



藥物食品安全週報



2023年9月22日
發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 940 期

1 中秋節用藥禁忌，避開柚子與酒精

華人習慣中秋節要吃柚子、烤肉歡聚才應景！不過您知道嗎？中秋節的美食佳餚中，有些容易與藥物產生交互作用，需要特別留意！食品藥物管理署(下稱食藥署)邀請杏安診所黃農茵醫師，為大家說明中秋節飲食用藥禁忌，讓大家避開用藥地雷，歡渡佳節。

每天固定要吃藥的人，建議要避開「柚子」

黃農茵醫師表示，中秋節最常食用的應景水果，就是「柚子」。柚子裡含有「呋喃香豆素 (furanocoumarin)」，此物質會抑制肝臟內的代謝酵素 (CYP3A4) 以及小腸內的醣蛋白 (P-gp) 作用，進而影響身體的藥物代謝。如果吃了柚子又吃藥，體內藥物濃度會提升，進而引發不良反應。

哪些藥物會受柚子影響呢？黃農茵醫師舉例，包含抗凝血藥、降血壓藥、降血脂藥、心律不整藥、免疫抑制劑、鎮靜安眠藥、性功能障礙藥物、抗癲癇藥物等都可能受柚子影響。

由於受柚子影響的藥物很多，黃農茵醫師建議：先看藥袋、藥單，只要有註記不能和葡萄柚一起吃的，就避免和柚子一起吃。她表示，柚子和葡萄柚都有「呋喃香豆素」，但因國外葡萄柚較常見，因此許多研究皆以葡萄柚進行，因此只要看到需避免與葡萄柚同用的藥品，柚子同樣要避免。

黃農茵醫師也提醒，有些人以為吃完柚子隔久一點再吃藥也沒關係，或乾脆停藥先吃柚子，這些都是不當的用藥方式。她表示，吃柚子後影響藥物的時間長度，最長可能會達二~三天，而且藥物本來就需保持在固定時間服用，才能達到最佳藥效。因此，若需要服用藥



抗凝血藥、降血壓藥、降血脂藥、
心律不整藥、免疫抑制劑、
鎮靜安眠藥、性功能障礙藥品、
抗癲癇藥品等都可能受柚子影響!

2 中秋節網購應景食品 把握四大原則！

品者，建議避免食用柚子。另外，腎功能不佳的病友，也要留意柚子的鉀含量較高，需避免食用過量，以免造成高血鉀以及身體不適。

中秋烤肉氣氛嗨，酒精飲料要適量

除了吃柚子，許多人也喜歡在中秋節烤肉歡聚，甚至喝點小酒助興。但是，喝酒可能會對藥品代謝產生影響，像是降血壓藥、降血糖藥、降血脂藥、抗凝血藥、心律不整藥物、安眠藥、癲癇藥物、抗生素，抗憂鬱藥等，都會與酒精產生交互作用，若一起服用可能出現不良反應。她建議，若想喝酒，需維持固定時間服藥，淺嚐即止勿豪飲，且吃藥與喝酒之間相隔12小時，避免產生交互作用。

另外，黃醫師也提醒，中秋節常會吃月餅、蛋黃酥等，這些都是高油、高糖、高鹽且高熱量的食物，過量會影響血脂肪、血壓、血糖的控制，應多加節制。

食藥署叮嚀，柚子雖有豐富的膳食纖維，但在服用藥物的情況下，應先向醫師、藥師諮詢，避免柚子與藥品產生交互作用。而飲酒也可能與藥品產生交互作用，請民眾多加留意，謹慎食用更健康。

隨著時代進步，網路購物不受時間、地點限制，更具便捷性，選擇也更多樣化。中秋佳節將至，應景的烤肉食材與禮品，都可從網路上選購，為守護民眾食用安全，食藥署列出網購中秋應景食品四大原則供大家參考：

- (1)睜大眼睛看內容：**商品資訊要清楚(品名、重量、成分、負責廠商、有效日期等)，完整包裝食品應符合「食品安全衛生管理法」第22條規定、散裝食品應符合合同法第25條規定；食品業者登錄字號要完整，交易總價要透明，才不會有欺騙消費者的疑慮。
- (2)手機平板查資訊：**掃描商品負責業者提供之二維條碼(QR code)查詢完整及更多資訊，如完整定型化契約內容，是否依據「以通訊交易方式訂定之食品或餐飲服務定型化契約應記載及不得記載事項」如實揭露；標的物商品資訊是否依法規完整呈現，也要注意食品外包裝須以中文標示品名、內容物、有效日期、過敏原資訊等。
- (3)謹慎思量再下單：**下單前應留意訂購商品之種類、數量、價格，以及商品交付的方法、地點與日期，供消費者選擇。



(4) **取貨檢查要當心**：檢查包裝是否完整，內容物是否有短少或腐敗，有瑕疵時應即時通知企業經營者或網路賣家。

食藥署提醒，網路平台上的食品廣告往往五花八門，以吸引民眾注意，網購中秋應景食品或禮盒可參考上述四原則，才能聰明選購，送禮感心，食用更安心。

3 食品製造業者，如何落實追溯與追蹤？

當有食安事件發生時，業者首要之務，就是要掌握問題產品的來源與流向，才能有效遏止更多危害！為了讓食品製造業者落實產品源頭及流向管理，經衛生福利部公告的業者，應落實「食品追溯追蹤系統」及「電子申報」，建立往上一手來源追溯，及往下一手成品追蹤的紀錄管制，才能針對有問題產品快速處理。

追蹤溯源，六大資訊不可少

那麼，業者要如何建立食品追溯追蹤的系統管理呢？食藥署提醒，下列六大資訊要特別注意：

- ① **原材料來源資訊**：保存產品所有原材料來源的文件。
- ② **產品資訊**：藉由產品規格書，串聯生產紀錄表及原材料來源資訊，建立產品資訊。
- ③ **產品流向**：以生產紀錄表，串聯出貨單等出貨紀錄，建立產品流向資訊。
- ④ **庫存資訊**：包含原材料與產品的名稱、總重量或總容量。

⑤ **各資料串聯方式**：可自訂批號或以收貨、製造或有效日期等方式，作為批號進行串聯。

⑥ **建立回收、退貨、不良品及報廢等紀錄**：包含名稱、總重量或總容量、原因及處理措施。

電子申報八步驟

食藥署提醒，建立內部追溯追蹤制度後，每月10日前須至「非追不可」系統，申報前一個月原材料來源及產品相關資料。電子申報步驟如下：



倘若業者落實追溯追蹤，一旦發生食安事件時，就能即時掌握供應商來源及產品流向，以利通報與回收；不僅能縮短追查時間、降低損害、保障消費者權益，更能確保業者商譽，提升產品信任價值，達到雙贏局面。

在網路上買食品
有什麼應該
注意的呢？

以通訊交易方式購買食品四大原則！

1 看 詳閱商品及業者資訊

2 查 掃描QR code查資訊

3 慎 謹慎思量再下單

4 取 取貨後儘速檢查

如果在網路上賣食品
又該揭露什麼資訊呢？

FDA 廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

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：李明鑫、許朝凱、林蘭砮、楊依珍、許芷瑀、吳正寧、
簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

出版年月：2023年9月22日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次