



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第804期

1 過年吃粿有學問 專家教你怎麼買

每逢過年，大街小巷處處飄散著「粿」氣，是從小到大熟悉的年味。食品藥物管理署(下稱食藥署)邀請中華穀類食品工業技術研究所研發組蘇梅英組長，與我們分享關於年節吃糕粿的飲食習俗，以及選購和保存上的要訣。

應景食品過好年：菜頭粿、年糕、湯圓

蘇梅英組長表示，亞洲南方以稻米為主要農作物，因此華人年節應景食品裡，大多以米為材料而延伸發展出多樣周邊產品。像臺灣過年必食年糕，取其諧音有「步步高陞」之寓意，表示在新的一年，不論學業或事業都能更上一層樓；而年節吃湯圓則代表「全家美滿團圓」；菜頭粿其實就是蘿蔔糕，依臺語發音則為祈求有個「好彩頭」，表達對來年的美好期望。

蘇梅英組長說明，「菜頭粿」以在來米粉為原料，是以生米製漿後、壓榨脫水



購買糕粿類產品
應配合冷藏保存並儘快食用完畢喔！

或是利用現成的在來米穀粉混合蘿蔔絲蒸熟成形；「年糕」與「湯圓」則以糯米製成，一樣需經磨製成漿、壓榨脫水或使用糯米穀粉加水揉捏成糰，經熟化處理，其組織狀態因原料米澱粉組成結構不同，相較之下糯米產品口感軟黏而非扎實狀態。

挑選與保存撇步，為自己的健康把關

由於不少民眾仍習慣上傳統市場購買年貨，食藥署叮嚀，購買糕粿類產品應配合冷藏保存，如在露天開放式場所購入，回到家應立即冷藏並儘快食用完畢。

購買前也應留意表面，如有濕、黏的狀態，可能表示產品已經開始處於腐敗過程，除非是剛蒸出來的正常水氣，否則表面應呈現清爽狀態，不應有水水的感覺，並有米的香氣存在。蘇梅英組

長建議民眾購買包裝完整、標示清楚，且以冷藏販售的產品，以降低食安疑慮。

關於保存方式，若包裝打開後無法馬上食用完畢，需存放在冷藏0~7°C間；且菜頭粿不適合為了延長保存期而冷凍，因澱粉老化後再復熱會使口感偏乾硬。另外，切糕粿之刀具也要保持乾淨清潔爽，建議民眾一旦產品有長霉，或表面開始產生濕黏物，即應全部丟棄不再食用。

食藥署呼籲，年節採買時別忘了遵守防疫規定，正確佩戴口罩並注意社交距離，才能將健康及好運氣延續下去！

2 用藥不中斷 安心過好年

年節期間，食藥署提醒有慢性疾病的患者（如：糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病等），需記得檢查藥品存量及領藥時間。若有需要，可持慢性病連續處方箋至全國健保特約醫院、診所及藥局提早領藥，才能確保安心過好年！

每日例行，定時服藥、量血壓、量血糖

過年期間，經常會有熬夜、作息不規律、暴飲暴食的情形，患有三高疾病的民眾，此時更要注意，除了維持規律

的作息與運動外，飲食上也要避免攝取過多高油脂、高鹽份、高糖類與加工類食品，並遵從醫囑指示按時服藥，定期測量血壓與血糖。

此外，冬天氣溫低，應注意身體保暖，家人也要留意患者身體的變化。若血壓與血糖發生劇烈變化，或是有胸悶、胸痛、呼吸困難等情形發生時，記得按醫囑指示處理，若症狀仍未改善，應立即就醫。

過年囉！

有慢性疾病的您可以注意...

- ▶ 記得檢查藥品存量及領藥時間
若有需要，可持慢性病連續處方箋至全國健保特約醫院、診所及藥局提早領藥
- ▶ 維持規律作息、運動及注意飲食內容
- ▶ 遵從醫囑指示按時服藥
定期測量血壓與血糖
- ▶ 如氣溫低應注意保暖，隨時留意身體狀況
- ▶ 妥善存放藥品並注意其使用期限

藥品保存，避開光、濕、熱三害

食藥署提醒，藥品保存時遵循「避光、避濕、避熱」的三大原則，並遠離孩童可拿取的地方。此外，若有需要丟棄的過期藥品，應先留意藥品的種類，如為一般藥品，可先放入密封袋中，隨一般垃圾丟棄；若為針劑、抗腫瘤藥物、抗生素、荷爾蒙等特殊藥品，因具有傷害性，且對環境可能造成不良影響，則需拿回醫院，由醫院依照醫療廢棄物處理。

若民眾仍不清楚過期藥品的處理方法，食藥署建議可向鄰近社區藥局的藥師諮詢相關廢棄藥品處理問題，千萬不可隨意倒入水槽或馬桶，以免造成環境污染。

3 血壓忽高忽低怎麼量 食藥署告訴你

根據世界衛生組織的報告指出，高血壓是造成死亡的高危險因子。因此，養成定時量測血壓的好習慣，自主監測血壓變化，將有助於及早發現血壓異常，預防心血管相關疾病。

養成定時量測好習慣 讓數字更有參考意義

血壓計屬於醫療器材，目前市面上血壓計種類眾多，有手動式量測與自動式量測，依量測部位不同則分為手腕式與手臂式。在選用血壓計時，食藥署建議，民眾需留意是否有醫療器材許可證字號，並要在固定時間、選用同台血壓計、測量相同部位，並持續做紀錄，才能達到良好的監測。一旦發現血壓異常，應及早就診，並配合醫師診斷治療。

特別要提醒的是，人體的血壓會不斷地變化，如能長期、定時監測，絕對會比頭痛、不舒服時才量測，或到醫院時的單次測量，更具參考意義。

選購時要注意...

選用血壓計時，請留意
是否有醫療器材許可證字號。

想要良好的監測您該...

於固定時間、選用同台血壓計、
測量相同部位，並持續做紀錄，
才能達到良好的監測。

選用認證血壓計 監測血壓沒煩惱

選購血壓計時，食藥署建議民眾參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先「認」識血壓計是醫療器材；第二是在購買產品時，「看」清包裝上載明的醫療器材許可證字號及標示；第三是使用前詳閱說明書，依說明書的方式「正確使用」醫療器材。

有關醫療器材產品相關資訊，可至食藥署網站的許可證資料庫查詢（連結：[食藥署網站首頁http://www.fda.gov.tw](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、特殊用途化粧品許可證查詢作業）。在使用醫療器材前，也可先向相關專科醫師諮詢，並詳閱產品使用說明書；如發現不良品或者使用時發生不良反應，可向藥物食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）通報，或撥打不良反應通報專線02-23960100。

2021 金牛迎春

醫用口罩正確選 讓您安心過好年



選擇合法通路



請到領有合法販賣業藥商許可執照的購買通路購買，例如：醫療器材行、便利超商、各大賣場、藥粧店或藥局。

檢查包裝方式



醫用口罩須以完整包裝方式販售。

確認包裝標示



確認包裝上有標示「醫療器材許可證字號」、「品名」、「藥商名稱及地址」、「製造廠名稱及地址」、「批號」、「製造日期及有效期間或保存期限」等資訊。

開



打開包裝檢查有無破損，且鼻樑片應在最外層上方。

戴



兩端鬆緊帶掛於雙耳，鼻樑片固定於鼻樑上方，口罩拉至下巴。

壓



雙手食指輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。

密



可透過鏡子輔助檢查口罩和臉部內外上下是否密合。