



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第721期

1 咖啡因迷思解惑

每人每天該喝幾杯咖啡才好？對此說法眾說紛紜，自稱「咖啡重度飲用者」的營養師、大專院校講師林世航強調：「只要每日咖啡因總攝取量不超過300毫克，也就是每天最多喝1~3杯的咖啡量，再依自己體質及感受適量調整，就不用擔心了！」

喝咖啡三迷思

很多人對咖啡又愛又怕，原因大多來自於錯誤的認知，林世航特地戳破三大咖啡迷思，並彙整出客觀的建議：

迷思一：喝咖啡能提神？

「從生理機制來看，喝咖啡不是提神，而是睡不著！」林世航指出，咖啡因的確會影響與生理時鐘有關的激素，但每個人對咖啡因的敏感度皆不同，有人喝咖啡之後會睡不著，但也有人照睡不誤，「每個人應依自己的體質適量飲用咖啡。」

【建議】咖啡因代謝時間大約8小時，且因人而異。若擔心晚上睡不著過了中午

後就不要再喝含有咖啡因的食品及飲品，或可挑選咖啡因含量較低的咖啡。

迷思二：喝咖啡會有戒斷症？

「是真的！但前提是重度過量飲用咖啡的人。」林世航指出，重度過量飲用咖啡者，一旦停飲咖啡，很容易出現頭痛和手抖的戒斷症狀，但只需2周就能大幅緩解。

【建議】喝咖啡適量就好，每日咖啡因總攝取量不超過300毫克。



迷思三：孕婦不能喝咖啡？

「根據資料顯示，早期胚胎不穩定時，若孕婦過量飲用咖啡，咖啡因攝取量和增加流產率呈正比關係。」林世航舉實證說明，至於坊間流傳咖啡恐導致胎兒畸形的說法，目前的研究資料看來，咖啡因和胎兒畸形尚無直接關聯。

【建議】 每個人體質不同，孕婦能否喝咖啡，以及懷孕期間的咖啡飲用量多少？還是先請教醫師、遵循醫囑比較保險。

友善標示：紅、黃、綠

「任何食品適量、不過量，才是健康的王道。」林世航建議，若您覺得「適量」很難理解，可參考咖啡店裡的紅、黃、綠咖啡因標示，作為衡量指標，再依據自己的體質調整，就能找出自己每日適合飲用的咖啡杯數。

食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）於104年7月20日公告規定具營業登記之連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業之現場調製咖啡飲料應以符號或圖樣標示紅黃綠區分咖啡因含量。

 紅色代表 咖啡因 ≥ 201 毫克/杯

 黃色代表 咖啡因 101-200 毫克/杯

 綠色代表 咖啡因 ≤ 100 毫克/杯

消費者可依據業者的咖啡因標示選擇咖啡品項，或調整飲用杯數，避免過量飲用，夜不成眠。

2 誇大食品廣告 長輩勿輕信

「飛蚊症、青光眼、白內障，只要○○○產品就可解決.....」、「趕緊買○○○產品吃...心臟大、瓣膜鬆掉、心血不夠...都可以喔...」，許多年長者聽了廣告就掏錢購買，依據內政部統計，我國65歲以上的老年人有331萬人，占總人口14.1%，正式邁入高齡社會，但銀髮長輩們容易輕信食品的誇大功效，花大錢買了之後，輕則毫無效果、重則延誤就醫，錯失治療黃金期，甚至危及生命。



為維護國人健康及消費權益，全國衛生機關在107年共裁處違規食品廣告4,084件，罰鍰金額達新臺幣1億4,171萬元，雖然廣告違規率已由99年13.9%，降至107年4.9%，衛生機關還是會持續努力，積極查緝違規廣告。另外，民眾也可以到食藥署「違規食品、藥物、化粧品廣告民

眾查詢系統」(網址:<http://pmds.fda.gov.tw/illegalad/>)、「食藥膨風廣告專區」(網址:<http://www.fda.gov.tw/TC/news.aspx?cid=5085>)，查詢相關資訊，做為選購產品的參考。

食品主要是提供人體營養素及熱量，並不具任何醫療效能，民眾切勿輕信太神奇、太吸引人的廣告。如果身體不舒服時，應尋求正規醫療管道就醫，並配合均衡飲食及規律運動，才能常保健康。



食藥膨風
廣告專區



違規食品、藥物
化粧品廣告
民眾查詢系統

3 炎夏防曬3撇步

夏天氣溫動輒飆升，紫外線無所不在，不論晴雨、室內或戶外，皮膚都可能受到紫外線傷害，您做好防護準備了嗎？食藥署提醒，防曬不能只擦防曬劑，還要把握「防曬123：1要、2擦、3遮」原則，就能輕鬆戰勝豔陽天。

首先「要」避免在上午10時至下午3時之間，曝露在陽光下；其次是塗「擦」適當防曬產品，以防止肌膚曬傷及曬黑；最後是出門前可適時透過物理性「遮」避，如：撐陽傘、戴帽子、太陽眼鏡、穿淡色長袖衣服防曬等。

食藥署提醒，在我國除了含二氧化鈦含量25%以下(奈米化且劑型為噴霧劑者除外)的防曬劑外，其餘宣稱具防曬用途及含有防曬劑成分的化粧品，需領有許可證，才可以輸入、製造及販售。

記住123 防曬超簡單

- 1 要** 避免在上午10時至下午3時間曝露在陽光下
- 2 擦** 塗「擦」適當防曬產品以防止肌膚曬傷及曬黑
- 3 遮** 適時透過物理性「遮」避如：撐陽傘、戴帽子、太陽眼鏡、穿淡色長袖衣服防曬等

當您選購防曬化粧品時，除了要選擇許可字號及完整標示的產品之外，還要依個人膚質及使用需求，挑選合適的防曬產品，平時可塗抹 SPF 15-30 的防曬品就已足夠；如果要在陽光下活動，建議使用防曬係數較高且具 UVA 防護功能的產品，並每隔2小時補擦適量的防曬劑；游泳玩水時，使用標示具防水功能的產品，強化自我陽光防護，減少曬黑或曬傷的可能性，即可在炎炎夏日輕鬆防曬、健康玩樂。

食藥膨風專區 專打廣告吹牛王



Google

快速瘦身

全部

**1個月暴瘦12公斤 全國搶起來
燃脂減重 排油排毒 整組排除了
X牌奶昔立即搶購！**

最近好肥喔！
查一下怎麼快速瘦身好了！

1

你看這款奶昔好猛哦
揪團了啦！

太誇張了吧！神等級膨風耶！

2

本月之星

王小美
♥使用心得
喝了瘦超多推推

彭瘦瘦
♥使用心得
喝完一個月就有感呢

黃尼尼
♥使用心得
買10罐也不嫌多

我看很多部落客分享啊！

你看食藥膨風廣告
專區榜上有名！

3

好險沒買！這專區真實用！

是啊！這專區都會揭露
違規食藥廣告的國外網站

食藥膨風廣告專區

4