歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

2021年11月5日
發行人：吳秀梅 署長

第842期

1 兒時美好「麵茶」，自製好簡單！

「麵茶」是大家兒時的美好回憶，不論是沿街叫賣的小販雙手遞上的那碗熱麵茶，或是小包裝的麵茶粉零嘴，回想起來盡是滿足快樂！麵茶的成分單純、製法簡單，在家就能自己做，因此食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請臺灣大學食品科技研究所陳時欣教授教大家如何自製、保存麵茶，以及如何挑選市售麵茶產品，一起安心吃麵茶！

小火慢炒做麵茶 少量製備新鮮吃

陳時欣教授表示，麵茶的製法十分單純，將麵粉以小火慢慢地乾炒炒熟，直到麵粉外觀呈現黃褐色至褐色，即是麵茶。為增加麵茶香氣，有些人會先以少許豬油、蒜頭爆香，再倒入麵粉小火乾炒，也有些人會在炒好的麵茶裡加糖粉調味。

陳教授建議民眾在家自製麵茶時，以少量製作、新鮮吃完為佳，不要一口氣做太多，最好能在製作後的一個月內食用完畢，並且注意保存，以免儲存環境不佳、存放過久造成麵茶變質；如果

要預先加糖與麵茶粉混合，則建議用篩過的細砂糖，讓粉末的顆粒大小一致，方便沖泡食用。

而如果要使用豬油等油脂增香，則需注意油脂容易氧化，當麵茶成品出現油耗味時，建議不要再食用，以免油脂氧化物對健康產生不好的影響。陳時欣教授也建議，如果要為小朋友準備沖泡點心，除了麵茶還可以選擇更容易消化吸收的米麩。

麵茶與材料的選購指南：

製作麵茶的材料、市售麵茶成品該如何挑選？食藥署建議選購麵茶的製作材料或成品時，務必選擇已經有在食藥

署「食品業者登錄平台」登錄在案的業者；從產品的外觀挑選時，則以包裝完整、無破損無異味的產品為佳，並有完整標示的產品(包括產品資訊、有效日期、廠商資訊等)。

此外，若是透明包裝的產品，可檢查麵茶顏色是否均勻，若有不均勻現象則不要購買；不透明包裝的麵茶，則可在拆封時嗅聞氣味是否是正常，品質良好的麵茶具有淡淡麵粉香，有加糖則會有糖粉甜香，當出現有臭味、油耗味等不正常氣味時，表示麵茶已經變質，就不建議食用。

2 薄荷好清涼，真的適合每一個人嗎？

為緩解暈車，有些人會事先服用暈車藥，但也有人會選擇含有「薄荷」的藥品來清涼醒腦、解除頭暈及燜熱感！不過，市售產品繁多，到底哪一種適合自己？就讓食藥署來為民眾解惑吧！

薄荷棒好攜帶，先注意有無過敏反應

市面上常見的「薄荷棒」、「薄荷外用液劑」，如果是用於醫療用途，如暈車、頭暈、蟲咬傷，屬於乙類成藥，主要成分有薄荷醇(menthol)、樟腦 (camphor)，因具「揮發性」，可藉由揮發帶走皮膚熱能，產生清涼的感覺，達到緩解暈眩、蚊蟲叮咬等效果。

使用這類產品時，有些「使用上注意事項」，例如：2歲以下嬰幼兒，使用前請先諮詢醫師或藥師；對薄荷醇、樟腦或產品中其他的揮發性物質過敏或有過敏史，則不可使用；使用後如發生皮疹、搔癢、過度皮膚刺激反應或不適感，應停用並尋求醫師診治。

產品若含甲基水楊酸，不可大面積使用

產品中若含甲基水楊酸(methyl salicylate)，則不可長期、大面積使用，以免引起水楊酸中毒症狀，如呼吸困難、發汗、體溫過高、面色潮紅、持續耳鳴、劇烈或持續頭痛。

食藥署提醒，購買這些藥品前，應先諮詢藥師，協助您選擇合適的藥品來解除不適；但若在頭暈、頭痛後使用，仍未獲得改善或更嚴重，應儘速就醫。

3 穿戴式裝置夯，食藥署提醒：有些算醫療器材

近年來臺灣的資通訊科技產業蓬勃發展，搭載健康促進軟體也廣泛應用在

穿戴式裝置！然而，新產品推陳出新，有些功能已涉及醫療器材管理範疇，因此，食藥署已發布「醫用軟體分類分級參考指引」，下列為您詳細說明，教您聰明選擇正確的產品。

管理體重、運動、睡眠等軟體，不屬於醫材管理

健康促進軟體，主要作為個人日常生活的健康管理，像體重管理、運動(肌力、健身訓練)管理、娛樂與保健目的之運動紀錄、紓壓(放鬆)管理、心靈(心理)管理及睡眠管理等，非醫療用途，也不屬於醫療器材。

若是用於顯示、傳輸、保存個人健康測量值（例如身高、體重、血壓、心跳、血糖值），或是用於記錄飲食、熱量消耗、步數、動作週期、計算女性生理週期、休閒用途之心率、血氧量測軟體等，未涉及疾病的診斷與治療，也不以醫療器材列管。

當軟體是協助使用者選擇健康生活型態，以降低糖尿病、高血壓、高膽固醇等慢性病罹患風險，或改善罹患部分慢性疾病及相關症狀，且不是用於治療或改善特定疾病或症狀，則不屬醫療器材。

處理醫療器材資訊的軟體，列入醫材管理

若軟體會用來處理醫療器材產生的資料，如電子血壓計、血糖計等醫療器材附屬專用之訊號處理或訊號傳輸軟體，則屬於醫療器材。

食藥署強調，對於健康促進產品的屬性，會視產品風險等因素做考量，像是侵入式、植入式、或可能造成傷害或疾病等潛在風險，會進一步評估其管理屬性。

食藥署也提醒，無涉及醫療器材管理範疇的健康促進穿戴式裝置，不可用於疾病之診斷、治療或臨床生理數據之測量、監控等用途。另外，購買醫療器材需經合法通路（如：醫療器材行、藥粧店或藥局），並認明醫療器材許可證或登錄字號。若使用後發現品質不良或造成不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統（http://qms.fda.gov.tw）通報，或撥打不良反應通報專線：(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、黃琴喨、傅映先、鄧書芳、高雅敏　　美術編輯：郭儀君
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、郭慕蓉
出版年月：2021年11月5日　　創刊年月：2005年9月22日　　刊期頻率：每週一次