



【本期提要】

- 一、別讓菸品「吸」掉健康！
- 二、認識食物中的磷酸鹽
- 三、甩開毒品 勇敢說「不」

一、別讓菸品「吸」掉健康！

春節假期親友團圓聚餐時，是否經常看到有人菸不離手，但是真的「飯後一根菸，快樂似神仙」，還是會慢慢變成「上天堂做仙呢」？

食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒您，香菸經過燃燒後產生 4 千餘種化合物，包含尼古丁、焦油、一氧化碳與其他 40 餘種致癌化學成分，其中尼古丁會刺激中樞神經令人上癮、導致腦細胞麻痺、失憶、血壓上升、心跳加快及加速血液凝固；焦油會造成手指及牙齒變黃，並破壞肺部組織；一氧化碳會降低血液攜氧能力、影響思維及判斷力、導致脂肪積聚及增高心臟病罹患率。

食藥署多年來協助國民健康署（以下簡稱國健署）檢驗市售菸品中危害物質如焦油、尼古丁、一氧化碳、苯駢芘、甲醛、苯及甲苯、氰化氫、亞硝酸胺及重金屬等，並配合監測市售菸品品質及菸害防制宣導。

歷年調查結果顯示，國產及進口菸品中尼古丁及焦油含量，有逐年降低之趨勢；而國健署亦分別於 96 年及 98 年調降尼古丁



及焦油之限量，以達減害之目標。

別讓菸品吸掉您的健康，癮君子請下定決心落實戒菸 6 個小撇步吧！

1.餐後選用新鮮果汁或含有薄荷飲料；2.餐後刷牙，使口腔維持新鮮乾淨口感；3.避免辛辣及刺激性食物；4.避免飲用咖啡或濃茶；5.如有抽菸的衝動時，可做深呼吸動作、多喝開水、散步、運動或做家事；6.儘量避免使自己有飢餓、憤怒、寂寞及勞累的狀況發生。



二、認識食物中的磷酸鹽

在食品生產過程中合理合法使用磷酸鹽類，有助於穩定食品品質，有鑑於「食品添加物使用範圍及限量標準草案初稿」溝通說明期間，各界對磷酸鹽類食品添加物新標準有不同的建議，台灣大學食品科技研究所兼任教師許庭禎博士整理出以下有關磷酸鹽類食品添加物之背景資料。

磷是人體中含量第二大礦物質營養素，僅次於鈣，磷在人體內可以磷酸鹽(phosphate)的形態存在於骨骼與牙齒中，也可與其他的蛋白質或軟組織結合，成為調節人體機能的物質。磷經人體吸收後，約 85%的磷與鈣形成磷酸鈣(calcium phosphate)，存在於骨骼與牙齒中，作為人體支架的主要結構，也作為血液中鈣與磷的存取倉庫，調節血液中鈣磷含量，其他的部分則經由腎臟排出，或重新回流於血液中。

磷酸鹽天然存在於各類食物中，且因磷酸鹽具有穩定蛋白質與酸鹼值的功能，部分食物中含有較高的天然磷酸鹽，通常乳品、肉品、水產品、堅果及豆類作物的含量較高，魚類的天然磷含量可達 0.6%；蝦類或乳製品可達 0.15-3.5%；堅果類亦可達 0.4% 以上。

以遠洋冷凍漁業而言，水產品經長時間的冷凍或在解凍的過程，如果未適當的保存會產生蛋白質變性、鮮度降低與油脂氧化的問題，以含有磷酸鹽的溶液做「包冰」冷凍儲存是常使用的方法；生鮮肉在屠宰之後，會因累積乳酸，造成酸鹼值降低及脫水，而產生僵直(rigor mortis)現象，在調理或醃漬等肉品加工過程中使用磷酸鹽可以調整酸鹼值，使肉品恢復組織質地與保水性，磷酸鹽亦可造成肉中鹽溶性蛋白的溶出，改善肉品質地，對肉品品質保障有所助益。

為了合理管理磷酸鹽類食品添加物，食藥署詳細參考聯合國食品標準委員會

(Codex) 之規範，調整磷酸鹽類使用範圍及限量，也同步進行國人膳食風險評估，將依據風險評估結果，研擬修正磷酸鹽類使用範圍及限量標準。此外，新標準也將依食品安全衛生管理法之規定送食品衛生安全與營養諮議會審查通過後，辦理草案之預告徵詢各界意見，待完成各項程序後才會正式發布施行。



三、甩開毒品 勇敢說「不」！

國內藥物濫用人口已呈現年輕化趨勢！許多年輕人為紓解課業或工作壓力，出入網咖、PUB、KTV 等場所，其中有人會藉毒品提神或助興而造成濫用，不僅危害個人生命健康，也會導致意外事故發生，對家庭及社會造成嚴重危害。

為吸引青少年吸食，毒販製造許多不同於如安非他命或搖頭丸等傳統毒品之新興濫用物質，以吸引青少年嘗鮮並藉低其戒心，更將各式新興毒品混合變裝成咖啡包、飲料包或果凍等型態，在各項音樂季、派對活動或 KTV、網咖等場所，引誘青少年吸食或施用，對青少年身心健康造成無法預期之傷害，嚴重者甚至導致意外事故而失去寶貴生命，釀成無可彌補的悲劇。

今年春節多日且適逢寒假期間，食藥署提醒，年輕朋友出入娛樂場所，千萬不要因為好奇、朋友鼓吹、現場燈光、酒精及歡樂氛圍催化下輕易嘗試，一時不慎掉入毒品的深淵。一定要提高警覺，當心毒品可能就在身邊，只有拒絕誘惑、勇敢說不，才能甩開毒品的危害。



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

臺北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、林金富、陳信誠、吳立雅、陳映樺、張志旭、吳孟修、許朝凱、李婉嬪、黃琴曉、陳可欣、劉婉琪、藍正文、高雅敏、陳玉盆、陳美娟、黃維生、黃小文、魏任廷、郭家維

出版年月：2016 年 2 月 12 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。



火鍋湯底標示

104年7月31日起全面實施

具營業登記之餐廳、小吃店、便利商店等飲食場所販賣火鍋類食品應以菜單、插牌等方式，標示湯底主要食材

菜單、標籤：字體不得<0.2公分

食材熬製

標示最多之食材
或宣稱之食材

MENU

干貝海陸鍋

湯底使用

豬大骨熬製

MENU

四川麻辣鍋

湯底使用

雞高湯粉調製

雞高湯粉成分：
鹽、L-麩酸鈉、棕櫚油、玉米澱粉、糖、香料…

風味調味料調製

風味調味料
名稱須全展開



標示牌、立牌：字體不得<2公分

食材熬製 + 風味調味料調製

大漢蒙古鍋

湯底使用**豬大骨**及**雞高湯粉**共同調製

雞高湯粉成分：鹽、L-麩酸鈉、棕櫚油、玉米澱粉、糖、香料…