歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

2024年9月6日
發行人：莊聲宏 署長

第 990 期

蒟蒻怎麼做出來？有請專家來解密！

不少民眾會藉由吃蒟蒻來控制熱量，另外蒟蒻也是素食料理常用的食材之一。到底蒟蒻製作及保存有哪些需要注意的地方？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中國文化大學保健營養學系游宜屏副教授，與大家分享蒟蒻的小知識。

攝取後容易產生飽足感

游宜屏副教授表示，蒟蒻粉的主要原料來自魔芋，這是一種多年生的塊莖植物。製作過程取其地下莖，洗淨、去皮後切成片狀，以日曬或熱風乾燥方式進行乾燥脫水再粉碎後，以風力篩選方式將澱粉去除，即為蒟蒻粉。它含有8-10%豐富的葡萄糖甘露聚醣，是一種水溶性多醣體，可形成膠狀物質，所以攝取後容易有飽足感。

蒟蒻在鹼性環境下，可形成穩定的凝膠，即使加熱，仍會維持原狀。

蒟蒻本身的應用非常廣泛，可直接烹調，也可加入不同原料，變化出多種素食蒟蒻產品，像是素甜不辣、素蟹肉棒等，難怪蒟蒻產品能廣受素食者的喜愛！

蒟蒻產品種類繁多，游宜屏副教授建議，若選擇未調味原貌蒟蒻時，以外觀顏色均勻、無雜質、半透明或透明者為佳；若經後製加工者，則應仔細閱讀包裝上的成分標示，選擇食品添加物少的產品；原則上，蒟蒻產品之質地應有彈性，觸感不應過硬或軟爛，以此原則選擇即可。

未拆封的蒟蒻產品可置於陰涼或冷藏保存，但建議還是儘早食用完畢較佳。游宜屏副教授也提醒，遵循這些注意事項和保存方式，可以確保蒟蒻的安全食用和最佳風味。

文字撰寫｜遠見編輯群

現場調製飲料如何標示？食藥署帶您一探究竟

天氣炎熱，不少飲料店推出清爽又解膩的飲品準備攻佔飲料控的味蕾，身為飲料控的您當然要手刀開喝一波呀！但是，除了飲料菜單上的品名和價格，您注意過還有其他標示項目嗎？快跟著食藥署來一探究竟吧！

為加強揭露市面上現場調製飲料的標示訊息，衛生福利部在2022年6月7日公告修正「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，只要是具稅籍登記的連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業的現場調製飲料，店內除了要標示現場調製飲料之「總糖量及總熱量」外，如有供應茶及咖啡飲料，也應標示茶葉原料原產地、咖啡原料原產地及總咖啡因含量等。

總糖量及總熱量

現場調製飲料應標示總糖量及總熱量的數值，其標示值的誤差允許範圍應符合「包裝食品營養標示應遵行事項」規定，且如以最高值表示者，應加註「最高值」。另，總糖量可換算成方糖數標示（每顆方糖以5公克計算）。

總咖啡因含量

現場調製紅茶、綠茶、可可等含有咖啡因成分的飲料，皆應標示該杯飲料總咖啡因含量的最高值，該標示除了可以最高值標示，也可以紅黃綠符號或圖樣區分：

- 紅色：每杯總咖啡因含量達201毫克以上。
- 黃色：每杯總咖啡因含量介於101毫克至200毫克。
- 綠色：每杯總咖啡因含量低於100毫克。

茶、咖啡之原料原產地

添加茶或咖啡的飲料，均需標示茶葉或咖啡原料原產地(國)，另，若飲料由兩種以上的茶葉原料、咖啡原料混合而成，則應依比例多寡，由高至低標示原料原產地(國)；此外，僅以茶香料調製的飲料，則應標示「○○風味」或「○○口味」字樣。

以果蔬為品名

果蔬汁含量達10%以上，品名可標示為「○○汁」;果蔬汁含量未達10%，品名應標示為「○○飲料」等字樣；另，如飲料裡未含果蔬汁成分，則品名應標示「○○風味」或「○○口味」字樣。

最後，食藥署提醒消費者，購買飲料時，可仔細觀察所選購手搖飲的總糖量、總熱量及總咖啡因含量等標示，讓您在享受飲料的同時也能喝得更安心。

食藥署把關！確保檢驗機構能力

食藥署為有效運用民間檢驗機構資源，建立檢驗機構認證制度，並要求檢驗機構定期參加能力試驗活動，以確保認證檢驗機構的檢驗技術能力可持續維持，提供具信賴的檢驗結果。

定期測試，強化檢驗單位公信力

定期舉辦「能力試驗」活動，就像定期為實驗室舉行考試，透過檢驗相同項目、相同檢驗條件，比對實驗室間的檢驗結果差異，以評估實驗室內部檢驗量測的能力與水準；而能力試驗結果評定分為滿意、應注意及不滿意三個等第，倘結果呈現應注意或不滿意時，實驗室應同時評估內部檢驗程序是否恰當、人員訓練是否足夠、實驗室技術操作是否正確、實驗室環境設備及儀器設備是否有定期校正等品質管理問題，並調查根本原因及研擬矯正預防措施，以避免錯誤再次發生。

依「檢驗機構認證及委託認證管理辦法」相關規定，能力試驗結果亦可作為認證資格憑定之依據，以及食藥署對於檢驗機構之風險評估管理。

食藥署提醒，若民眾及業者有食品、藥品、醫療器材及化粧品的委託檢驗需求，可上食藥署網站檢驗機構認證專區查詢（網址：http://lams.fda.gov-.tw/Default.aspx）。

現場調製飲料
都要清楚標示喔!

連鎖飲料、便利超商、速食業看過來!

自112年1月1日起:
含咖啡因成分之現調飲料，應以最高值或以紅黃綠標示區分總咖啡因含量。（紅色: 201毫克以上、黃色: 101-200毫克、綠色: 100毫克以下）

1. 標示茶原料原產地(國)。
2. 原料原產地為二國(地)以上者:
   依其含量多寡由高至低標示。
3. 僅以茶香料調製者，應標示○○茶風味或口味。

1. 標示咖啡原料原產地(國)。
2. 原料原產地為二國(地)以上者:
   依其含量多寡由高至低標示。

1. 果蔬汁: 果蔬含量應達10%以上。
2. 果蔬飲料: 果蔬汁含量未達10%。
3. 果蔬風味(口味)飲料: 未含果蔬汁。

現調飲料應標示該杯總糖量及總熱量:
「總糖量○○公克，總熱量○○大卡」
「總糖量○○顆方糖，總熱量○○大卡」
「總糖量最高值○○公克，總熱量最高值○○大卡」

標示方法也可用呈現!

衛生福利部 食品藥物管理署 FDA Food and Drug Administration 敬告

想知道更多相關規定請掃描此QR Code
或搜尋「食品標示諮詢服務平台」

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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號　電　話：02-2787-8000　GPN：4909405233　ISSN：1817-3691
編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳橦、吳正寧、張家榮、廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、林高賢、李啓豪
執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君
出版年月：2024年9月6日　創刊年月：2005年9月22日　刊期頻率：每週一次