



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年12月2日
發行人：吳秀梅 署長

第898期

1 護髮素、髮膜、髮油差在哪？護髮知識學起來！

你是否經常覺得自己的頭髮乾燥、無光澤？想要使用護髮產品，卻又搞不懂護髮素、髮膜、髮油有何差異？食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請皮膚科醫師林昀萱來為大家說明護髮產品的特性，讓您更清楚了解護髮產品的知識，成為聰明的消費者！

護髮產品百百種，購買前先看標示

林昀萱醫師表示，護髮產品的設計不盡相同，像是使用後是否需要沖洗、應該停留在頭髮上多久，建議應該先看清楚產品標示上的說明，再選擇出最適合自己的產品。一般來說，坊間的護髮產品常見四大類：

(1)潤絲：能包覆在頭髮表層，使頭髮毛鱗片閉合，讓頭髮有柔順感。由於潤絲只會停留在頭髮表層，因此塗抹均勻之後不需等待吸收，直接沖洗即可。

(2)護髮素、髮膜：髮膜與護髮素在功能上差異不大，這類產品會額外添加蛋白質、胺基酸、維他命B5、維他命E等及其他保濕成分，能幫助水分停留在頭髮表層，達到滋潤與抗毛躁的效果。

(3)髮油：油脂能填補頭髮毛鱗片空隙，增加頭髮柔順感與亮澤度、減輕毛躁感，也可提供抗熱效果。使用後通常不需沖洗。但由於質地較油膩，若是油性髮質者，頭髮可能會顯得較扁塌。

(4)髮粧水：主要用於改善毛躁，具有抗熱效果，噴上去後不需沖洗。



護髮產品常見類別 / 功能	
潤絲	包覆在頭髮表層，使頭髮毛鱗片閉合讓頭髮有柔順感
護髮素 髮膜	使水分停留在頭髮表層達到滋潤與抗毛躁及抗熱效果的效果
髮油	能填補頭髮毛鱗片空隙，增加頭髮柔順感與亮澤度、減輕毛躁感
髮粧水	用於改善毛躁，具有抗熱效果

林醫師提醒，正確使用護髮產品之前，務必先做好頭皮清潔，才能達到護髮的最佳效果。食藥署也叮嚀，使用護髮產品後出現皮膚不適的情況，請立即停止使用，若停用後症狀未改善，應儘速就醫治療。

護髮原理霧煞煞？ 醫師教您認識五大成分！

為幫助大家更了解護髮產品的成分與作用原理，林昀萱醫師特別針對常見護髮產品的五大成分，為民眾加以說明：

(1)有機酸：因為洗髮產品為弱鹼性，添加有機酸的護髮產品可幫助頭髮與頭皮在清潔後恢復弱酸性，藉以調節酸鹼度。有機酸若使用在燙髮、漂白後的頭髮，則可幫助蛋白質凝固、避免蛋白質流失。其中，以檸檬酸最常見。

The infographic lists the following ingredients and their benefits:

- 有機酸**：可幫助頭髮與頭皮恢復弱酸性
- 油脂**：讓頭髮產生光澤
- 維生素**：維生素B5 可用於保濕；維生素E 可幫助滋潤
- 蛋白質水解物**：蛋白質的分子量大，無法穿過毛鱗片，若要提供護髮效果，會使用蛋白質水解物或分子更小的
- 胺基酸**：胺基酸
- 矽靈**：可讓頭髮呈現絲質般的觸感；含矽靈成分的護髮產品不會造成頭皮的危害，民眾不需過於擔憂

(2)油脂：油脂能讓頭髮產生光澤感，常見成分包含神經醯胺、橄欖油、杏仁油、荷荷芭油，脂肪酸、脂肪醇、脂肪酯與蜂蠟等成分。

(3)維生素：維生素B5可用於保濕，維生素E則可幫助滋潤，有些產品使用的小麥胚芽油就含有維生素E成分。

(4)蛋白質水解物、胺基酸：蛋白質的分子量大，無法直接穿過毛鱗片，因此若要提供護髮效果，則會使用蛋白質水解物或分子更小的胺基酸。常見的角質蛋白水解物，可能是從馬毛、羊毛、牛角等物質中提煉而成，或是蠶絲蛋白、膠原蛋白等；而植物性來源較常見的有燕麥、小麥、黃豆等。

(5)矽靈：矽靈成分的安定性高，表面張力低、刺激性低，且不會有油脂黏膩感，可以讓頭髮呈現絲質般的觸感。含矽靈成分的護髮產品實際上不會造成頭皮的危害，民眾不需過於擔憂。

這些人注意！護髮產品謹慎使用

由於護髮產品種類多，林昀萱醫師建議，民眾應依照自身對於護髮產品的功能需求來選購。食藥署也提醒，護髮產品雖是使用在頭髮上，但仍可能與皮膚接觸，因此，有嚴重粉刺青春痘、毛囊炎或脂漏性皮膚炎問題者，應避免使

用護髮產品，以免增加皮膚更多的刺激。

3 享用美食不過量第一步 學會看食品營養標示!

每次走進超市或便利商店，總有琳瑯滿目的食品映入眼簾，讓人愛不釋手！但仔細端詳，包裝上有許多繁複的標示以及用框框表格呈現的「營養標示」，到底裏頭藏有什麼重要資訊？就讓食藥署來為您解密吧！

完整標示，保障民眾食得安心與健康

為了管理食品衛生安全及品質、維護國民健康，我國訂有「食品安全衛生管理法」及其施行細則，規定包裝食品須於外包裝以中文及通用符號，標示品名、內容物名稱、淨重、容量或數量、食品添加物名稱、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址、原產地（國）、有效日期、營養標示、含基因改造食品原料和其他經中央主管機關公告之事項。標示目的是讓食品業者依法揭示產品的必要資料，並提供正確的營養資訊。

留意食品營養標示資訊

在食品外包裝的營養標示中，記載了營養成分與含量，消費者可從中了解

碳水化合物、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖、鈉含量等。對於額外宣稱含有的營養素（如高鈣、高鐵），也必須明確標示含量。

營養標示			
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份		
	每份	每100公克(或毫升)	
熱量	大卡	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克	公克
脂肪	公克	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克	公克
反式脂肪	公克	公克	公克
碳水化合物	公克	公克	公克
糖	公克	公克	公克
鈉	毫克	毫克	毫克
宣稱之營養素含量			
其他營養素含量			

除此之外，消費者可依照包裝上的營養標示數值，計算出熱量和營養素。需特別留意的是，有時一個完整包裝的食品，其標示的份數不只一份，食用前務必仔細確認。

食藥署提醒，看清食品標示，選擇符合個人需求之食品，做好飲食規劃，才能吃得安心。若民眾有相關疑問，歡迎至食藥署署標示諮詢服務平台(<https://www.foodlabel.org.tw/Fda-FrontEndApp/Home/Index>)搜尋提問。

特別的 「皮膚標記用筆」



這是專門用於「皮膚標記用」的筆，
是醫療器材唷！
可不是隨便畫畫用的奇異筆唷！

讓醫師在患者的身上仔細畫出相關標記，
方便後續的醫療處置！



醫療器材小重點

- 皮膚標記用筆是用來劃在患者皮膚上的器材，如切口部位外形之標記。屬於醫療器材分類分級中的1.4660皮膚標記用筆，必須取得第一等級醫療器材許可證，才能製造、販賣。
- 消費者如欲查詢衛生福利部已核准之醫療器材許可證資訊，可至食品藥物管理署網站「醫療器材許可證資料庫」

網址：<http://info.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>
(路徑：食品藥物管理署首頁 > 業務專區 > 醫療器材 > 資訊查詢) 進行查詢。



版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

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、林蘭珺、李婉嬭、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智
劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真

美術編輯：郭儀君

出版年月：2022年12月2日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第898期 第4頁