用棉條前一定要先洗手，以及上廁所時要遵守由前往後擦的好習慣，並於 4~8 小時內更換。
- (2) 依自己的經血量，選擇適合的衛生棉條。如果流量比較大，應選用吸收力較強的。相反，如棉條不易取出，或使用後覺得陰道乾澀，棉條碎裂，或是八小時以上都不需要更換，建議改用吸收力較低的類型。
- (3) 從事水上活動或是游泳時棉條會吸水，所以建議在游泳後應予更換，以免增加感染的機會。
- (4) 陰道發炎時，建議應於治療痊癒後再使用。
- (5) 如使用期間突然有發高燒，畏寒，全身發紅、腹瀉、頭暈、臉色蒼白、嘔吐、持續的下腹痛（要與經痛區別）等情況，有可能是感染的症狀，應馬上就醫檢查。

聽說使用手機時，
手機的電磁波會影響到心臟節律器，
這是真的嗎？

手機電磁波影響心臟節律/去顫器的發生機率不高，但仍然建議裝有心臟節律/去顫器的民眾，建議應將手機與身上的裝置保持在15~30公分以上的距離。



戴上耳機
雙手還給你

Q88

聽說使用手機時，手機的電磁波
會影響到心臟節律器，這是真的嗎？

解答

- (1) 心臟節律 / 去顫器屬於植入式醫療器材的一種，其具有電磁波的防範措施，且上市前皆經過查驗登記審查核可，只要不是過強的電磁波，應不致使心臟節律 / 去顫器發生功能異常。
- (2) 但是近距離使用手機撥號、接聽或是連接網路時，會產生較強電磁波，可能會對心臟節律 / 去顫器產生電磁干擾，造成節律 / 去顫器短暫地停止運作或是無法正確的運作刺激心臟跳動或去顫，可能會使病人短暫暴露於心搏過緩或心室纖維顫動等風險。

- (3) 食藥署提醒，雖然手機電磁波影響心臟節律 / 去顫器的發生機率不高，仍然建議裝有心臟節律 / 去顫器的民眾，應將手機與身上的裝置保持安全距離，建議保持在 15~30 公分以上的距離。不要將手機放置在心臟節律 / 去顫器上方，例如上衣口袋或是夾克夾層；接聽電話時應以心臟節律 / 去顫器位置的反側耳朵接聽較宜；定期回診接受檢查，確保心臟節律 / 去顫裝置電力充足並且運作正常；而其他具有接聽電話或是上網的手持裝置（如平板電腦等），也應遵循上述建議。

參考資料

歐洲心臟學會

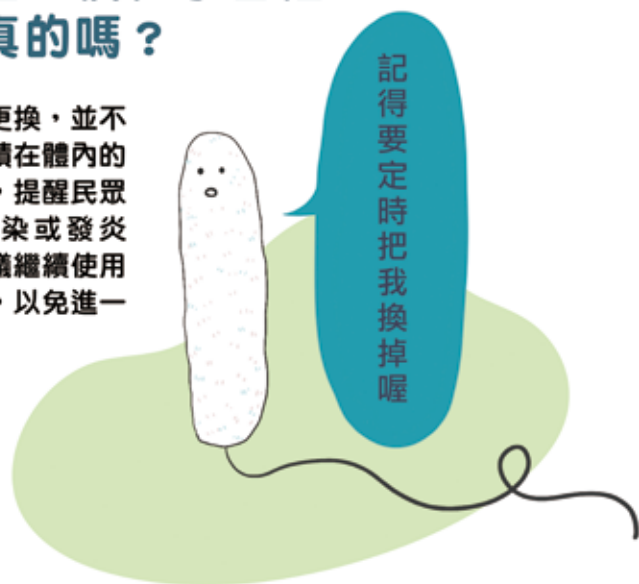
<https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Cardiac-device-wearers-should-keep-distance-from-smartphones>

臺大醫院衛教文章

<https://health.ntuh.gov.tw/health/new/5991.htm>

聽說衛生棉條 會讓經血積在子宮裡， 這是真的嗎？

只要定時更換，並不會有經血積在體內的情形發生，提醒民眾當陰道感染或發炎時，不建議繼續使用衛生棉條，以免進一步感染。



Q89

聽說使用衛生棉條 會讓經血流不出來積在子宮裡， 真的是這樣嗎？

解答

- (1) 相較於衛生棉大多是放置在體外的棉布或吸水凝膠，衛生棉條是內置式的產品，使用時須將衛生棉條放置於陰道內在子宮頸口周圍吸收經血，只要定時更換，並不會有經血積在體內的情形發生。

(2) 使用衛生棉條時應注意以下五點，避免陰道感染：

- A. 使用時徹底清潔雙手
- B. 使用衛生棉條游泳或泡湯後須立即更換
- C. 依據經血流量選擇適合的衛生棉條，使用吸力過強的衛生棉條可能導致陰道周邊組織破皮損傷
- D. 衛生棉條使用時間勿超過 8 小時未更換
- E. 別將衛生棉條放置於浴室等潮濕處導致發霉

(3) 食藥署提醒，當陰道感染或發炎時，不建議繼續使用衛生棉條，以免進一步感染。使用衛生棉條期間，如果出現高燒 38.9 度以上、併發嘔吐和腹瀉、身體紅疹、血壓降低等，應立即取出衛生棉條，儘速就醫。

參考資料

Your First Period (Especially for Teens), 2015/05.

https://www.acog.org/womens-health/faqs/your-first-period?utm_source=redirect&utm_medium=web&utm_campaign=otn#how

為什麼血糖機經常測試不準呢？



Q90

為什麼血糖機經常測試不準呢？

解答

- (1) 血糖機屬於第二等級醫療器材，血糖機產品上市前須需要經過食藥署審查。目前審查規範（如：ISO 15197 及美國 FDA 之家用血糖機基準）與國際同步，均要求產品的安全性及功效性要達一定的標準。
- (2) 影響血糖機測試血糖值準確度的因素有很多，主要包括血液來源以及血糖機使用不當所造成的影響，如血液採樣的位置不同（靜脈血、指尖末梢微血管全血）、血球容積不同、患者血液所含特殊物質（三酸甘油酯濃度過高、免疫球蛋白等）、血液樣本量不足、血糖機視窗太髒等，都會使血糖機測試血糖值的準確度不一致。
- (3) 食藥署提醒，一定要購買具有醫療器材許可證字號的血糖機及試紙，且家用血糖機之檢測準確性，與民眾的使用方式及儲存環境有關，在使用之前，一定要

詳細閱讀產品說明書，依照說明書的指示操作及儲存條件保存，並定期將血糖機送回原廠校正，才能確保測量結果的正確性。同時也要提醒大家，家用血糖機所記錄的數據是用來做為疾病追蹤的參考，而不是做為診斷疾病之用，若發現量測結果與症狀不符，或有任何疑問，皆應請教醫師再做後續處置。

參考資料

食藥署「血糖機宣導單張」

<http://www.fda.gov.tw/upload/133/2014082814504646696.jpg>

全民糖尿病觀測站

http://www.diabetes.org.tw/wddt_heduc01.jsp?P_TNO=EDUC990060002&P_HCTG=M

使用含矽靈的洗髮精 會傷害頭髮或導致禿頭嗎？



矽靈具有保濕效果，於下次洗頭時就可以沖掉，並不會阻塞毛細孔。

正確的洗卸清潔頭髮與選擇適合自己的產品，才是擁有一頭亮澤秀髮頭髮的關鍵。

Q91

洗髮精含矽靈成份會 傷頭髮或導致禿頭嗎？

解答

洗髮精中添加矽靈 (dimethicone) 成份，主要功能在於使頭髮輕柔滑順並具有保濕效果。矽靈會附著在頭髮上，於下次洗頭時就可以沖掉，並不會阻塞毛細孔。另查詢目前國際間，包含歐盟、美國及日本等國的管理規範，亦均未禁止使用於化粧品中。所以提醒大家，正確的洗卸清潔動作很重要，不要被謠言所誤導，選擇適合自己的產品，了解成份的用途與方式，才是擁有亮澤秀髮的關鍵。

聽說含有三氯沙 (triclosan) 成分的化粧品會致癌，有這麼恐怖嗎？



Q92

含有三氯沙 (triclosan) 成分的化粧品，聽說會致癌，真的有這麼恐怖嗎？

解答

- (1) 「三氯沙」(triclosan) 是一種抗菌劑，可以降低及減少微生物生長，通常於清潔用品及化粧品中，作為抗菌及防腐等用途，在洗手乳、沐浴乳及洗面乳等化粧品中都可能使用。依據目前風險評估科學研究，國際間認同化粧品在規定限量範圍可以使用三氯沙成分，不至於對人體產生危害，包括歐盟、美國、加拿大及中國大陸等國家地區，均准許其作為化粧品原料使用，產品中限量 0.3%，與我國目前化粧品中三氯沙之使用限量相同。
- (2) 雖有部分研究指出，當三氯沙與存有餘氯之自來水接觸後，會產生俗稱「哥羅芳」之氯仿（三氯甲烷）成分，而含有三氯沙之產品經使用後排放，廢水中也可能產生戴奧辛，而使三氯沙存有使用安全疑慮，然美國食品藥物管理局 (FDA) 曾發布訊息指出，目前尚未有確切證據顯示三氯沙有害人體健康，但會持續展開安全性調查，有最新調查報告將再行發布。食藥署將持續關注該項議題進展，並積極了解相關科學評估現況，如確有證據顯示該成分具有健康關聯性，當會採取相關管制措施，以維護消費者健康與權益。
- (3) 最後提醒您，在選購及使用化粧品時，若發現有不良品或發生不良反應，可通報食藥署建置的「藥物食品化粧品上市後品質管理系統（全國化粧品不良事件通報系統）」，網址：<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>，通報專線：02-66251166 轉 6401



Q93

市面上有許多含膠原蛋白的保養品，請問真的能有效維持肌膚彈性嗎？

解答

- (1) 事實上，膠原蛋白為人體本身就可自行合成之物質，並以不同形式存在於皮膚、骨骼、軟骨、韌帶、肌腱、血管壁和結締組織等部位，也是維持肌膚彈性的要素之一；並非需仰賴額外補充的特殊物質。
- (2) 口服的膠原蛋白食品，經過消化作用，變成小分子的胺基酸，未必能在體內重新合成膠原蛋白。
- (3) 塗抹式的膠原蛋白化粧品，塗抹於肌膚，僅可能達到表面保濕、潤澤肌膚的效果，無法吸收再利用。
- (4) 提醒民眾，只有從均衡飲食、少吃高油炸食物、作息正常、補充維生素C、維生素E等抗氧化物質及適量攝取蛋白質等方式著手，才能減少體內膠原蛋白的流失，達到維持肌膚彈性的目的。

聽說用洗米水洗臉，
可以讓肌膚細緻又水噹噹，
這是真的嗎？



Q94

聽說用洗米水洗臉，
可以讓肌膚細緻水噹噹，
這是真的嗎？

解答

- (1) 洗米的過程中，部分可溶於水的維生素、礦物質及澱粉會殘留洗米水中，因此用洗米水洗臉，維生素、礦物質可以提供肌膚部分養分，而澱粉則能吸附臉部油脂。然而洗米水中同時可能有微生物、細菌或不純物，直接接觸恐造成肌膚傷害。
- (2) 食藥署提醒，直接使用洗米水洗臉時如果肌膚有傷口，可能會使皮膚過敏，導致刺激、熱痛，更甚者可能造成發炎；使用不當，不僅無法讓肌膚細緻，還可能導致反效果，應儘量避免使用。

聽說凡士林會致癌， 這是真的嗎？

凡士林 (Petrolatum) 成分應用廣泛，
國際間均未禁止使用凡士林成分。



Q95

凡士林 (Petrolatum) 會致癌， 請問是真的嗎？

解答

- (1) 凡士林 (Petrolatum) 成分常被用於髮蠟、髮乳、潤膚霜、冷霜、唇膏、乳液等化粧品中，該成分安定性佳且歐盟、美國、日本等國的化粧品均未禁止使用凡士林成分，更可用於食品及口服藥品中，做為油性鎖水保濕劑使用。
- (2) 提醒大家不要被謠言所誤導，選擇適合自己的產品，瞭解成分的用途與使用方式，才是保養身體的關鍵。

廣告常見的美白產品，真的有用嗎？

目前衛生福利部核准使用13種美白成分，主要機轉是抑制黑色素形成與促進已產生的黑色素淡化，因此，使用美白產品的美白效果，是針對色素斑部分做改善，並非改變自己原本的膚色，變得更白皙，所以民眾千萬不要對美白產品有過高的期待。



除了使用美白產品，
防曬也很重要



Q96

廣告常見的美白產品，真的有用嗎？

解答

- (1) 目前衛生福利部核准使用 13 種美白成分，其主要機轉是抑制黑色素形成與促進已產生的黑色素淡化，因此，使用美白產品的美白效果，是針對色素斑部分做改善，並非改變自己原本的膚色，變得更白皙，所以民眾千萬不要對美白產品有過高的期待。
- (2) 食藥署提醒，切勿聽信誇大不實的廣告內容，想要擁有白皙肌膚應循正確管道，並詢問專業皮膚科醫師建議。使用美白化粧品時，應避免使用於發炎部位，若曾有過敏經驗，應先確認過敏成分，或先做皮膚過敏性測試，確認對產品沒有過敏反應再使用。想要擁有白皙肌膚，除了使用美白化粧品外，防曬工作同時做足，才能讓您美白功夫不白費。

參考資料

衛生福利部目前核准使用之 13 種美白成分

<http://www.fda.gov.tw/tc/includes/GetFile.ashx?mID=19&id=51379>

唇膏多含石蠟成分，
長期使用可能致癌，
這是真的嗎？

瞭解成分後
安心使用



石蠟是護唇膏、各種保濕保養化粧品的常見成分，各國均允許添加於化粧品中，化粧品中使用之石蠟已經精製後才可使用。

Q97

市售護唇膏多含石蠟，
長期使用可能致癌，是真的嗎？

解答

- (1) 石蠟是護唇膏、各種保濕保養化粧品的常見的成分，目前國際間均允許該成分可添加於化粧品中。化粧品中使用之石蠟已經精製，而精製過後的石蠟安定性佳，更可用於食品及口服藥品中。
- (2) 食藥署提醒大家，不要被謠言所誤導，選擇標示完整及適合自己的產品，瞭解成分的用途與使用方式，才是保障自身權益的關鍵。

**聽說化粧品添加金箔
更具「養顏美容」功效，
這是真的嗎？**

目前尚無足夠之科學證據證明，「金」可直接被人體肌膚吸收，別瘦了荷包達不到效果又傷心。



Q98

**聽說添加金箔的化粧品，
更具有「養顏美容」的功效，
是真的嗎？**

解答

- (1) 「金」元素屬於惰性金屬，目前尚無足夠之科學證據證明，「金」可直接被人體肌膚吸收。
- (2) 食藥署提醒消費者選購化粧品時，不要相信誇大不實或具有醫療效能之宣稱，選購時要特別小心留意，才不會瘦了荷包又無法達到預期效果。

網路流傳面膜具有拉提效果，這是真的嗎？



Q99

網路流傳面膜具有拉提效果，這是真的嗎？

解答

- (1) 依據衛生福利部 108 年 6 月 4 日衛授食字第 1081201387 號公告「化粧品標示宣傳廣告涉及虛偽誇大或醫療效能認定準則」化粧品不可能達到整型外科之效果，且不得涉及藥物效能，依據該公告規定，除彩粧產品造成之視覺效果外，化粧品宣稱「拉提」為不適當詞句。
- (2) 食藥署提醒消費者，選購化粧品時不要相信誇大不實或具有醫療效能之宣稱，才不會瘦了荷包又無法達到預期效果。

防曬產品係數越高越好， 這是真的嗎？

防曬係數只是一個參考數字，實際上還是需依個人膚質來挑選產品。

除了防曬產品，身體的物理性防護也同樣很重要囉。



Q100

防曬產品係數越高越好， 是真的嗎？

解答

- (1) 一般日常防曬產品以 SPF 數值高低來表示隔離 UVB 的效力，SPF15 可過濾 93.3% UVB；而 SPF30 可過濾達 96.7% 的 UVB，SPF50 可過濾高達 98% UVB，但事實上 SPF15 與 SPF30，在數值上雖有 2 倍之遙，但防護能力只有相差 3.4%！所以高防曬係數並不等於擁有倍數的防護能力。
- (2) 消費者在購買防曬產品時，總以為防曬係數愈高就愈好。其實防曬係數只是一個參考數字，實際上還必須依照個人的膚質、日曬反應、皮膚色澤、活動狀況及流汗情形來挑選。提醒愛美的消費者，不要有防曬係數加倍，防護加倍的迷思，此外，防曬劑只是輔助，適時撐傘、戴帽、使用太陽眼鏡及穿著淡色長袖衣物的物理性防護，更可以加強抵禦紫外線侵害我們的皮膚。

破解食藥謠言 100問

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

網 址：<http://www.fda.gov.tw/>

電 話：02-2787-8000

傳 真：02-2653-2055

發行人：吳秀梅

總編輯：林金富

副總編輯：許朝凱

執行編輯：張馨文、謝碧蓮、林蘭砮、郭慕蓉、張靖詩

審 稿：尹書田醫療財團法人書田泌尿科眼科診所
康宏銘醫師、張夏怡醫師、蔡長祐醫師、蘇軌醫師
(依姓氏筆劃排序)

出版年月：中華民國 111 年 12 月

設計印刷：唐潮文創設計事業有限公司

工 本 費：新台幣 100 元整

GPN：1011101655

ISBN：978-626-7137-73-4 (平裝)

著作財產人：衛生福利部食品藥物管理署

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，
需徵求衛生福利部食品藥物管理署同意授權。

