



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第808期

### 1 你的降血脂藥吃對了嗎？ 藥師說：三種食物、一類運動要避免！

上期週報介紹各種降血脂藥的作用及可能的副作用，在這一期的週報中，食品藥物管理署(下稱食藥署)再次邀請臺北市聯合醫院陽明院區藥劑科蘇柏名藥師，為大家說明服用降血脂藥時，那些食物不能同吃，甚至還有些運動不能一起做唷！

蘇藥師提醒，民眾在使用Statin類降血脂藥品時，有以下幾點要注意：

#### (1)避免飲用葡萄柚汁：

不僅不可同時吃，即使隔開時間仍不建議！因為葡萄柚汁裡面的呋喃香豆素(furanocoumarin)會影響許多此類藥品的代謝，抑制肝臟代謝酵素CYP3A4，讓身體裡有過高的藥品濃度，且此物質在身體要經過很久才會被代謝，甚至可長達2-3天，進一步增加藥品的副作用。

#### (2)避免與燕麥一起吃：

雖然燕麥具有豐富的膳食纖維，

 <b>葡萄柚類</b> 不可同時吃 即使隔開時間仍不建議	 <b>燕麥類</b> 不可同時吃 如需食用建議時間 相隔2-4小時	 <b>紅麴類</b> 不建議服用	 <b>高強度 離心運動</b> 避免進行
---	---	--	--

使用Statin類降血脂藥品時請注意

低糖又營養，但是並不建議和Statin類的藥品一起吃。因為高纖維的燕麥，反而會降低藥在腸胃道的吸收率。換言之，會讓身體因此無法獲得足夠的藥量來控制疾病。不過這種物理性的影響，只需要食用時間相隔2-4小時即可避免。

#### (3)避免同時服用紅麴：

有些民眾為了降血脂會自行購買保健產品，最常見就是紅麴。但是，紅麴菌素的結構與Statin類藥品相似，有類似作用，當你已經服用降血脂藥品，就不建議額外攝取紅麴類保健食品，因為兩者併用會使血液中的藥品濃度增加，可能會加重肌肉痠痛、無力等副作用，嚴重恐造成橫紋肌溶解或導致肝腎損傷。

#### (4)避免進行高強度的離心運動：

服用降血脂類藥品的民眾，不建議進行高強度的離心運動。此運動主要利用重量與地心引力對抗，於短時間對身體進行高強度的肌力訓練，若有在使用Statin類藥品的民眾，進行此種訓練恐引發橫紋肌溶解症，建議進行緩和的有氧運動，像是慢跑、快走、游泳等。

食藥署提醒，想要改善高血脂，最重要的還是調整生活習慣，飲食方面應該要低油、低糖、低鈉，也盡量避免攝取反式脂肪酸，多以植物油取代動物油，並且多攝取蔬菜、水果，維持理想體重，才能讓「油管」回復成清澈、健康的血管！

## 2 購買烘焙食品原料要注意 掌握「三不原則」

許多民眾自己在家學做烘焙，常到烘焙食品原料行買原料製作，烘焙食品原料販售業販售商品種類繁多，包含食品、食品添加物及食品容器具等。為強化烘焙食品原料販售業之衛生管理，食藥署近3年執行「烘焙食品原料販售業稽查專案」，共計查核186家食品原料販售業者，查有13家(6.9%)未依規定標示食品；2家(1%)食品添加物管理不符規定，並查獲5家(2.6%)業者貯存逾有效日期食品；除此之外，抽樣烘焙用的食品容器具及可食裝飾等44件及食品原料90件，檢驗結果均符合規定。

## 食品添加物未經查驗登記或登錄，不得分裝販售

烘焙食品原料販售業除了供應烘焙原料之外，也是民眾購買食品的重要管道，販售業者須加強及落實自主管理，遵守食品安全衛生管理法相關規定，確認販售產品的外包裝皆依照規定標示且未逾有效日期；另單方食品添加物未經查驗登記許可、複方食品添加物未完成登錄，不得自行分裝販售。

食藥署與地方政府衛生局將持續辦理相關衛生稽查，倘查有不符規定，則依法處辦，以維護民生消費衛生安全。



### 標示不清、來路不明、色澤鮮豔都拒絕

除了公部門監督及業者落實自主管理之外，食藥署更要提醒民眾購買烘焙食品原料時，把握「三不原則」：不買標示不清、不買來源不明、不買色澤過於鮮豔的食品，儘量選擇完整包裝的食品，並注意產品外包裝是否完整標示品名、內容物、食品添加物名稱、有效日期等資訊，購買後儘早食用完畢，未食用完應妥善保存，以確保產品新鮮及食用安全。

# 3 超愛吃水產？兩天然毒素要小心！

臺灣四面環海，漁產豐富，國人飲食中常見水產品，而新聞報導也偶有食用水產品中毒的事件。根據食藥署108年食品中毒資料，「組織胺」發生中毒機率為天然毒素中最高；另每年11月到3月的河豚產季，也會有偶發河豚毒素事件，屬於神經毒素類中毒，如果未能及時處理，恐有致命的風險。

## 新鮮水產儘快吃，有效防止組織胺

組織胺是在新鮮度差或腐敗水產魚肉中常見的一種化合物，成因是當魚體保存不當遭受細菌污染時，細菌會把魚體內的組胺酸分解成組織胺。由於組織胺對熱非常安定，不容易以加熱方式破壞，因此一旦生成就不容易除去，當消費者食入超過 500 mg/kg的組織胺後會引起中毒症狀，症狀包含：臉部與口腔泛紅、出現蕁麻疹、發癢、噁心嘔吐、腹痛腹瀉、呼吸困難等症狀。

## 河豚毒素在哪裡？



另外貝類、甲殼類動物  
如攝入有毒藻類亦可能蓄積河豚毒素

## 河豚毒素可能藏在河豚、貝類、甲殼類中，應避免來路不明水產

河豚毒素是一種毒性強烈的神經毒素，河豚的卵巢、肝臟、皮膚、卵、腸道等為毒素主要來源，另外貝類、甲殼類動物如攝入有毒藻類亦可能蓄積河豚毒素。河豚毒素是一種對熱較安定的毒素，加壓及加熱等食品加工過程雖可使毒性降低，但無法完全去除，仍具危險性。中毒症狀包含：唇舌發麻、手腳麻、頭痛、眩暈、嘔吐等。嚴重時則可能導致橫膈膜運動停止造成呼吸衰竭而死亡。

目前國內發生的河豚毒素中毒案件中，多數是不知道自己食用的是河豚或未有完整包裝標示的水產品及加工水產品（如魚鬆、香魚片等）。為預防中毒，應避免食用來路不明或不知名的水產品。

食藥署已公開組織胺及河豚毒素等海洋毒素的檢驗方法，民眾可於食藥署官網查詢下載（首頁>業務專區>研究檢驗>公告檢驗方法或建議檢驗方法）。同時，也提醒民眾避免購買不新鮮、不常見或來路不明的水產品，才能吃得安心，避免海洋毒素中毒。

# “食”在當心！

以下圖片為常誤食的有毒生物，提醒民衆當心！



**黑鯖河豚**  
(*Lagocephalus gloveri*, 學名克氏兔頭鮠)  
俗名：煙規仔、青皮規、金紙規、青規、鯖河鮠  
毒性：肝臟、腸可能含有弱毒量之河鮠毒。



**白鯖河鮠**  
(*Lagocephalus wheeleri*, 學名懷氏兔頭鮠)  
毒性：僅少數個體之卵巢可能含有鮠毒，其他部位全部無毒。



**光兔頭鮠**  
(*Lagocephalus internis*)  
毒性：肌肉無毒，其它部位為弱毒或強毒。

**綠褶菇**  
(*Chlorophyllum molybdites*)

誤食會引起嘔吐或腹瀉。綠褶菇是熱帶地區最常被誤食中毒的菇，夏天至秋天的公園草地上，常會成群出現。



**姑婆芋**  
(Giant Elephant's Ear)

誤食會引起喉嚨疼痛、口腔麻木及胃部灼痛等。姑婆芋長得很像芋頭，因此被誤食的機率很大，塊莖、花序及汁液皆含有劇毒，以根莖毒性較大。