



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第778期

1 愛玉、仙草Q彈有撇步

在炎熱的酷暑季節，喝一碗清涼的愛玉冰、仙草凍真是消暑聖品，但要如何挑選安心的食品？在家製作冰品時又要注意什麼呢？食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授，為大家分享消暑訣竅。


選購完整標示品、注意攤販整潔

「購買愛玉、仙草時，建議要選購有完整包裝標示的產品，才能清楚掌握來源、成分等資訊。」高彩華教授提醒，民眾在傳統市場攤販購買時，可觀察衛生環境是否有良好的遮蔽覆蓋？有無冰箱或冰桶保鮮？如果鄰近的攤販旁擺放著生鮮產品，交叉污染的機會較高，最好不要買。而購買時以能當次吃完的小份量為主，若需冷藏不要超過2天，冷藏時也要密封加蓋並置放於最上層，以免被其他食材污染。

加洋菜、吉利丁提升口感


許多仙草、愛玉產品有多種不同口感，主要是製作時用了不同的食用膠體。通常製作仙草凍時，會先熬煮把膠質溶出並濃縮，再加入澱粉幫助成型，形成軟嫩凍狀，若改添加洋菜粉，則口感會較為硬脆。

傳統愛玉則是將愛玉瘦果（俗稱愛玉籽）在水中搓揉，釋放出高甲氧基果膠與酵素，再被酵素分解為低甲氧基果膠，果膠再與水中的雙價陽離子（如鈣離子）交聯反應後，形成的凍狀膠體就是愛玉。在製作時，破壞果膠的酵素也會被釋放，因此放置一段時間後，愛玉膠體會被酵素破壞而解離出水，又稱為離水現象。



如何選購

選購有完整包裝標示的產品



選購環境

觀察衛生環境

- * 是否有良好的遮蔽覆蓋
- * 有無冰箱或冰桶保鮮
- * 鄰近是否旁擺放著生鮮產品
交叉污染的機會較高

若要維持愛玉質地穩定，製作時可使用洋菜、吉利丁等可食用的植物膠，維持形狀、減少離水，口感更軟嫩、Q彈。食藥署提醒，民眾在享受愛玉、仙草時，最好先選擇獲得餐飲衛生管理分級評核認可的店家；並注意食品包裝與標示的完整性、商家環境清潔度等細節。

愛玉DIY、水先煮沸放涼

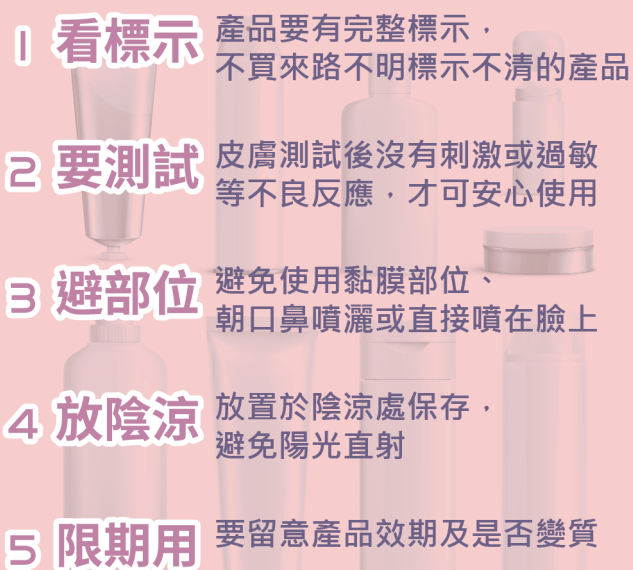
以愛玉籽自製愛玉時，建議使用煮沸放涼後的自來水製作，避免使用RO逆滲透的水，以免缺少雙價陽離子導致無法愛玉凝結，至於搓洗愛玉時要注意手部清潔，動作也要輕柔，避免瘦果中分解果膠的酵素滲出作用，讓愛玉提早離水或無法成型。

2 香水可以遮蓋狐臭？過度使用恐更臭

您會選用香氛用化粧品遮蓋惱人的異味，或是透過迷人香氣增加魅力嗎？食藥署提醒，常見的香氛用化粧品有香水、香膏、香粉等產品，選購及使用時，要把握「香氛用化粧品購用5叮嚀—看標示、要測試、避部位、放陰涼、限期用」原則。

首先，選購時要「看標示」，特別是品名、用途、保存期限等，不買來路不明標示不清的產品；而肌膚較敏感者，使用香氛用化粧品前，建議「要測試」，等皮膚沒有刺激或過敏等不良反應時，

才可安心使用；使用時則要「避部位」，避免使用黏膜部位、朝口鼻噴灑或直接噴在臉上，以免吸入；此外，香氛用化粧品儲存時要「放陰涼」，存置於陰涼處，避免放在陽光直射、高溫潮濕的地方；最後，香氛用化粧品開封後要「限期用」，並留意產品效期及是否變質，如產品已經分層、變質、變色或有異味等情況，就不要使用。

- 
- 1 看標示** 產品要有完整標示，不買來路不明標示不清的產品
 - 2 要測試** 皮膚測試後沒有刺激或過敏等不良反應，才可安心使用
 - 3 避部位** 避免使用黏膜部位、朝口鼻噴灑或直接噴在臉上
 - 4 放陰涼** 放置於陰涼處保存，避免陽光直射
 - 5 限期用** 要留意產品效期及是否變質

香氛用化粧品購用5叮嚀

您曾有「香水可以治療狐臭」或「噴在私密處可遮蓋異味」等迷思嗎？其實香氛用化粧品，僅能遮蓋氣味，過度使用香水、體香膏，不但無法遮蓋氣味，反而會「比臭更臭」！因此，如有嚴重狐臭的情形，還是要就醫診療。而一般消費者香水使用的量不大，可直接擦在皮膚上，但若本身容易皮膚過敏、氣喘、皮膚容易癢、有濕疹者，使用時要留意；至於私密處部位較為敏感，胡亂使用香水噴灑，反而可能會增加刺激。

過敏等風險，只要保持個人衛生清潔乾淨即可，若個人衛生良好，但私密處仍有異味，可能受到感染，應儘速就醫。

如果使用香氛用產品後，皮膚出現狀況時，應及早接受診療。就醫時請攜帶使用的化粧品(包含產品全成分標示)，告知醫生出現症狀的皮膚狀況、使用中的藥物種類及日常生活情形，並將使用時發生的不良反應，向食藥署「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」通報，網址：<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>，通報專線：02-66251166轉5340。

3 眼藥水保養眼睛？千萬別亂點

當您眼睛突然發癢時怎麼辦？食藥署提醒，民眾若要自行購買眼藥水緩解不適，一定要先看以下3點眼藥水知識喔！

一、眼藥水種類多，您適合哪一種？

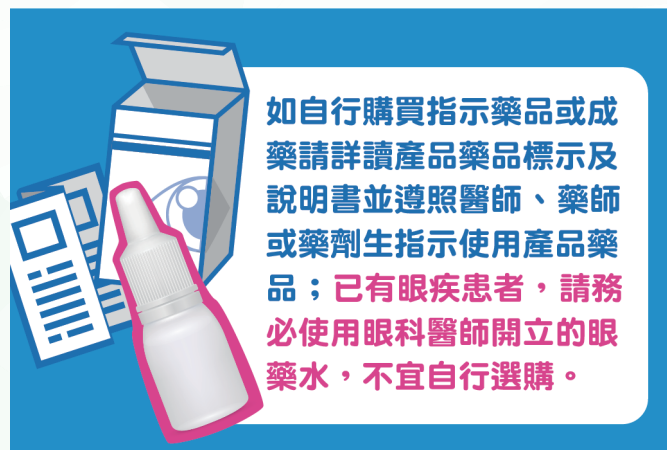
在藥局或藥粧店購買屬醫師藥師藥劑生指示藥品或成藥，不必經醫師處方的眼藥水時，除了要詳讀產品藥品標示，及說明書所刊載的適應症、用法、用量及注意事項等相關資訊，也要遵照醫師、藥師、藥劑生指示用藥，若病情未獲得改善或加重時，就要立刻就診。

一般市售眼藥水的用途大多為緩解眼睛疲勞、乾澀及紅腫發癢等症狀，常

見成分有：緩解眼睛乾澀的氯化鈉，帶來清涼感的氯化鉀，有助於促進新陳代謝、消除眼睛疲勞的維生素A及維生素B群。至於Naphazoline、Tetrahydrozoline、Phenylephrine為血管收縮劑，能減緩結膜充血的狀況。

二、眼「藥」水是藥不是水！

有些人習慣點眼藥水來緩解眼睛的不適症狀，卻忽略過度依賴眼藥水只能治標而不治本，因為眼藥水仍屬於藥品，若平時用得太頻繁，可能會讓雙眼無法自然分泌淚液，進而演變為乾眼症。對於已有白內障、青光眼及乾眼症等眼疾患者，請務必使用眼科醫師開立的眼藥水，不宜自行選購。



三、正確用藥保有健康雙眼！

充足睡眠、均衡飲食、不過度使用3C產品，並讓雙眼充分休息，才能常保眼睛水亮健康。若要使用眼藥水，請務必向醫師、藥師或藥劑生諮詢，並遵照藥品說明書中的使用方式、注意事項及保存方法。若眼睛不適許久未緩解，甚至已影響作息，就要及時就醫喔。

大家應向合法醫療器材行、藥商、藥局選購醫用口罩並認明醫療器材許可證字號為準以確保產品安全與效能

醫療器材許可證字號樣式

臺灣
製造

衛部(署)醫器製字第000000號
衛部(署)醫器製壹字第000000號

國外
製造

衛部(署)醫器輸字第000000號
衛部(署)醫器陸輸字第000000號
衛部(署)醫器輸壹字第000000號
衛部(署)醫器陸輸壹字第000000號

