



藥物食品安全週報



2023年2月3日

發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 907 期

1 當吃素成為一種潮流，您如何聰明選擇？

近年來，素食漸漸成為現代人重視健康的飲食選擇，相較於傳統認知的宗教素，更像是一種純粹的飲食選擇！不論是隨著重視環保議題、愛護動物，或純粹希望攝取更多蔬食，都讓茹素意識更加抬頭，越受重視。為了幫助民眾聰明選擇素食，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別請到營養師侯沂錚來為民眾做詳細說明。

迷思破解—素食也能營養均衡

綜觀市場，臺灣在素食餐飲的選擇性與豐富度，早已超越傳統印象中的宗教素。營養師侯沂錚表示，早期因宗教素的需求，各家業者致力於發展各式黃豆素食原料，進而奠定臺灣素食市場的實力與競爭力。從宗教一路延伸到環保、健康意識，吃素變得越來越平易近人，從街口巷尾的便利商店到早餐店中，都可見素食品項的多樣性。

然而，飲食本就存在許多迷思，素食當然也不例外。侯沂錚營養師說明，

過去許多人會認為吃素容易造成營養不均衡，多數的原因是認為蛋白質的來源是肉類，事實上，素食中有許多植物性蛋白，因此透過素食來獲取得蛋白質是可行的。少數的維生素和礦物質缺乏情形，很容易在純素食族群中出現，如果在日常飲食中攝取不足，建議在醫師或營養師指導下，服用營養補充劑。

全素/純素					
蛋素					
奶素					
奶蛋素					
植物五辛素					

五辛是指什麼？
(蔥) 含青蔥、紅蔥、革蔥
(蒜) 含大蒜、蒜苗
(韭) 含韭菜、韭黃、韭菜花
(蕎) 蕎麥、蕹菜
(興渠) 即為洋蔥

食藥署訂法規，幫助民眾安心茹素

消費者如何滿足自身的素食需求？衛生福利部（以下簡稱衛福部）在法規上其實有明文規定，管制範圍從嚴格到寬鬆可以依序分為：全素或純素（不含奶蛋、五辛）、蛋素（全素或純素及蛋製品）、奶素（全素或純素及奶製品）、奶蛋素（全素或純素及奶蛋製品）、植物五辛素（含五辛、奶蛋製品〔含奶或蛋者須於內容物名稱說明〕），上述細項分類也能透過包裝標示輕鬆辨別。

面對市場上琳瑯滿目的素食選擇，食藥署提醒，無論是何種飲食選擇，最重要的是適量與適度，選擇不過度調味或加工的素食產品，才能吃出安心與健康。

2 新食器時代，您了解食品容器具標示嗎？

美食外帶與外送，在疫情期間日益興盛。接觸食物的包裝容器五花八門，餐飲業者應該如何選購合適的容器？而消費者又該如何判斷其品質呢？

食品容器詳載明，安全看得見

食藥署說明，考量塑膠類食品器具容器包裝產品於選購及使用時須注意材質及耐熱溫度等事項，為方便民眾選購適宜產品，衛福部105年4月18日公告，自106年7月1日起製造之食品接觸面含塑膠材質之食品器具、食品容器或包裝（例如：塑膠材質保鮮盒、製冰盒，含塑膠淋膜紙杯、紙碗、紙餐盒，合成樹脂塗層之金屬鍋罐等），販售前應依食品安全衛生管理法第26條規定，以中文及通用符號明顯標示以下事項：(1)品名、(2)材質名稱及耐熱溫度；其為二種以上材質組成者，應分別標明、(3)淨重、容量或數量、(4)國內負責廠商、(5)原產地(國)、(6)製造日期；其有時效性者，並應加註有效日期或有效期間、(7)注意事項或警語、(8)其他經中央主管機關公告



▲ 食品容器具或包裝；看清標示，正確使用。

之事項（包含應註明供食品接觸用途或等同意義字樣、供重複性使用或供一次性使用或等同意義字樣、聚氯乙烯(PVC)或聚二氯乙烯(PVDC)塑膠材質應註明勿與高油脂之食品直接接觸或等同意義字樣)。

標示方式應於最小販售單位包裝或本體上以打印、印刷、壓印、貼標等方式標示，如屬重複性使用具盛裝功能之食品器皿或容器，另應於主要本體以打印、印刷或壓印方式，標示材質名稱及耐熱溫度2項。食品接觸面為其他材質則依照商品標示法標示。

食藥署提醒，當您購買塑膠食品器具、食品容器或包裝時，請選擇有依法清楚標示的產品，並依標示資訊正確使用。若發現產品已有破損、變色或刮痕等老化情形，應適時汰換，勿繼續使用。

3 認識疼始康定 持續藥效錠

身體健康，無病無痛，是人生最大的追求。然而，仍有不少人受疾病所苦，更感受到中、重程度的疼痛感。

食藥署指出，臨床上有一藥品「疼始康定持續藥效錠」，是臺灣核准上市的防濫用類鴉片藥物，適用於需要長期疼痛控制之中重度癌症疼痛病人、慢性中重度非癌症疼痛病人且曾經接受過鴉片類藥物而無法有效控制者，以及年滿11歲且正以每日最低劑量接受鴉片類藥品(至少20毫克之口服羥可酮(Oxycodone)或相等劑量)之可耐受鴉片類藥物的兒童病人。

食藥署說明，疼始康定持續藥效錠之主成分為Oxycodone hydrochloride，屬於第二級管制藥品，是防濫用劑型的鴉片類止痛藥口服藥錠。在我國，依其成分含量分別有10毫克及20毫克兩種劑量。為防止濫用，此藥品將劑型設計與配方改變，使用特殊熱處理技術與環氧乙烷聚合物(Polyethylene Oxide, PEO)，在錠劑周圍形成包覆層，可防止濫用者輕易壓碎錠劑。當外層遇到液體溶劑時會變成黏性凝膠，阻礙鼻腔吸入和靜脈注射。

使用疼始康定持續藥效錠的注意事項

對於使用疼始康定持續藥效錠的民眾，食藥署特別提醒：

- (1)疼始康定持續藥效錠經過特殊設計，必須完整吞下才可正確發揮作用。如將藥錠切開、剝開、咀嚼、敲碎或溶解，可能導致用藥過量危及生命。
- (2)服藥方式請遵照醫生處方指示服用。

- (3)藥品請儲存於25℃環境中，將藥錠放入口中前，請勿以浸泡、舔舐或以任何方式將藥錠弄濕。
- (4)請搭配開水服用，藥錠放入口中後，請立即吞下，初次服用時，如有呼吸困難等不適應症，請儘速就醫。
- (5)同時使用疼始康定持續藥效錠與Benzodiazepine類藥品與其他中樞神經抑制劑(包含酒精)時，將可能引發嚴重的加成作用，併用其他藥品前請先告知醫師以利評估。
- (6)當鴉片類藥品和血清素作用劑藥品併用時，可能會引起罕見的致命症狀，應告知醫療人員正在或計畫服用血清素作用劑藥品。
- (7)若正在服用任何抑制單胺氧化酶藥品，應避免同時使用疼始康定持續藥效錠。
- (8)勿將疼始康定交予其他人。

疼始康定持續藥效錠 使用注意

- ①完整吞下藥品
- ②按醫囑服藥
- ③藥品存放溫度為25°C (服用前避免浸濕藥品)
- ④請搭配開水服用
- ⑤併用其他藥品前
- ✦⑥服用血清素作用劑藥品者
- ✦⑦服用任何抑制單胺氧化酶藥品者
- ✦⑧切勿將藥品交予其他人

有6-8狀況
請先告知醫師

食藥署強調，疼始康定持續藥效錠為第二級管制藥品，須依醫囑使用，切勿自行調整劑量。當疼痛控制不佳時，應與開立處方之醫師聯絡；若無需再使用的藥錠，請繳回原給藥之醫療院所，避免藥品留為不當使用。

植物為主的飲食建議

★料理植物為主產品的飲食小建議



植物肉不論是純肉型或調理型，在加工過程多已調味，烹調時要記得先試味道後，再放入鹽巴或調味料，避免造成身體過大負擔。

植物肉或植物蛋產品成分多已含有油脂，烹調時建議少油，避免肥胖問題。

植物為主飲食以健康為出發點，但是不全等於素食喔！偶爾食用**魚或禽肉**，也是補足營養的好方法！

植物為主飲食手冊 (Plant Based Diet) 說明：

2022 年衛生福利部國民健康署發布

EAT-Lancet 委員會提出，植物為主飲食是以植物性食品為主，建議主要攝取全穀雜糧、蔬果、豆類、堅果種子，並可酌量選擇魚、蛋、禽肉和乳製品的均衡健康飲食型態。

限制攝取



紅肉



添加糖

自選添加



蛋



禽肉



乳製品

著重選擇的食材



魚



蔬菜



水果



豆類



全穀物



堅果

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、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3日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次