



歡迎訂閱
電子報

2019年8月2日

發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第724期

1 魚油產品怎麼選？

魚油廣受民眾青睞，但坊間的魚油產品種類繁多，消費者該怎麼選才能安心呢？

挑選魚油4原則

臺北醫學大學保健營養學系名譽教授謝明哲，長期研究魚油，對於如何選擇產品，特地從營養科學的角度出發，彙整出選擇魚油 4 原則：



1 製作魚油的原料 以多種小型魚混合製成尤佳

魚油的主要製作原料是海洋中的魚類。但海洋污染日益嚴重，今（2019）年食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）已跟隨國際腳步，對魚油祭出重金屬「無機砷」的限量規範。

「若魚油採自食物鏈頂端的大型魚，吃進重金屬及其他污染物的機會較高，選擇鮭魚、鯷魚及沙丁魚等常見的中、小型魚類相對安全」，謝明哲建議，若能選擇多種小型魚混合製成的魚油更好！

2 建議有國際認可的第三方檢驗

食藥署在2017年發布的《魚類攝食指南》中，已針對鮪魚、旗魚、油魚和鯊魚等大型魚類，提出建議攝取量，並呼籲孕婦及幼童可依指南適量攝取，以避免重金屬甲基汞的危害。

「比如：塑化劑、微生物、重金屬等，都是魚油產品應須檢測的項目。」謝明哲提醒，魚油中兩大主成分EPA和DHA的含量比例，是否和包裝上標示一樣，最好也經過成分定量檢驗認證。

3 選購時應看DHA+EPA總含量 而非魚油總量

謝明哲說明，購買時要看DHA+EPA的成分總含量，而非魚油的毫克數，因為DHA和EPA才是有效成分。

4 除了小綠人標章 品牌口碑和信譽也很重要

申請「健康食品」認證的魚油產品，須通過衛生福利部嚴格規範與標準，比如：為求有效性，魚油產品標示的Omega-3脂肪酸總量，只能計算EPA+DHA含量、

限採用吸收力較佳的「TG型」（三酸甘油酯型）魚油、須符合重金屬規範、執行安定性檢驗...等，除了仰賴「小綠人標章」和國際驗證的把關，廠商的自主管理也同樣很重要，而品牌的口碑和信譽就值得參考。

破除魚油兩大誤解

魚油雖對健康有益，但仍有不少消費者在選購魚油時有所迷思，謝明哲針對兩大誤解逐一說明。

1 魚油對身體好，所以吃越多越好？

謝明哲認為，再好的食品，吃多了對身體也會造成負擔，「尤其魚油也是油脂，自然也不適合攝取過量。」

2 吃魚肝油、亞麻仁油，等同吃進EPA和DHA？

「魚肝油來自魚的肝臟，攝取的營養素是維生素A與D；亞麻仁油中所含的ALA（ α -亞麻油酸）是EPA的前驅物，轉換成EPA後，不曉得還剩下多少」，謝明哲指出，不少消費者到海外旅遊時，買到的魚油是鯊烯（Squalene）成分，「鯊烯是萃取自深海鯊魚的肝臟，它不是魚油。」

謝明哲強調：「健康食品只能達到營養補充和預防保健，千萬不要把它當作治療的藥品，沒有一種健康食品可以治療任何疾病；生病時應尋求適當醫療，才是正確觀念。」

2 鼻貼除粉刺？

把專用貼布往鼻頭一貼，再「唰」一聲撕掉許多小黑點，就以為清掉粉刺了嗎？食藥署報您知，那些粘在貼布上黑黑、白白的小東西，大部分是皮脂管絲，而非粉刺！



許多民眾誤以為，鼻頭上密密的小黑點就是粉刺，其實不盡然，有些是皮脂管絲，主要是毛孔內正常分泌出的油質堆積成固狀，加上空氣中的油容易髒汙、日曬等，產生的過氧化物形成黑色沉澱。擠壓此類黑點時，會有細細的油脂冒出來；而粉刺則是皮脂分泌過多，或者是角質代謝不正常，塞住毛孔的皮脂、皮膚代謝物、角質及外來髒東西，這些粉刺是看不見開口的，不易透過鼻貼布拔除。因此，從鼻貼布拔出滿滿的茂密白頭，多半都是皮脂管絲。

曾有民眾用鼻貼布遮鼻子上的點點，周圍肌膚因反覆撕貼造成破皮受傷，嚴重時還可能導致皮膚炎。因此，若要使用鼻貼布，建議一星期使用一次為宜，每次不超過15分鐘喔。

此外，當皮膚有皮膚曬傷脫皮、皮膚受傷、紅腫、有傷口、青春痘(面皰)、皮膚過敏，或具有敏感型肌膚、濕疹、臉部乾燥等情形，或曾對貼布或絆創膏，易發生過敏、產生刺激反應者，都不宜使用喔。

3 存臍帶血問看聽

現代人孩子生得少，在婦幼展場上，常見許多提供臍帶血保存服務的業者攤位，消費者想要保存臍帶血時，該如何知道那一家業者的保存場所合乎規格的呢？

我國目前現有18家臍帶血保存庫，設置於14家機構，包含4家醫療機構、9家公司及1家法人(僅10家提供商業寄存服務)。自「人體器官保存庫管理辦法」施行以來，所有儲存臍帶血者，皆應符合人體器官、組織及細胞優良操作規範，只有經食藥署審查並實地履勘通過，且持有效期內許可函的臍帶血保存庫，其機構名稱、保存庫類別及設置地點才得以公告於食藥署網頁 (<http://consumer.fda.gov.tw/Human/CellLibrary.aspx?nodeID=377>)，相關業者應具備完善的作業系統，以確保儲存臍帶血的安全與品質。

為保障消費者權益，食藥署定期請地方政府衛生局，配合辦理臍帶血保存定型

化契約宣導及查核事宜。依據107年度查核結果，我國10家提供臍帶血商業寄存服務業者所用的契約，皆尚符合「臍帶血保存定型化契約應記載及不得記載事項」規定。同時，為避免有業者未向食藥署報備，便私自向民眾收費保存臍帶血的情況，食藥署自105年度起，每年請地方政府衛生局，針對業者可能招攬臍帶血保存業務的轄下處所，如：醫療機構婦產科進行抽樣清查，3年間總計抽查497家次，皆無不符合之情事。



若消費者有疑問時，可採取問、看、聽3步驟。首先可「詢問」醫師或專業人員，也可向地方消保官及衛生局諮詢，其次是決定要儲存臍帶血時，要善用審閱期「看清」條文，並參考「臍帶血保存定型化契約範本」，多「打聽」、比較不同業者的契約內容，確保自身權益。

仔細看清楚
安心沒煩惱

臍帶血保存 定型化契約

簽訂臍帶血保存契約5撇步

多看



簽約前看清條文，如保存地點是否取得衛福部許可、收取費用衛生局核備字號、履約保證，以及賠償條件是否符合規範等

多問



有問題，當場問清楚。針對臍帶血保存問題可詢問醫師、專業人員或衛生主管機關

多想



在考慮簽訂保存契約時，善用至少5日之審閱期，務必參考契約範本，以減少未來消費糾紛

多洽詢



可向全國消費者服務專線1950電話、各縣市政府消保官及衛生局尋求諮詢與協助

多比較



多比較不同業者之契約內容

為避免臍帶血契約消費爭議產生，已公布「臍帶血保存定型化契約範本」更多相關資料及契約範本下載



更多相關資料及契約下載



FDA 食品藥物管理署 關心您 廣告

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：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬭、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、簡希文、洪志平、吳正寧、林邦德、羅維新、周清邦、楊雅琄、林高賢、陳信志

美術編輯：郭儀君

出版年月：2019年8月2日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第724期第4頁