歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

FDA

2022年6月3日
發行人：吳秀梅 署長

第872期

1 南部粽vs北部粽，您選哪一個？！

又到一年一度的端午佳節，想到美味的粽子就讓人垂涎三尺，不知您是南部粽還是北部粽的擁護者呢？其實，不管您鍾愛哪一種，吃粽子最重要的一件事就是食品衛生與安全！食品藥物管理署(下稱食藥署)特別邀請海洋大學食品科學系的陳建利助理教授，親自傳授最實用的粽子知識，絕對值得您好好收藏。

南部粽、北部粽，從裡到外都不同！

南部粽與北部粽的風味不同，製程、粽葉也不一樣！陳建利助理教授指出，北部粽的作法是先將米與配料先分別炒過，再包入桂竹籜(桂竹筍殼)中蒸熟，特色是米飯粒粒分明，香氣濃郁;南部粽的作法則是生米與配料直接用竹葉包裹，再放入水中煮熟，米飯口感較軟黏，氣味清香。

充分加熱，確保粽子中心熟透

陳建利助理教授提醒，粽子應該充分加熱至中心溫度超過70℃，並趁新鮮食用，避免置於室溫儲存。若需儲存超過1天以上，則以冷凍保存。如要確保粽子保有原來風味，則應儘速食用完畢，不要放置冷凍庫太久。食藥署也呼籲民眾，食用前，應先將貯存在冷凍庫的粽子移到冷藏櫃解凍，之後再用電鍋或微波爐充分加熱，尤其應該避免吃下中心未煮熟的粽子，才能讓您全家安心吃粽慶端午哦！

2 想當包粽達人？好食材就是王道！

在許多人的心目中，最好吃的粽子，就是媽媽包的好滋味！陳建利助理教授指出，想當包粽達人，首要之道就是選購好食材。他建議，包粽的原料應該要完整包裝且標示清楚詳盡，若是選購

散裝的南北貨，則必須就外觀、氣味來進一步檢查品質，以下為各種包粽食材的挑選小技巧：

(1)糯米

米粒完整、表面有光滑感為佳，採收一年後的老米因為水分低、黏性高，更適合包粽，但要注意，所謂的老米是儲放於米穀倉庫一年後才碾穀的老米。

(2)蝦米

蝦米挑選三步驟為：眼睛看顏色、鼻子聞香氣，手觸摸蝦米，外觀應完整偏紅色，內部粉紅偏白。若顏色太鮮豔或有刺鼻味道，可能有泡化學藥品之疑慮，建議不要購買。此外，民眾在烹調前也務必仔細清除雜質再使用。

(3)菜脯

挑選菜脯要避免顏色過白者，正常外觀為淺茶色或咖啡色，聞起來帶有蘿蔔香氣而無異味。若有異味、刺鼻味者不宜購買。由於菜脯鹽份普遍含量高，建議先以流動清水清洗後再以溫開水浸泡，以避免攝入過多的鈉。購買菜脯時選擇包裝、標示完整的產品；若挑選散裝菜脯，最好有品名及原產地，才較具保障。

(4)花生

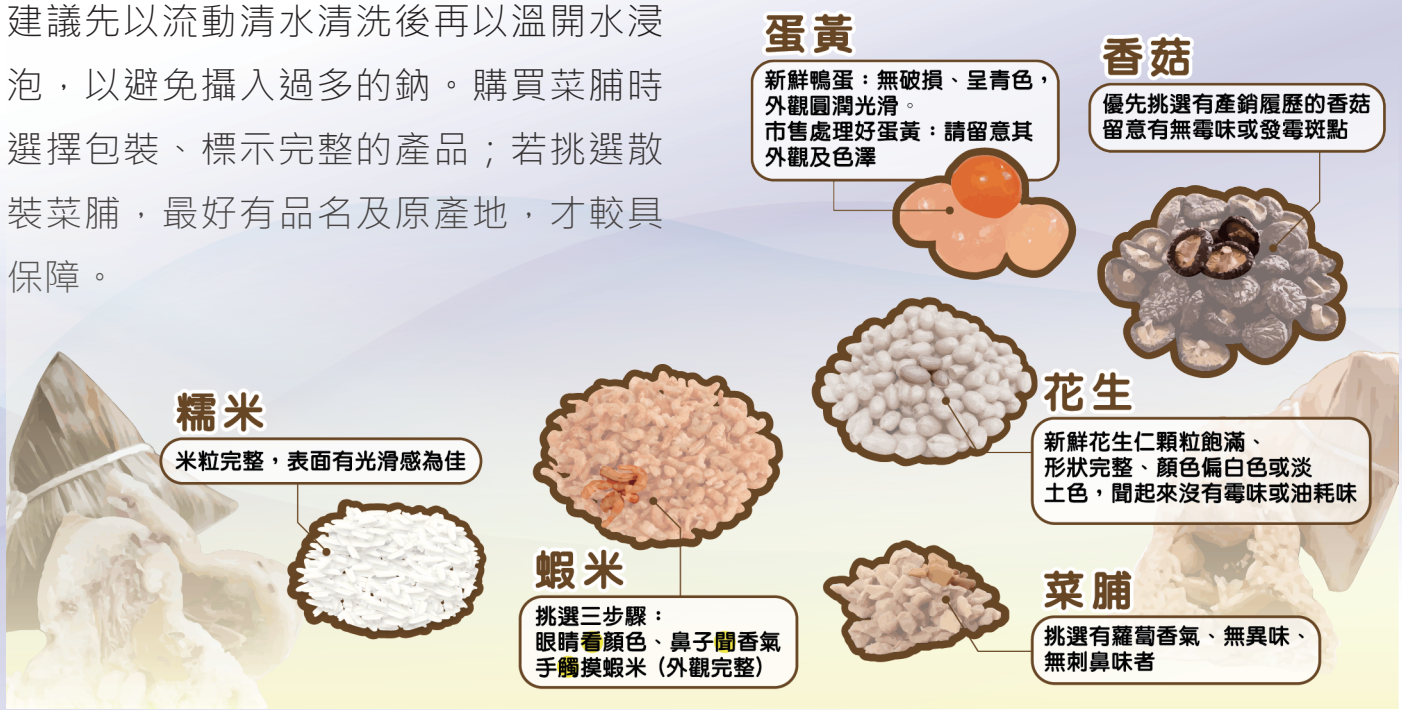
選用國產新鮮花生、真空包裝與標示完整者為佳，新鮮花生仁的顆粒飽滿、形狀完整，顏色偏白色或淡土色，聞起來沒有霉味或油耗味，另外也要注意有沒有發霉現象。

(5)蛋黃

建議買新鮮完整、無破損的鴨蛋，鴨蛋殼應呈青色，外觀圓潤光滑，採買後可自行製作成包粽用蛋黃。若買市售已處理好的單純鴨蛋黃，則應挑選外觀完整無破損、色澤由外到內呈現黃至紅色，淺至深，越往裡面蛋心越紅，且販售處應有冷藏保鮮措施。買回後要立刻將蛋黃密封冷藏。

(6)香菇

優先挑選有產銷履歷的香菇，外觀上宜厚實完整、菇傘邊緣內卷、摸起來有硬脆感而不是吸濕回軟的手感。若有霉味或發霉斑點皆應避免購買。



陳建利助理教授提醒，乾貨要先仔細清洗、去除雜質，泡發時務必使用煮沸過的冷開水，以避免微生物污染，浸泡乾貨的水建議直接倒掉不再作為提味使用。粽葉則先以流水清洗後，再放入鍋內煮滾，並蓋上鍋蓋浸泡至軟後再使用。處理時若發現怪味，可能是葉子被以化學藥品處理，建議不再使用。

食藥署叮嚀，粽子包好後要儘速蒸煮，蒸煮後立即冷卻並放入冷藏或冷凍保存，才可避免微生物孳生，確保您的食用安全。

3 您有骨質疏鬆症嗎？骨密度分析儀來解密！

隨著我國邁入高齡社會，罹患骨質疏鬆症的患者也隨之增加。根據世界衛生組織定義，骨質疏鬆症是一種全身骨骼疾病，患者除了骨折風險增加外，也可能衍生出多項併發症。因此，骨質疏鬆症已成為重要的醫學及公共衛生議題。

雙能量X光，照出你的骨密度

由於骨質疏鬆症在初期沒有明顯徵兆，通常是出現骨折等症狀後才發現自己有骨質疏鬆的問題，因此必須依靠檢查才知道自己的骨密度(Bone mineral density, BMD)。食藥署說明，目前最常用來診斷骨密度的儀器為「雙能量X光吸收儀」(Dual energy x-ray absorptiometry, DXA)，常規檢查部位為腰椎及髖部股骨近端處，原理是利用兩種不同能量之X光為射源，照射人體受檢部位，並依不同的能量吸收來測量骨密度(BMD值，單位g/cm²)。目前，醫療機構所使用之DXA皆須經原子能委員會審查其輻射安全性，並經食藥署審查其電性安全、電磁相容性、軟體確效及BMD量測準確性、T值換算等功能，確保其安全及效能無虞，民眾可安心進行檢測。

醫療機構所使用的雙能量X光吸收儀(DXA)皆須經原子能委員會審查輻射安全性，並經食藥署審查電性安全、電磁相容性等功能，確保安全及效能無虞，民眾可安心進行檢測。

食藥署提醒，若民眾對骨密度檢測儀器有所疑慮，除了向醫師諮詢外，亦可至食藥署網站之許可證資料庫查詢產品之相關資訊(連結：食藥署官網首頁http://www.fda.gov.tw>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫)。另患者因醫療器材引起不良反應，請至藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統(http://qms.fda.gov.tw/)通報或撥打專線02-2396-0100洽詢通報事宜。

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：李明鑫、許朝凱、林蘭砡、李婉媜、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智　　美術編輯：郭儀君
劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真
出版年月：2022年6月3日　　創刊年月：2005年9月22日　　刊期頻率：每週一次