衛生福利部
食品藥物管理署
FDA Food and Drug Administration

藥物食品安全週報

第 647 期

2018 年 2 月 9 日

發行人：吳秀梅　署長

【本期提要】

一、 皮蛋含重金屬？嚴把關安心吃
二、 藥物不濫用 健康好生活
三、 一眼看懂！包裝食品正面營養標示

皮蛋含重金屬？嚴把關安心吃

皮蛋瘦肉粥、皮蛋豆腐、皮蛋地瓜葉等相關料理，是深受民眾喜愛的國民美食。但坊間充斥許多關於皮蛋的謠言，如：皮蛋是馬尿泡出來、皮蛋有松花紋，或蛋白顏色較淺被認為是重金屬殘留的結果。

其實皮蛋是利用鹼性物質的包覆，讓蛋品凝固的加工品。傳統製法係將鮮蛋裹上生石灰、草木灰、蘇打等鹼性物質及食鹽等材料所調成之泥狀物質，再裹上米糠避免沾黏，最後密封熟成；而現代製法則是浸泡於氫氧化鈉溶液中熟成。因溫度與酸鹼程度皆對皮蛋製成率有很大的影響，會額外添加氧化鉛、硫酸銅來使製程安定，提升產品品質。而氧化鉛與硫酸銅具有緩衝酸鹼值功能，防止已凝固之皮蛋因酸鹼值太高而液化，增加產品製成率。

民眾關切的是，鉛攝入過量恐造成血液、神經、平滑肌等功能障礙；而銅為人體必需元素，但如果攝取過量易引起噁心、嘔吐及腹瀉等急毒性銅中毒症狀。雖說皮蛋製程可能有鉛、銅等重金屬殘留的疑慮；但並不表示食用皮蛋就會增加人體的致癌風險，不應將其混為一談！

衛生福利部公告的「蛋類衛生標準」中已訂有蛋類中重金屬鉛 0.3 ppm、銅 5 ppm 的限量標準，衛生單位也會依據此法規標準定期進行抽驗把關。食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒，消費者購買及食用皮蛋要注意，不要購買來路不明的產品，挑選有完整包裝、標示清楚、外殼無破損及取得 CAS 標章之產品；皮

蛋必須保存在常溫、通風、陰暗的場所；勿食用過量，且最好能搭配其他食品一同食用，才能兼顧美味與健康。

藥物不濫用 健康好生活

成年人濫用藥物情況不容忽視！隨著科技與醫療水準進步，不僅找出更多證據顯示藥物濫用對健康危害的影響，更發掘出成癮性物質間彼此的相關性。依據食藥署 2016 年藥物濫用案件暨檢驗統計資料，臺灣各機關（構）通報藥物濫用個案，20 歲~59 歲（青壯年）占 9 成以上，此年齡造成的危害與影響層面，不單只是個人，乃至於家庭、職場及生活圈，影響層面深遠且廣泛。青壯年離開校園後，面臨工作壓力與環境的改變，如何持續加強宣導藥物濫用之危害、避免誤用及拒絕藥物誘惑極為重要。

自 2014 年起，食藥署與國民健康署合作，於職場辦理成癮物質預防教育宣導講座；2015 年陸續邀請企業共同響應「拒絕菸檳毒，健康最幸福」之觀念；2016 年更將非法藥物出現在生活圈的現況，包括非法藥物之偽裝術、混合多種類毒品的危害，以及不明化學組合而成的新興毒品等，納入衛教宣導重點資訊，提醒青壯年朋友，多一分留意少一分危害。同時也與娛樂休閒業者聯手，共同營造健康休閒環境，讓民眾安心消費；2017 年藉由輔導機制深入職場，與各企業主溝通，加強「預防優於阻絕」之觀念，建置健康友善的拒毒防毒生活圈，對員工與企業主都是雙贏。迄今已有近 10 個行業別，152 家企業開始啟動。其中，部分企業重新檢視與採取相關預防作為，例如:由總公司率領轄下分公司或各部門，甚至相關企業間彼此的串聯，開始由點至線的連結與推動，未來期望能擴及至社區，達到點、線、面的結合。

食藥署呼籲，重視青壯年成癮物質的危害與影響，期待能邀請更多企業以具體的行動，營造與實現無毒家園，為員工、為社會、為大眾，一起朝向「營造健康無毒生活圈」目標邁進！

一眼看懂！包裝食品正面營養標示

您知道自己每天吃進多少熱量嗎？控制體重，追求健康，是許多民眾的生活目標，特別是在選買飲料、食品時，已經會觀察熱量多寡；但目前市售包裝食品

營養標示幾乎都放在產品背面，且字體偏小，很難一目了然。為此，食藥署推出「包裝食品正面營養資訊標示作業指引」，鼓勵食品業者將熱量、飽和脂肪、糖、鈉等營養素，標示於產品正面，以便消費者參考。

「包裝食品正面營養資訊標示」在國外行之多年，且為世界趨勢，不少國內食品廠商所生產的飲料、食品很多都已跟進標示。

食品的正面包裝範例圖示有三種（如右圖）；範例一清楚標示熱量，讓消費者知曉，如果吃了一份 120 公克，則是攝取了 500 大卡，至於底下的 25%字樣，則代表吃了一份，就等於一名成年人每天熱量 2,000 大卡的四分之一。範例二指引列出了熱量、飽和脂肪、糖以及鈉，均屬於警示性質，希望消費者適量攝取。食藥署也鼓勵食品廠商增列至多兩項自願宣稱的營養素，如範例三：鈣及膳食纖維。

圖：食品的正面包裝範例

在標示圖形方面，不設限完全與指引相同，但大小須一致，以雙色來呈現，並與食品外包裝的顏色明顯區分。在標示項目上，則是參照「包裝食品營養標示應遵行事項」，以「每份」作為標示的單位，並提供每份營養素的「含量」及「每日參考值百分比」。

本項指引雖非強制性，但期待國內食品業者均能秉持企業責任，在產品正面自主標示簡明扼要的圖形營養資訊，讓消費者在選購飲料、食品時，可以立即看到明顯易懂的圖形營養資訊。

刊　　名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)　　出版機關：衛生福利部食品藥物管理署
電　　話：02-2787-8000　　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、邱文銹、鄭維智、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 2 月 9 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