

藥物食品

安全週報

第 677 期

2018年9月7日

發行人：吳秀梅署長

【本期提要】

- 一、吃麥片可以減肥嗎？
- 二、卸粧水、卸粧乳、卸粧油...
哪種最適合自己？
- 三、類鴉片止痛劑，
緩解癌症疼痛選擇多



吃麥片可以減肥嗎？

近來坊間興起吃麥片當減肥餐的風潮，但這真的有幫助嗎？食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請聖馬爾定醫院尤偉銘營養師，為大家解答。

「燕麥片」與「麥片」，傻傻分不清楚嗎？

燕麥原本是顆粒狀，因為顆粒形狀像燕子的尾巴而得名（如圖一），燕麥片

則是經過煮熟軟化後，進行輾壓、烘烤而成片狀。麥片當然也是經過熟化、壓輾、烘烤處理成為片狀，但卻是由燕麥、大麥、小麥、蕎麥、玉米等各種穀物混合（如圖二）。無論是單純燕麥片，還是混合穀物麥片，都含有豐富澱粉、膳食纖維、蛋白質、礦物質與維生素，兩者都是高營養價值的食物喔。

慎防！麥片地雷要小心！

喜歡購買麥片當早餐或點心的民眾可要睜大眼睛看清楚，特別是經過調味或沖泡麥片裡面添加的成分，只要仔細看，不難發現包括蔗糖、玉米糖漿、玉米澱粉、麥芽糊精、奶精、植物油、鹽等，這些都是額外增加的熱量，這些食品添加物雖然讓沖泡麥片方便又美味，因此，民眾可善用包裝上的標示，仔細閱讀其成分及熱量，別因美味又容易吃而吃下更多，這樣不僅瘦不下來，還沒了健康又變得更肥胖，所以真正麥片的味道民眾一定要知道才行。



聽說麥片可以減肥，要如何健康吃呢？

想要健康地吃麥片減肥，民眾一定要知道天然的麥片有較高的膳食纖維，而且加熱水會呈現黏稠狀，吃起來口感有點粗糙，味道很清淡沒什麼甜味，如果吃到會甜很香又很稀的麥片，表示成分裡有很多糖、香料與麥芽糊精且膳食纖維低，而真正有營養的麥片反而沒吃到。

除了選擇真正無添加物 100%健康的麥片產品之外，如果只吃麥片減肥很容易肚子餓，反而可能吃下更多麥片，造成熱量超過身體的需要，結果還是會變胖，建議吃完麥片要搭配有肉的蔬菜，例如：1碗麥片粥、半碗蔬菜、1顆水煮蛋，就能增加飽足感、達到攝取均衡營養並減少熱量，達到健康吃、健康瘦的目標。

這種人要避免吃麥片

腸道敏感者一吃食物就容易拉肚子，所以不適合吃太多麥片，因為麥片的膳食纖維高，會促進腸道蠕動，咕嚕咕嚕叫，接著就要跑廁所了。再來是慢性腎衰竭病人也不宜吃麥片，因為麥片的磷含量較高，而腎臟功能衰退導致排除磷的功能變差，會加速腎臟惡化。最後則是麩質過敏症者要避免吃麥片，否則會造成腸胃道系統破壞，引起乳糜瀉與營養素吸收不良。



卸粧水、卸粧乳、卸粧油...哪種最適合自己？

看到部落客分享各種卸粧產品的使用心得，你也想買來試試看嗎？究竟卸粧水、卸粧油、卸粧凝膠、卸粧霜、卸粧慕斯有什麼差別，哪一種最適合自己呢？

水狀劑型不見得較溫和，重點仍在於配方

許多美粧論壇、部落格文章都傳遞一個觀念：相較於卸粧油，卸粧水比較溫和！有些文章甚至教導大家根據膚質，分別選購水狀、油狀、霜狀卸粧品。

對此，皮膚科醫師詹育彰澄清，卸粧產品的溫和程度其實跟它呈現水狀、乳狀或油狀無關，而是取決於配方成分。化粧品業者只要將卸粧配方調整濃度比例，就可以做出水狀、霜

狀、油狀等各種劑型，所以根據劑型討論溫和程度，意義不大。詹醫師認為，劑型挑選只需要「看個人使用習慣」，例如，若是不喜歡油膩感，選擇清爽一點的劑型即可。



用手卸粧，最呵護肌膚

如果希望減少卸粧時對皮膚的刺激，使用正確的卸粧手法比劑型挑選更重要。當肌膚愈敏感，愈建議用手輕輕按摩卸粧，因為化粧棉比較容易摩擦肌膚，反而增加刺激感。

針對「因為空氣汙染嚴重，所以沒化粧也要卸粧」的迷思，詹醫師提醒，卸粧產品的主要功能，是溶解彩粧裡的油脂，如果只是想去灰塵髒汗和臉部自然的出油，使用洗臉產品就足夠了，不需要再使用卸粧產品，以免清潔過度，反而引發皮膚敏感、乾燥。



類鴉片止痛劑，緩解癌症疼痛選擇多

癌症病人與家屬面對疼痛問題時，往往不知所措，為了提供較多元的癌症疼痛用藥選擇，食藥署陸續引進多種類鴉片止痛劑，以提升治療效果及病人的生活品質。

目前用於癌症疼痛或術後嚴重疼痛之鴉片類止痛藥，除大家所熟知的嗎啡針劑及



錠劑外，尚有嗎啡口服液劑，可供吞嚥困難的病人使用，以及嗎啡長效膠囊，可減少用藥次數。嗎啡以外的成分，如吩坦尼、二氫嗎啡酮、羥可酮等，也可作成不同劑型的用藥選擇。但長時間使用這些類鴉片止痛劑，可能會產生耐受性，需調高劑量以達到足夠的止痛效果，此外，也可能產生便秘、噁心、嘔吐，甚至呼吸抑制等副作用，所以一定要依醫師處方的方式及劑量服藥。

前述麻醉類止痛劑屬第一級或第二級管制藥品，依規定僅能由食藥署管制藥品製藥工廠負責輸出入、製造及販賣。食藥署提醒，醫療上合法使用麻醉類止痛劑，可有效控制疼痛，但若非法使用或用藥過量，則有致死的風險，不僅危害個人健康，也會導致意外事故。因此使用麻醉類止痛劑應確實遵照醫生囑咐，不可隨意更改劑量，更不要使用來源不明的藥品。

食藥署專欄



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？



- 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。

換季變髮色

安全不NG



洗就染真方便，換季變髮好心情，啦啦啦~

數日後

嗚-連續用了很多天洗就染產品，想說變色好方便，但今天頭皮好癢還紅紅的！



哇-妞妞妳頭皮怎麼紅紅的！



衛福部並未核准「洗髮兼染髮」的產品。坊間常見的泡泡染是染髮劑不是洗髮精，不可當作洗髮精天天使用喔！



染髮時要以塗抹方式進行染髮，避免染劑接觸頭皮，此外每次染髮至少要間隔3個月以上喔！

染髮 5 撇步

- 撇步 1 染前選** 選購有許可證字號及完整標示的染髮產品。
- 撇步 2 髮健康** 確認頭髮周圍的皮膚及頭皮是否健康，有傷口時千萬不要染髮。
- 撇步 3 要看明** 看清楚染髮產品使用方法及注意事項，以確保使用安全。
- 撇步 4 安全染** 以塗抹方式正確安全使用染髮劑，不可以用洗髮搓揉方式進行染髮。
- 撇步 5 全注意** 全心注意染後皮膚狀況，每次染髮必須間隔三個月以上。

染髮劑使用小叮嚀

- ① 染髮前建議做皮膚測試。
- ② 染髮一星期前後不得進行燙髮。
- ③ 染髮劑不得使用於頭髮以外，如眉毛、睫毛等部位。
- ④ 頭、頸、臉部皮膚呈現過敏、腫脹、受傷等情形，或身體有其他狀況（患病、病後恢復、生理期及懷孕期間等）者，避免使用染髮劑。



f TFDA化粧品安全使用粉絲團

想獲得更多知識，快加入粉絲團！
或上 <http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>

廣告



刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)
電話：02-2787-8000

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

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018年9月7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

