



# 藥物食品安全週報



2023年2月24日

發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 910 期

## 1 是植物還是肉？解開植物肉的身世之謎

從國內外各大新聞、廣告，甚至是餐廳的菜單中，不難看出植物肉已逐步踏進民種日常生活！尤其當咬下飄香的漢堡，那宛如真肉的質地與色澤，真讓人感到奇妙。面對畜牧業所帶來的環境污染，以及預估2050年可能達到供需市場失衡的缺肉議題，都讓植物肉宛如時代下的飲食解方。為了一解植物肉的身世之謎，食品藥物管理署（下稱食藥署）請到營養師侯沂錚來為民眾說明。

### 植物肉，類似低脂或中脂的豆魚蛋肉類

植物肉，字面含意看似衝突卻相當直白，顧名思義就是透過植物性原料加工製作成仿真的肉品，也讓蔬食者多一種選擇。

侯沂錚營養師分析，民眾可以把植物肉歸類為組成類似的低脂或中脂的豆魚蛋肉類，且含有豐富的膳食纖維。此外，許多植物肉品牌會將多種維生素、礦物質，特別是素食者較不易攝取到的

維生素B12、鐵等加入植物肉中，以此強化植物肉的營養價值。

### 選擇植物肉，小心飽和脂肪酸與鈉含量

植物肉誕生的初衷是為了解決飲食市場的失衡，也意外創造出一種全新的飲食選擇。然而，侯沂錚提醒，民眾仍要注意飽和脂肪量，尤其每個廠牌的配方比例不同，市售植物肉漢堡排每100公克當中的飽和脂肪含量介於0.7g~7.1g（豬絞肉每100公克的飽和脂肪含量則落在5.4g~9.3g），從數值落差來看，具有心血管疾病、高血壓的高風險族群若選用植物肉，應謹慎看清成分表與營養標示，並且特別注意攝取量。



# 2 植物肉，歷經三代走到今日！

新興型態的植物肉產品近年來異軍突起，臺灣市場也跟上國際的腳步，提供豐富的產品供民眾選擇，接下來就跟大家介紹植物肉產品的加工演進、食用注意事項及認識素食標示。

## 植物肉產品擠壓加工技術演進

從臺灣豐富的蔬食背景來看，其實市面早就有類似於植物肉的素食加工品存在，到底它們是如何製成？有何特色？食品工業發展研究所產品及製程研發中心研究員黃三龍表示，植物肉演進過程分為三階段分別如下：

### (1) 第一代 乾式擠壓技術：

通過此製程可使產品最終含水量較低、纖維較粗，通常需要經過二次加工才能成為完整的產品，主要以奶蛋結著成形。

### (2) 第二代 濕式擠壓技術：

此法與第一代完全相反，成品含水量高、纖維較細，適合直接調理使用。

### (3) 第三代 低剪切多維素肉成型技術：

成品的纖維肌理、質地更接近真肉肌束，可以直接調理。

## 食用注意事項及認識素食標示

為了使植物肉更具風味，在加工時多已調味，所以血壓偏高族群，應注意鈉含量，在烹調時要記得先試味道，再放入鹽巴或調味料，避免造成身體過大負擔，同時也建議選擇植物肉時，可選擇天然來源配方，例如色素來源由甜菜根、紅麴等取代人工色素，讓自己吃得更健康。

食藥署提醒，植物肉若宣稱素食，則須在產品外包裝上依照素食食品種類，顯著標示全素或純素（不含奶蛋、五辛）、蛋素（全素或純素及蛋製品）、奶素（全素或純素與奶製品）、奶蛋素（全素或純素及奶蛋製品）、植物五辛素（五辛或可含奶蛋製品），協助消費者在選擇新型態的植物肉產品時能安心無虞，並找到符合自身需求的產品。

## 素肉/植物肉擠壓加工技術演進三階段

### I 乾燥擠壓技術 II 濕式擠壓技術 III 低剪切多維素肉成型技術

產品含水量低 纖維較粗	產品含水量高 纖維較細	纖維肌理、質地更接近 真肉肌束
通常需要經過二次 加工，才能成為完 整的產品	可直接調理使用	可直接調理使用



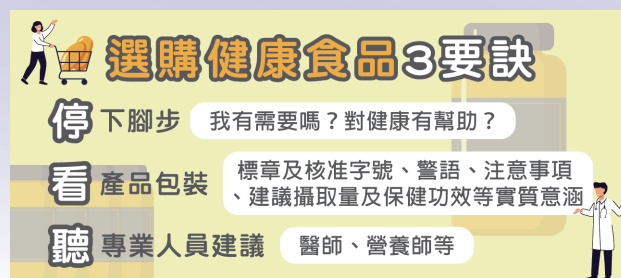
# 3 健康食品怎麼挑？ 跟著食藥署停！看！聽！

自健康食品管理法施行後，「健康食品」已為一法律名詞，須經衛生福利部查驗登記並經審核通過取得許可證後，方可稱為「健康食品」。為維護消費者對產品「知」的權利，食藥署已於111年11月8日公告修正「健康食品應加標示事項」；除整併現行健康食品之相關規定，亦納入含特定食品原料成分之健康食品，應標示相關警語或注意事項，並要求健康食品業者應清楚揭露產品資訊，保障消費者食用安全。

食藥署修正之重點內容如下：

- (1) 整併健康食品應標示保健功效或品管指標之成分及其含量規定。
- (2) 產品成分符合中央主管機關所定之健康食品規格標準者，應清楚揭露其保健功效是由學理得知，非由實驗確認。
- (3) 產品以動物實驗進行健康食品保健功效評估試驗者，應清楚揭露其保健功效係經由動物實驗結果得知。
- (4) 考量攝取過多精緻糖將易造成人體肥胖且引發代謝症候群之風險，若健康食品外加精緻糖17公克以上者，應清楚揭露其糖分含量，以提醒消費者謹慎攝取。

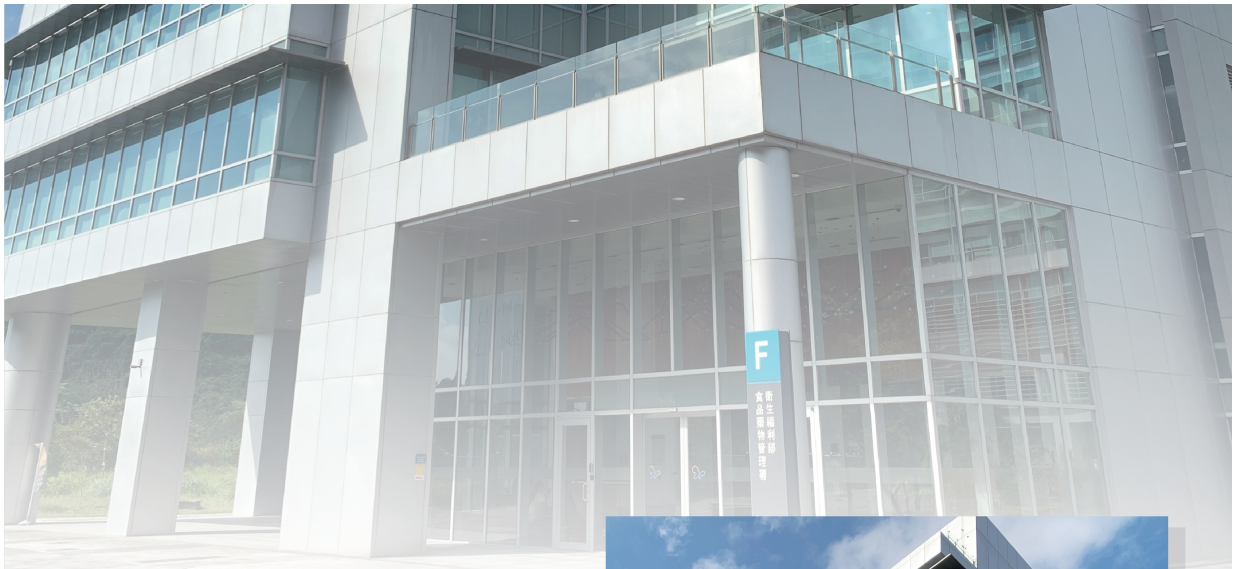
- (5) 考量特定食品原料對特定對象或服用特定藥物之特定病患，可能產生交互作用而對健康產生危害，因此，若健康食品含魚油或紅麴等產品原料者，應清楚標示相關警語，以保障消費者食用安全。



## 健康食品非藥品，生病仍須就醫

食藥署也提醒，消費者選購健康食品時，應掌握「停」、「看」、「聽」等三要訣，包括「停」下腳步，思考是否確實有需要及對健康是否有幫助？睜大眼睛「看」產品包裝之「標章及核准字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」及「保健功效」等實質意涵；「聽」醫師或營養師等專業人員建議，正確選購對自身狀況有益的健康食品。另外，健康食品不是吃越多越健康，應依建議攝取量食用，且健康食品本質仍屬食品，並非藥品，故無藥品之醫療效果，也無法取代正規醫療。生病仍需就醫，平時更應有正確的飲食觀念，「均衡飲食、正常作息加上持續運動」才是保健王道！





食品藥物管理署  
Taiwan Food and Drug Administration

## 國家生技研究園區 F棟 > 食品藥物管理署

進駐單位：藥品組及 醫粧組



### 藥品管理 / 核心業務

- > 藥事法及相關法規修訂、推動及國際調和
- > 藥品查驗登記及諮詢輔導
- > 藥品非臨床(GLP)與臨床試驗(GCP)管理
- > 國內外藥廠GMP管理
- > 推動實施西藥GDP
- > 藥品追溯追蹤
- > 藥害救濟相關
- > 藥事服務管理

### 醫療器材管理 / 核心業務

- > 醫療器材管理法修訂、推動及國際調和  
醫療器材查驗登記與諮詢輔導
- > 醫療器材國內外製造廠管理(GMP/QSD認證)
- > 醫療器材法規諮詢及專案輔導機制
- > 醫療器材臨床前及臨床試驗管理
- > 藥商及產品追溯管理
- > 醫療器材上市後安全監控及流通稽查

### 化粧品管理 / 核心業務

- > 化粧品管理法規修訂、推動及國際協和
- > 特定用途化粧品查驗登記
- > 化粧品工廠源頭管理
- > 化粧品法規諮詢及輔導機制
- > 化粧品上市後安全監控及流通稽查



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、林蘭砜、楊依珍、黃琴曉、吳正寧、  
簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

出版年月：2023年2月24日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第910期 第4頁