



藥物食品安全週報



2025年3月28日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1019 期

正確選用植物油，安心享用無負擔！

市面上各式各樣的植物油，有些標榜冷壓初榨，有些則能高溫煎炒，究竟哪種比較好？就跟食品藥物管理署（下稱食藥署）帶您了解植物油脂小知識，選擇適合的植物油，讓飲食更安全。

植物油的成分與加工方式

植物油較動物油含有較多不飽和脂肪酸，像是橄欖油、芥花油、苦茶油等富含單元不飽和脂肪酸，而大豆油、葵花油、亞麻籽油等則含多元不飽和脂肪酸。不過，需注意不飽和脂肪酸容易被氧化，要注意烹調方式。

植物油的提油方式分為壓榨法與溶劑萃取法。如果是油脂含量較高或不需乾燥的果實原料（如橄欖、芝麻、花生），通常會使用壓榨法來提取；而油脂含量較低的原料（如黃豆），多使用溶劑萃取來提高出油量。

植物油提油後，緊接著就是精煉處理，利用脫膠、脫酸、脫色、脫臭等方式，將油中的雜質去除，使油品更純淨，發煙點提高，能耐受較高的烹調溫度。如

此一來，油品則較為穩定、保存期限較長，適合大規模生產，因此價格較為便宜。

油品選擇與存放

那麼，該怎麼選擇油品呢？如果是高溫煎、炒、炸，應選擇發煙點較高的油；若是涼拌或低溫烹調，則可選擇冷壓初榨油或富含不飽和脂肪酸的油，這樣能保留更多營養。例如，冷壓初榨橄欖油含有豐富的橄欖多酚，但未經精煉處理，發煙點較低（約190°C），若用高溫油炸，不僅會破壞營養，還可能產生有害物質。因此，選擇油品時要根據烹調需求來挑選。

選購時，除了挑選信譽好的品牌，儲存方式也很重要。應置於陰涼、乾燥、避光的地方，以免光線影響油的品質；並確保密封，避免氧化。

食藥署再次提醒，選擇植物油時，不僅要根據不同的烹調需求來選擇適合的油，同時也要了解油的加工方式、營養成分和儲存方法，如此一來才能聰明選油安全吃！

認識「海獸胃線蟲症」 食用海鮮有撇步

現代人喜愛生魚片、握壽司等生食品嚐海鮮原味。然而，看似美味的新鮮海鮮中，可能潛藏一種「隱形殺手」—海獸胃線蟲。這些寄生蟲難以肉眼察覺，若不小心食用，可能引發嚴重的腸胃不適症狀。即便是經驗豐富的廚師，也需要依賴專業處理手段來降低感染風險。就讓食品藥物管理署(下稱食藥署)來說明及如何預防海獸胃線蟲症。

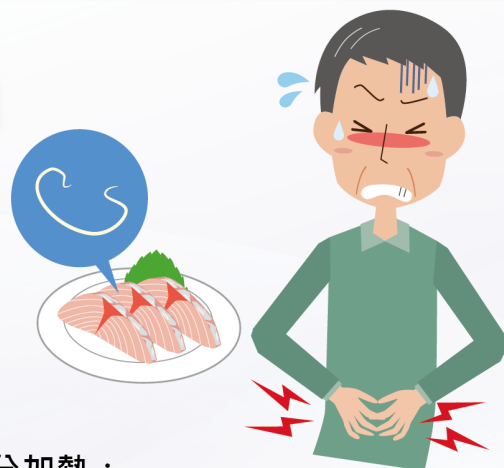
什麼是海獸胃線蟲症？ 感染來源與症狀？

海獸胃線蟲症 (Anisakiasis) 是由寄生於水產品 (如魚類及烏賊) 的海獸胃線蟲引起的寄生蟲疾病。人類透過食用未煮熟或生食受感染的海鮮，通常在進食後48小時內可能引發此病。主要症狀包括腹痛、噁心、嘔吐、腹瀉，甚至是皮膚紅疹及瘙癢等過敏反應。

海獸胃線蟲主要存在於魚類和烏賊的內臟中，也可能移動到肌肉。若攝入未經妥善加熱或未冷凍處理的受感染海鮮，蟲體可能侵入人體的胃壁或腸壁，引起急性症狀，部分情況可持續數月甚至更久。

如何預防感染海獸胃線蟲症

想要降低海獸胃線蟲症發生機率，您可以這樣做：



1.充分加熱：

將海鮮澈底煮熟，避免生食或食用未煮熟的生水產魚類或生烏賊。

2.適當冷凍：

若需生食，應確保在-35℃以下冷凍15小時，或-20℃冷凍7天以上，降低寄生蟲感染的風險。

3.避免交叉污染：

生熟食分開處理，使用不同的刀具、砧板及容器，並保持手部及廚房工具清潔。

4.儘早清除內臟：

捕撈後應迅速去除魚內臟，以降低寄生蟲污染風險。

食藥署提醒，儘量避免生食或食用未煮熟的海鮮，萬一食用海鮮後出現腹痛、噁心或其他不適症狀，應儘速就醫。調理食品時，要注意手部清潔、食材新鮮、用水衛生，並且避免生熟交叉污染，外出用餐時，也應慎選信譽或衛生環境良好之店家。





食品篩檢試劑套組知多少？

食品篩檢試劑套組是一種用於快速檢測食品中特定成分或污染物的工具，無需高階昂貴的儀器設備，且操作流程快速簡單，可作為食品安全源頭管理的第一道防線。

食品篩檢方法與判讀

市售食品篩檢產品常使用免疫層析分析法 (Immunochromatographic assay, ICA)、酵素免疫分析法 (Enzyme-linked immunosorbent assay, ELISA) 或微生物法等技術，檢測食品中是否含有過敏原、微生物（如大腸桿菌或沙門氏菌）、添加物（如硼酸）、殘留農藥、抗生素（如氯黴素）或天然毒素（如黃麴毒素）等物質，可提供食品業者自主管理時參考使用。

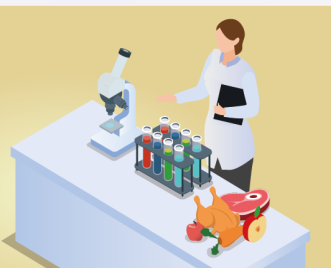
部分簡易食品篩檢試劑如快篩片或試紙條，僅需透過肉眼觀察其顏色變化並判讀結果，高效且省時，惟使用前應詳閱產品說明書，確保正確使用及判讀。另外，倘若檢驗結果有疑義時，建議可洽詢販售廠商，或將檢體送至第三方檢驗單位依衛生福利部公告之檢驗方法做進一步確認。

食品篩檢資訊專區 提供諮詢管道

為促進食品業者落實自主管理及強化食品安全的源頭控管，食品藥物管理署（下稱食藥署）已建置「食品篩檢資訊專區」，將通過專家會議審查的食品篩檢產品公開於專區網頁，並提供相關產品資訊，供外界選擇使用。此專區也設有意見回饋平台提供消費者或業者諮詢管道，以滾動式修正各項作業程序。另外，當有相關法規標準預告修訂或使用者提出產品回饋意見時，將啟動產品再評估作業，以檢視專區公開產品之適用性，即時更新資訊。相關連結可至食藥署網站（<http://www.fda.gov.tw/>）查詢：首頁>業務專區>研究檢驗>食品篩檢資訊專區。



食品篩檢資訊專區



食藥署將持續針對市售食品篩檢產品進行審查及公布，以提供食品業者針對特定風險物質進行自主管理參考，共同為國人食品安全把關。

吃河豚，風險大 小心有劇毒

屬於神經毒素，
加熱無法破壞

可能含有河豚毒素
(Tetrodotoxin)

存在於卵巢、腸、
肝臟、皮膚中

嚴重時可能導致
呼吸衰竭危及生命

誤食會造成唇舌發麻、
手麻、腳麻、頭痛、
眩暈、嘔吐等症狀



食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電 話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：林金富、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄

執行編輯：楊淑真

吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年3月28日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次