



2020年9月11日 發行人: 吳秀梅 署長

加食訊

安全调報第782期

一起探究美味豆花的小秘密

炎炎夏日吃一碗香甜冰涼、富含營 養的豆花,不但消暑解渴,更是老少咸 宜的「國民點心」。市售的傳統豆花、 布丁豆花的口感有何不同?在購買豆花 或自製豆花時,又有哪些注意事項呢? 對此,食品藥物管理署(下稱食藥署) 激請國立臺灣海洋大學食品科學系蔡敏 郎教授, 為民眾悉心解惑。

豆花凝固原理大不同

傳統豆花、布丁豆花與超市販售的 盒裝豆花,同樣都以豆漿為主原料,但 □感卻明顯不同,蔡敏郎說明:「傳統 豆花是用石膏或鹽滷作為凝固劑,石膏 的鈣離子或鹽滷的鎂離子帶有正電,會 與豆漿中蛋白質上的負電荷相吸,進而 形成凝膠結構,凝固後就是我們平常吃 的豆花。」製作傳統豆花時,石膏通常 會再與地瓜粉(澱粉)混勻,這些澱粉 分子糊化後,分子鏈充份展開,穿梭在 蛋白結構中,可以讓豆花凝固後質地更 細緻、綿密有彈件。

至於布丁豆花或盒裝豆花,則是使 用洋菜、明膠、吉利丁、布丁粉等動植 物膠,將豆漿製成凍狀,相較於石膏凝 固的豆花,口感較為軟嫩,若用布丁粉 製作或添加雞蛋,還會帶有蛋香。

撰有信譽的店家購買

蔡敏郎強調,原料黃豆的優劣會直 接影響到豆花的品質,但消費者購買豆 花時無法親眼確認原料狀況,建議挑選 信譽良好的店家與品牌購買。若在店面 或攤販購買豆花,則可留意周遭環境清 潔程度、人員衛牛、器川容器是否乾淨。



由於豆花含有豐富的蛋白質,保存條件不佳時容易腐敗,購買時也可留意,店家的豆花是否有冷藏或熱存的設備、保溫桶,讓豆花儲存在合適的條件下,減少腐敗的風險,而購買豆花回家後應儘快品嚐,不宜放置過久。

自製安心豆花3撇步

在家自製豆花很簡單,只要掌握 3 要點:(1)浸泡黃豆時須注意泡豆水,若 有酸味表示微生物滋長,要避免泡到出 現酸味,在冰箱中冷藏泡豆更安全、(2) 生豆中含有影響人體消化的酵素,因此 豆漿一定要煮熟、(3)使用石膏凝固劑建 議先用少量的水泡開,在豆漿正熱時將 豆漿沖入凝固劑中,混合均勻後不可再 搖動,就能凝結得完整漂亮。

食藥署貼心叮嚀,無論是在外購買或是自製豆花,都需要注意環境與器具的清潔,並趁早食用完畢,以免微生物滋長影響食用安全。

Z 口腔X光機 看牙診斷秒懂

許多人到牙科看診時,牙科醫師會用X光攝影來評估或建立醫療計畫,如:根管、拔牙、植牙及牙周病等各項治療。常見的牙科X光機可分為牙根尖X光機、全景口腔X光機及牙科錐狀束電腦斷層X光機,選用適當的X光攝影,可以讓

醫師清楚瞭解患者的口內狀況,作為診療參考的輔助工具。

現今牙科的X光拍攝,已由傳統底 片轉變到數位化的影像感光元件,加快 了檢查流程並提升醫療品質。相較於傳 統電腦斷層掃瞄攝影,牙科椎狀束斷層X 光機可以較低的拍攝劑量來取得影像, 以減少病患吸收輻射劑量。

拍攝牙齒X光 ❖ 是否會接觸過多輻射線?

目前醫院及診所所使用的口腔X光機, 均經食藥署審查其安全、有效性,並 經原子能委員會審查其輻射安全性, 因此無須過度擔心。

很多人擔心,拍攝X光的輻射曝露量可能對身體產生影響,尤其是牙科錐狀束電腦斷層X光片,是否會接觸過多輻射線?食藥署說明,目前醫院及診所所使用的口腔X光機,均經食藥署審查其安全、有效性,並經原子能委員會審查其輻射安全性,替民眾的健康把關,因此無須過度擔心。

有關醫療器材相關資訊,消費者可到食藥署網站的醫療器材許可證資料庫系統,查詢產品相關資訊(連結:食藥署網站首頁http://www.fda.gov.tw>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫>西藥、醫療器材、特定用途化粧品許可證查詢作業)。

FDA

3 「哈啾」不止 鼻噴劑你用對了嗎

「哈啾!」早上起床接觸到冷空氣就一直打噴嚏怎麼辦?有許多飽受過敏性鼻炎困擾者,晨起一碰到冷空氣或空氣品質不佳時,會出現不停打噴嚏、鼻塞、流鼻水等症狀,若自行使用鼻噴劑緩解症狀,又該注意哪些小細節呢?

食藥署提醒,過敏性鼻炎是難纏的症狀,不易根治,一旦經由醫師診斷為過敏性鼻炎,通常會開立鼻噴劑來緩解過敏症狀,只要配合醫師指示正確使用鼻噴劑,不但可以讓身體的組織正確地吸收藥物,減緩鼻過敏患者打噴嚏、鼻塞、流鼻水的頻率。因此熟知藥物的使用方法,也是民眾安全用藥的重要關鍵喔!食藥署特地為大家彙整出以下容易被忽略的鼻噴劑使用小細節。

- (1)第一次用藥前·需依照使用說明書建議 充分搖動藥瓶·並先對空噴藥數次·直到 有藥劑噴出為止·確保噴出量均一。
- (2)使用鼻噴劑前要用肥皂洗淨雙手,避免病菌經由噴霧進入鼻腔內。為了確保藥物有更好的效果,建議使用前先擤鼻涕,儘量把鼻腔中多餘的鼻涕清掉,使噴霧能順利進入鼻腔內。
- (3)使用時將頭稍微前傾,讓噴霧更容易通過鼻孔到整個鼻腔中。藥瓶朝上,打



開蓋子後將噴嘴置入鼻孔內。噴嘴末端 為朝向鼻子外側,遠離鼻中隔,有助於 將藥品吸入至鼻腔內正確位置。

- (4)鼻噴劑在使用的時候,需要注意按壓的力道,儘量維持適當的按壓力道,不要用力過猛,才不會造成鼻腔受傷。
- (5)使用完畢後,用清潔乾燥的紙巾擦拭 噴嘴以及蓋子,以確保清潔,並記得確 實蓋回蓋子。
- (6)請遵照醫師處方的劑量及頻次使用, 未經醫師指示,切勿自行更改劑量。若 不清楚用法用量,請向您的醫師或藥師 確認。

食藥署提醒,在使用藥品前需仔細 閱讀藥品說明書,若有任何使用藥物的 相關問題,請洽詢醫師或藥師,正確用 藥才能確保健康喔!

FDA

常常吃黄豆製品容易性早熟 〇甚至致癌?這是真的嗎?



刊名:藥物食品安全週報 出版機關:衛生福利部食品藥物管理署

地 址:臺北市南港區昆陽街161-2號 電 話:02-2787-8000 GPN:4909405233 ISSN:1817-3691

編輯委員:陳信誠、許朝凱、謝碧蓮、陳瑜絢、高雅敏、王博譽、林邦德、王兆儀美術編輯:郭儀君

吳敏華、王柏森、董靜馨、楊千慧、吳姿萱

出版年月:2020年9月11日 創刊年月:2005年9月28日 刊期頻率:每週一次 第782期 第4頁