



歡迎訂閱電子報

# 藥物食品安全週報

## DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2023年9月29日

發行人：吳秀梅 署長

第 9 4 1 期

## 1 征服高山，用藥原則123

隨著疫情逐漸解封，運動人口也逐漸增加，尤其是登山運動已成為熱門選擇！然而，登山過程中伴隨海拔漸升，環境條件也隨之改變，包括：低氣壓、低溫、低濕度、高紫外線等。尤其低氣壓可能導致空氣中氧氣含量減少，造成高山症狀。輕微的症狀包括頭痛、頭暈、虛弱和噁心，嚴重可能導致危及生命的腦水腫和肺水腫，千萬不能掉以輕心。食品藥物管理署(下稱食藥署)特別請到臺北市立聯合醫院陽明院區林思雯藥師來與民眾分享征服高山的用藥三原則：

### 【原則1】出發前先諮詢旅遊醫學門診

造成高山症的危險因子包括：海拔高度、攀爬速度、個人體質等，與平時的體力和運動習慣無必然關係。高山症易發生於海拔超過2500公尺的高海拔地

區，分為急性高山症、高山腦水腫和高山肺水腫三類，其中最常見為急性高山症，通常在抵達高地後的6到12小時內出現。對於曾有高山症病史或需要在短時間內快速攀升海拔者，建議出發前先諮詢旅遊醫學門診，由醫師評估是否需要服用預防高山症的藥品。

### 【原則2】注意使用預防用藥時機

常見的預防高山症藥品包括：acetazolamide、nifedipine、tadalafil、sildenafil和dexamethasone等。其中，acetazolamide能幫助身體更快地適應高海拔環境，是預防急性高山症的首選。建議在攀爬前一天或當天開始使用acetazolamide 125mg，一天兩次，直到不再上升海拔的第二或第三天，或開始下降海拔後才停用。

## 征服高山 原則123



出發前先諮詢  
旅遊醫學門診



注意使用  
預防藥品時機



主動告訴醫師病史  
安全用藥

### 【原則3】主動告訴醫師病史，安全用藥

對於磺胺類藥品過敏、患有蠶豆症或懷孕的患者，不建議使用acetazolamide。類固醇如dexamethasone可做為替代藥品，建議在爬升當天開始服用，服用方式為每6小時dexamethasone 2mg或每12小時dexamethasone 4mg，直到不再上升的第二或第三天，或是開始下降海拔後才停止使用；切勿在持續上升中任意停藥，避免停藥後症狀反彈發作。在諮詢旅遊門診時，記得主動告知醫師相關病史和過敏情況。此

外，坊間流傳「預防高山症要吃威而鋼」的說法，事實上，威而鋼 ( sildenafil ) 只能預防發生機率不到1%的高山肺水腫，且錯誤使用可能會加劇急性高山症的頭痛症狀。

食藥署提醒，無論您是登山愛好者，還是計劃進行高海拔活動，攀登前請充分了解高山症的風險和預防方法，並聽從醫師指示，必要時採取適當的藥品預防措施，以確保登山之旅不會乘興而來，敗興而歸。

## 2 正確認識食品添加物「磷酸鹽」

您曾聽過水產加工食品中含有「磷酸鹽」嗎？到底，吃下對身體會不會有危害？別緊張！食藥署邀請海洋大學食品科學系宋文杰教授，為大家解開疑惑。

### 磷酸鹽不可添加於生鮮水產

宋文杰教授指出，磷酸鹽類為食品添加物，具有保水、調整pH值的效果，可讓食品的質地變好，常用於品質改良、釀造及食品製造用劑，可使用於各類食品，且訂有添加量上限，像是添加在加工魚丸中，可使口感更Q彈。需注意的是，依據臺灣法規，不可添加於生鮮水產品中。



### 均衡飲食，幫助您「分散風險」

吃下添加磷酸鹽的加工食品，對人體會有影響嗎？宋教授說明，在符合限量標準及均衡飲食情況下，無需過度擔憂，但若是攝取過量的磷，可能會影響鈣質的吸收。然而，磷是構成生物體的重要物質之一，許多食材例如乳品、生鮮水產，都可能含有天然的磷酸鹽。因此，宋教授建議，日常生活飲食應抱持「分散風險」原則，飲食須均衡、多吃不同來源的食物，避免長期偏食、只吃加工食品，這樣一來就可降低磷酸鹽攝取過量的可能。



另外，嬰幼兒與孩童的磷酸鹽每日可接受攝取量較低，更需留意均衡飲食原則，減少食用加工食品。

食藥署也叮嚀，適度食用加工食品，無需過於擔心磷酸鹽的危害。購買

生鮮水產食品時，應謹記挑選原則，除了以外觀辨識是否正常外，並應挑選有信譽的品牌及避免購買來路不明的產品。

文字撰寫 | 食力編輯群

受訪對象 | 海洋大學食品科學系 宋文杰 教授

## 3 食品污染物是啥米？食藥署教您聰明預防

食物中的污染物質，是指非有意添加而存在於食品者，可能來自天然存在、環境污染或食品於製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣中所產生或遭受污染。食藥署特別說明「丙烯醯胺」及「多環芳香族化合物」這2種在食品高溫加工過程中常見的污染物。



▲ 建議油炸溫度應在160~175°C之間

### 高溫與低水分加熱，皆可能產生食品污染物

丙烯醯胺及多環芳香族化合物中的苯(a)駢芘(benzo(a)pyrene，BaP)分別被國際癌症研究中心歸類為人類可能

致癌物及一級致癌物。食品中的胺基酸(尤其是天門冬醯胺)與還原醣(如葡萄糖和果糖)在120°C以上高溫及低水分的加熱情況下產生梅納反應，即可能生成丙烯醯胺；多環芳香族化合物則是在煙燻、乾燥、烘焙、燒烤等過程中，有機物質經不完全燃燒或熱裂解反應所生成。由於這些加工法可賦予特殊質地、風味

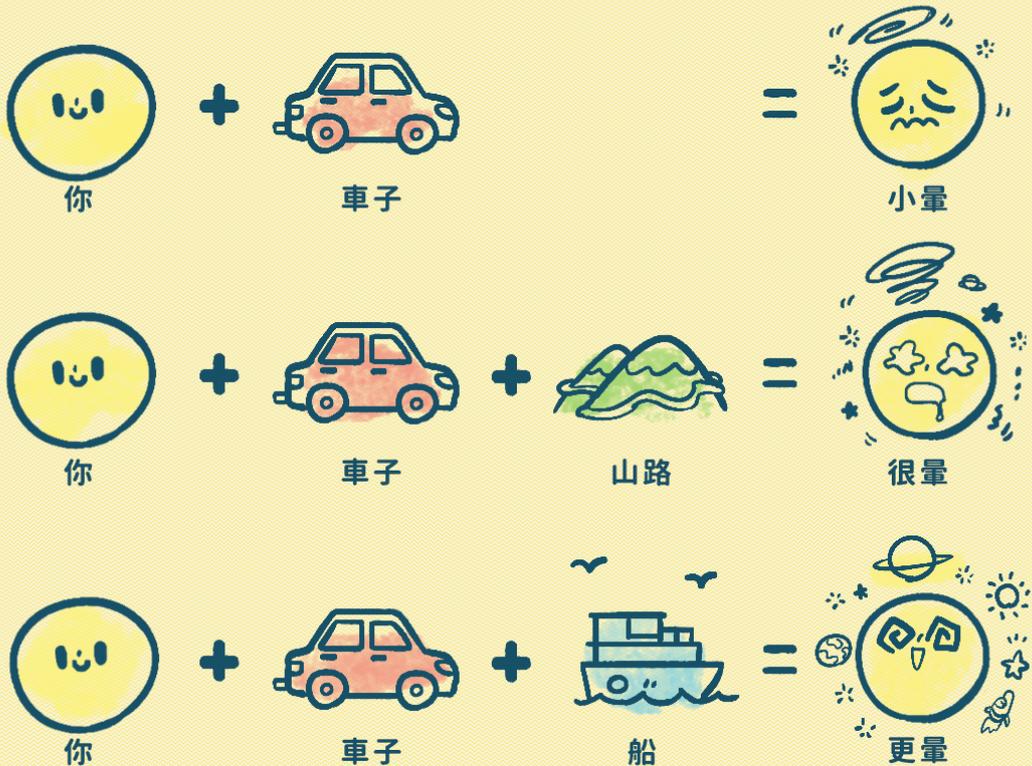
或口感，難以禁止上述加工操作，故透過農業栽培、配方調整及加工程序控制，可減少食品受污染，並降低攝食風險。

食藥署已公布「降低食品中丙烯醯胺含量加工參考手冊」、「食品中丙烯醯胺指標值之參考指引」及「降低食品中多環芳香族碳氫化合物含量之作業指引」，亦已公開「食品中丙烯醯胺之檢驗方法」及「食品中多環芳香族碳氫化合物之檢驗方法」，提供民眾、食品製造業及檢驗機構參考依循。

### 控制烘烤、油炸溫度，去除燒焦處更安全

食藥署提醒，烹調食品時，建議油炸溫度應維持在160~175°C之間，烘烤溫度在180~220°C之間，顏色呈現金黃色即可，不要過度加熱，可減少丙烯醯胺含量。另外，煙燻、乾燥或燒烤時，應保持火源與食材的適當距離，加熱後可適當去皮，或刮除表面煙燻與燒焦處，以降低多環芳香族碳氫化合物的攝入。

# 暈船暈車好困擾 防暈四招出遊不掃興



不想吃暈車藥的話，記得旅程出發前充足睡眠、清淡飲食，車內保持空氣流通  
也**不要**在行進途中**低頭閱讀**或**使用手機**，以降低暈眩發生



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、林蘭砮、楊依珍、許芷瑤、吳正寧、

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

出版年月：2023年9月29日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次