



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

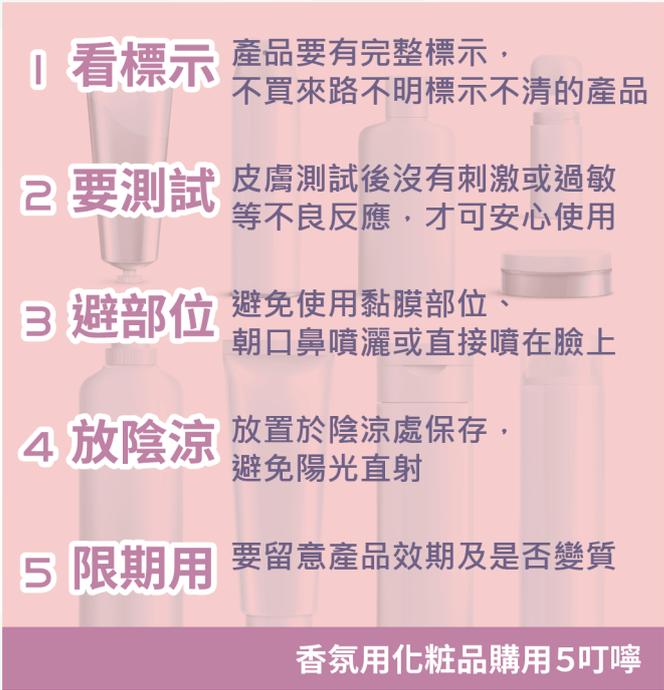
以愛玉籽自製愛玉時，建議使用煮沸放涼後的自來水製作，避免使用RO逆滲透的水，以免缺少雙價陽離子導致無法愛玉凝結，至於搓洗愛玉時要注意手部清潔，動作也要輕柔，避免瘦果中分解果膠的酵素滲出作用，讓愛玉提早離水或無法成型。

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



在哪買...

...字號

