



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2022年3月18日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第861期

1 康普茶掀潮流？營養師：不是人人都適合！

近年來，康普茶 (Kombucha) 在世界各地掀起潮流，不少歐美大明星都跟上這股風潮。到底康普茶是什麼？食品藥物管理署 (下稱食藥署) 請到鄭文怡營養師來為民眾解析，讓您不僅輕鬆跟上潮流，更能學習聰明飲用。

鄭營養師指出，所謂的康普茶，可以用任一種茶葉當基底，例如：紅茶、綠茶、烏龍茶、普洱茶等，再加上水、蔗糖、與紅茶菌 (又稱紅茶菇，是由酵母菌加上醋酸菌所生成的物質) 醱酵而成。這種添加菌種來醱酵的茶，就是康普茶與一般茶品的最大不同。

天然醱酵的機能性飲品

鄭營養師說，康普茶因以茶葉為基底，含有天然茶多酚與兒茶素；另外，由於康普茶醱酵過程中，酵母菌會將蔗糖水解成葡萄糖及果糖，最後產生酒精與二氧化碳，接著醋酸菌將酒精轉換成醋酸，因此最終產品的pH值會下降並帶有微甜的氣泡感，使得康普茶同時具有茶香與果醋風味，為其一大特色。



然而，康普茶並非人人適合！鄭營養師提醒：康普茶的基底是茶，每100C.C.約含有3~5毫克的咖啡因，因此，對咖啡因敏感者如懷孕婦女、幼兒、失眠患者不適合飲用，而如消化道不適、肝腎功能不佳、免疫功能低下以及糖尿病患者也不建議飲用。除此之外，康普茶不適合空腹喝，最佳飲用時機應為飯後。

避免購買來路不明或自釀的康普茶

鄭營養師提醒民眾，儘量不要購買來路不明、標示不清、或是自釀的康普茶，以免因發酵環境不佳或溫控不良，導致污染或發霉的情形。食藥署也強調，

購買時應選擇包裝完整、有品質控制的康普茶，開瓶後若是對嘴喝，瓶口的細菌群可能會影響品質，應儘快飲完，以確保食用安全。

2 是感冒還是氣喘？醫師：透過診斷才能正確治療！

天氣寒冷或季節交替時，經常是感冒的好發期，一般感冒平均 3 至 5 天會好，但若咳不停、帶有喘鳴聲、甚至感到喘，該怎麼辦呢？食藥署邀請臺北榮民總醫院兒童醫學部洪妙秋主任來為民眾做詳細說明。

洪醫師指出，若有上述狀況，應立即請醫師評估是否有氣喘的可能性，特別是本身就有過敏體質或者家長有氣喘病史者。若診斷為氣喘，醫師會視嚴重度與家長討論需給予急性緩解型或長期控制的保養型藥物。氣喘是支氣管的慢性炎症反應，以具抗發炎功效的藥品，如口服欣流 (Montelukast) 或吸入性類固醇等予以控制。而這類保養型用藥的重要性，就在於可減少氣喘發作，並降低反復發作對肺部造成的傷害。

遵照醫囑用藥，利大於弊

口服欣流是一種白三烯受體拮抗劑，是兒童氣喘常用的保養型藥品。針對 6 歲以上氣喘患者所做的研究指出，與吸入皮質類固醇相較，欣流有增加患

者行為情緒的風險，2020年美國FDA因而發出了黑盒警訊；雖無足夠證據顯示欣流與情緒障礙、自殺等的因果關係，但考量有潛在嚴重性，因此美國FDA不建議將欣流作為過敏性鼻炎患者的第一線藥物。在兒科氣喘治療臨床使用上，此狀況發生機率不高，仍屬相對安全的一種藥物選擇。惟仍應在專業醫師評估下使用，以確保兒童的用藥安全。

洪醫師提醒，一般家長聽到吸入性類固醇可能會擔心副作用而不予以考慮。事實上，吸入性類固醇的劑量比起因為急性發作需要吃口服類固醇的劑量低很多，不太會造成類固醇的常見副作用，例如月亮臉、水牛肩、中心性肥胖、高血壓等。很多家長擔心吸入性類固醇可能會影響孩子身高，卻忽略氣喘控制不良也會對孩子的身高造成影響，因此，遵照醫囑使用吸入性藥物對孩子才是利大於弊。此外，若氣喘控制良好，並不需要終身吸藥，一般在三至四個月之後可以考慮降階治療。建議在定期回診時，適時與醫師討論停藥時機。

- ✓ 經醫師診斷 給予正確治療
- ✓ 遵照醫囑用藥 定期回診
- ✓ 時常打掃環境 留意過敏原
- ✓ 飲食上應避免冰冷、太甜或刺激性食物
- ✓ 避免在空氣污染或PM2.5濃度過高時從事戶外活動

是氣喘嗎？溫馨叮嚀

日常保養做到位，降低氣喘發生率

在日常保養方面，食藥署建議，可先請醫師評估是否需要做過敏原檢測，台灣最常見到塵蟎過敏，其多生長在枕頭、棉被、床墊、絨毛玩具等，建議更換抗塵蟎寢具並定期清潔。此外，絨毛玩具要經常高溫清洗，居家也要定期打掃與除濕，理想的狀況是將環境溼度控制在50%。飲食方面，應避免冰冷、太甜或刺激性食物，並避免在空氣污染或PM2.5濃度過高時從事戶外活動。

3 購買海外食品愛注意！ 可別傷了荷包又傷心

現代人只要動動手指，全世界各地的美食都可能出現在眼前！但是，除了好吃之外，還要特別注意哪些呢？就讓食藥署來教您「網購國外食品大撇步」吧！

一、數量、重量有限制

(1)輸入食品及相關產品（不含錠狀、膠囊狀食品）供個人自用，須價值在1000美元以下、重量在6公斤以內。

(2)錠狀、膠囊狀食品供個人自用，每種至多12瓶（盒、罐、包、袋），合計不超過36瓶（盒、罐、包、袋，以原包裝為限）。

(3)供販賣或自用，但超過免驗限量之食品或相關產品，須依據食品安全衛生管理法第30條申請食品輸入查驗。

網購國外食品大撇步

一、數量、重量有限制

輸入食品及相關產品，請留意免驗限量規定如超過免驗標準切記申請食品輸入查驗。

二、動物植物要保護

注意活動物及其產品、活植物及其生鮮產品禁止攜帶

三、紅燈、綠燈請注意



掃碼查看【國外消費者紅綠燈】
避免購買到問題食品！

二、動物植物要保護

注意活動物及其產品、活植物及其生鮮產品禁止攜帶，動植物產品若涉及行政院農業委員會動植物防疫檢疫局動植物檢疫規定者，請洽詢該局確認規定。

三、紅燈、綠燈請注意

食藥署網站中，食品藥物消費者專區下置有「國外消費者紅綠燈」，定期監測並發布國外相關問題產品資訊，民眾可經常留意相關訊息，才能避免購買到問題食品。

食藥署呼籲，網購海外食品有風險，應謹慎選擇並遵守規定，才讓您買得開心、吃得更安心！

日本食品應以中文標示產地至 都道府縣

原產地為日本之食品



進口商：○○股份有限公司
地址：○○市○○路○○號
電話：○○ - ○○○○○○
原產地：日本新瀉縣

包裝食品

應以中文標示食品產地
至都道府縣。

如：日本新瀉縣



散裝食品

應以插牌、立牌、標籤
方式以中文揭露食品產
地至都道府縣。

如：日本青森蘋果

