



藥物食品安全週報



2025年1月3日

發行人：莊聲宏 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1007 期

認識咖啡因！聰明計算放心喝

近年來，咖啡已成為許多人每日必喝飲品，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請中華民國營養師公會全國聯合會蔡一賢營養師，教導民眾如何健康喝咖啡！

網路盛傳，喝咖啡會影響鈣質吸收，而造成骨質疏鬆！蔡一賢營養師表示，適量喝咖啡並不會有骨質疏鬆症的風險，關鍵在於每日是否攝取足夠的鈣質，以及適度的運動。雖然咖啡因可能影響鈣的吸收，但只要有攝取足夠的鈣質，骨骼健康並不會受到影響。

造成骨骼流失的原因有多種，包括：飲食中鈣質攝取不足；過度攝入酒精；長期服用某些藥物，如類固醇，會增加鈣流失風險；運動不足也會影響骨骼健康，因為適度的體重承載運動，有助於促進骨密度；激素變化，尤其是女性更年期後的雌激素水平下降，也會加速骨質流失。此外，某些疾病如骨質疏鬆症會導致骨質流失，需特別注意並及早治療。

蔡一賢營養師提醒，有心律不整、易失眠、胃潰瘍等症狀的民眾，最好避免或

減少含咖啡因的飲料，包括咖啡、茶、可樂和巧克力等。

每日咖啡因建議攝取量

● 咖啡因 ≥ 201 毫克

每日上限 1 杯

● 咖啡因 101~200 毫克

每日上限 ≤ 2 杯

● 咖啡因 ≤ 100 毫克

每日上限 ≤ 3 杯

○ 成人 ≤ 300 毫克

○ 12 至 18 歲者 < 100 毫克



孕婦及 12 歲以下孩童
需避免攝取咖啡因

掌握咖啡因攝取量，享用咖啡沒煩惱

衛福部建議，成人每天咖啡因攝取量應不超過 300 毫克、12 至 18 歲的青少年則應在 100 毫克以內，孕婦及 12 歲以下孩童需避免攝取咖啡因。依據「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，含咖啡因成分之現場調製飲料都須標示總咖啡因含量，以最高值或以紅、黃、綠符號標示，紅色代表每杯總咖啡因含量 201 毫克以上、黃色代表每杯總咖啡因含量 101-200 毫克、綠色代表每杯總咖啡因含量 100 毫克以下。以健康成人為例，紅色飲品每日上限為一杯、黃色不超過兩杯、綠色上限為三杯。

食藥署建議，習慣每日喝咖啡的人，都應該學會計算咖啡因攝取量，才能讓您的身體健康無負擔。

文字撰寫 | 遠見編輯群

認識李斯特菌，避免潛在風險！

隨著食安問題愈發受到重視，李斯特菌成為一個不可忽視的潛在風險。食藥署提醒，該菌對環境適應性強，特別是冷藏溫度（4～10℃）下仍能繁殖，廣泛存在自然界中，常見於土壤、腐生植物及約5%的哺乳動物糞便中。健康成人的糞便中也可分離出此菌。由於李斯特菌中毒的潛伏期較長（約3至70天，通常為21天），因此，追溯其感染源十分困難。



李斯特菌的主要感染途徑為食用被污染的食物或水。根據國外的調查報告，易受李斯特菌污染的高風險食品包括：生菜沙拉、哈密瓜、未經殺菌的乳製品、未充分加熱的熱狗和火腿等即食肉品。2011年，美國發生了一起大規模的跨州李斯特菌食品中毒事件，導致逾百人受到感染，就是源自於哈密瓜。2018年，南非的一家即食肉品工廠也遭李斯特菌污染，由於民眾在食用前未充分加熱，造成千餘名民眾感染。

根據美國疾病控制與預防中心近年針對9起跨州李斯特菌食品中毒事件報告，涉及的食品多為生鮮蔬果、即食肉品、乾酪及冰淇淋等，顯示其對民眾健康及社會經濟的重大影響。

澈底清潔與加熱，避免生、熟食交叉污染

在國內，曾在生魚片、即食生鮮蔬果和即食肉品中檢出李斯特菌。而李斯特菌感染對一般免疫功能正常者，可能出現腹瀉、嘔吐、腹痛等急性腸胃炎症狀，但對於免疫力較弱者，如老人或嬰兒，細菌可隨血液擴散全身，造成「菌血症」，甚至可能導致死亡。孕婦儘管通常沒有明顯症狀，但仍可能將細菌傳給胎兒，導致流產、早產或新生兒患上敗血症、腦膜炎。因此，此菌對高風險族群的潛在威脅不可小覷，了解其來源和傳播途徑有助於保護自己和家人的健康。

為預防李斯特菌感染，食藥署強調，民眾應養成良好的衛生習慣，如勤洗手、澈底清洗蔬果、充分加熱肉類產品、處理生熟食物時避免交叉污染，並注意食材的新鮮與衛生。如需了解李斯特菌的檢驗方法，可至食藥署網站業務專區（<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=103>）首頁〉業務專區〉研究檢驗〉公告檢驗方法)查詢。

食品輸銷平台 諮詢服務更便利！

各國食品規範日新月異，再加上語言的隔閡，使食品業者外銷產品到國際上的困難增加。為此，食藥署在「食品輸銷衛生安全整合管理平台（簡稱輸銷平台）」（<https://fes.fda.gov.tw/index?ReturnUrl=%2f>）設置「聯絡我們」功能，提供業者外銷食品諮詢問答服務，藉以協助業者解惑在準備輸銷程序時所遭遇的各種疑難雜症，並順利將產品銷往世界各地。

食品業者可透過「工商憑證」、「組織憑證」、「自然人憑證」或「工商授權自然人憑證」登入輸銷平台，點選網頁左側的「聯絡我們」頁籤進行諮詢。為了提升諮詢服務品質，使用時應填寫真實姓名、公司名稱、聯絡電話、電子郵件信箱，並詳述詢問內容。

諮詢服務項目包含：

(1)系統操作疑問：

輸銷平台系統各項功能的操作疑問。

(2)擬輸銷國之法規疑義：

食藥署主責之輸銷國食品衛生安全管理制度、規範等疑問。



(3)輸銷案件申請疑問：

食藥署主責之輸銷國食品輸入申請流程等疑問。

食藥署也建議，諮詢前可至輸銷平台「各國輸銷資訊」、「數位學習專區」功能，先查看各國食品管理規範及輸銷流程，或透過影音課程線上學習擬輸銷國的實務作業，更加瞭解擬輸銷國的要求。

未來，食藥署會持續更新輸銷平台資訊，協助業者順利輸銷至各國，也歡迎食品業者隨時關注平台並多加利用，以獲取最新規範資訊。

要洗手

調理食品前後都需
澈底洗淨雙手，
有傷口要先包紮。



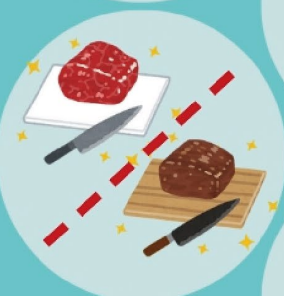
要新鮮

食材要新鮮，
用水要衛生。



要生熟食分開

處理及盛裝生熟食
需使用不同器具，
避免交叉污染。



要澈底加熱

食品中心溫度應
超過70°C。



要注意 保存溫度

冷藏低於7°C；
已烹調或易腐敗
食品及其原料，
建議於5°C以下保存；
室溫不宜放置過久。



預防食品中毒五要二不原則

不飲用 山泉水



不食用不明動植物

遵守「不採不食」原則。

