



藥物食品安全週報



2025年3月7日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1016 期

調理食材守「五要」，諾羅病毒遠離我

地球暖化、氣候變遷讓臺灣氣候高溫潮濕的時間變長，就連冬季的氣溫也越來越暖和，因此一年四季的環境都符合常見食品中毒細菌的生長條件，再加上臺灣人口結構逐漸高齡化，以及對家中小寶貝的呵護備至，這些因素使得負責每天供應衛生安全餐點的家庭照顧者傷透腦筋，在追求營養均衡、菜色豐富多元之外，要能讓免疫力較弱的老幼吃得安心更是重中之重，在調理餐點時切記遵守「五要」以預防食品中毒。

重視五要 洗新分熱存

1.要**洗**手：

調理餐點時，手部要清潔，傷口要包紮。

2.要**新**鮮：

食材要新鮮、用水要衛生。

3.要生熟食**分**開：

生熟食器具應分開，避免交叉污染。

4.要澈底加**熱**：

食品中心溫度應超過70℃。

5.要注意保**存**溫度：

冷藏低於7℃，經烹煮或易腐敗食品，建議低於5℃；熱藏則保持於60℃以上室溫下不宜放置過久。

肉毒桿菌廣泛存在自然界中，會分泌毒素，所造成的中毒致命風險較高，其嚴重性不可小覷。蜂蜜、土壤等可能含有肉毒桿菌孢子，因此腸道免疫尚在發育的幼兒，應避免食用蜂蜜；以根莖類食材製作副食品時，也一定要將食材洗淨、削皮，並徹底加熱烹煮後再提供，且儘早食用完畢。

另外食品也可能誘發過敏反應，常見帶有過敏原的食品有：小麥、牛奶、雞蛋與花生、蝦蟹類等，平日要留意自身及家人有無對特定食品過敏，在挑選食品時，可多注意外包裝標示內容上的過敏原警語，以避開誤食所造成的食品過敏反應。

注重餐前洗手、用餐禮儀

預防食品中毒可選購新鮮食材、注意料理衛生、適當的餐食貯存條件。也要在用餐前以洗手乳或肥皂清潔雙手，用餐時注意用餐禮儀，避免口沫橫飛及交叉污染，時時注意衛生更能避免病從口入及預防諾羅病毒感染，讓我們一同守護家人的飲食安全。

餅乾、蛋糕含「膨脹劑」？ 正確使用安心食用

為了讓麵團膨脹、烘焙業者可能會使用食品添加物-「膨脹劑」，增加麵包體積，膨脹劑常見用在麵包、發糕等食品，膨脹劑應用範圍非常廣泛，但是使用時要注意哪些事項呢？食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授，帶您一起認識膨脹劑。



天然膨脹劑和化學膨脹劑

對於烘焙食品的生產者來說，膨脹劑是不可或缺的關鍵元素。膨脹劑主要分為天然膨脹劑和化學膨脹劑兩大類。天然膨脹劑，也被稱為生物膨脹劑，最常見的例子是在製作麵食時使用的酵母菌。高彩華教授解釋道，酵母菌在發酵過程中利用糖產生二氧化碳，使麵團膨脹，這是麵包得以鬆軟的關鍵。

化學膨脹劑則屬於食品添加物，用於不適合酵母發酵的產品，例如餅乾、蛋糕、油炸膨發糕點等。高彩華教授進一步指出，這些化學膨脹劑各有不同的作用機制，例如明礬類(如鉀明礬等)是酸

性物質，當遇到鹼性物質會進行中和作用而產生二氧化碳；銨粉(如碳酸銨等)受熱後會產生二氧化碳和氨氣；碳酸氫鈉(小蘇打)則是不需加熱，只要遇到酸或水的時候便會產生二氧化碳，上述這些反應產生的氣體，會造成產品的膨脹且組織膨鬆，而因為化學反應會比酵母發酵來得快及容易控制，因此，適用於需要快速膨脹且品質均一的量化生產。

購買需注意事項

購買此類含膨脹劑的烘焙食品時，高彩華教授建議消費者，應注意外觀和標示。首先，觀察食品的外觀，選擇顏色均勻、形狀完整、表面無明顯裂痕或凹陷的產品，這通常代表烘焙過程中的膨脹效果良好。其次，檢查包裝標示，確保內容物成分清楚，尤其是膨脹劑的種類，是不是衛生福利部「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」中之食品添加物(如小蘇打等)。膨脹劑的安全性，主要取決於其種類和使用量；目前核准14項化學膨脹劑，可於食品中視實際需要適量使用，並限於食品製造或加工必須時使用。另外，注意食品是否含有過敏原或其他不適合自己飲食需求的原料或食品添加物。也要記得查看有效日期，以確保食品的新鮮度。

食藥署提醒，無論是使用何種膨脹劑製作食品，均要在有效日期前使用完畢，並注意開封後乾燥及密封保存，以確保品質與安全。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

健康食品GMP新規範- 引領製造水準及品質升級

依 健康食品管理法第10條規定，健康食品之製造應符合良好作業規範 (Good Manufacturing Practice, GMP)，為持續精進健康食品製造業者之製造管理，衛生福利部食藥署參採國際相關規範並調和我國健康食品製程實務，在2023年12月4日以衛授食字第1121302513號令發布訂定「健康食品製造良好作業規範標準」，並從2025年1月1日起施行，希冀藉由前述標準之訂定，強化我國健康食品之製造水準及品質，使其具有國際競爭力。

「健康食品製造良好作業規範標準」重點整理

「健康食品製造良好作業規範標準」主要重點如下：

- 一、品質管理、組織、人員、廠房設施及設備規定。
- 二、衛生管理、研究開發及製程管制規定。
- 三、倉儲與運輸管制、品質管制及食品安全管制規定。
- 四、產品安定性及委託製造或檢驗規定。

五、追蹤、申訴、產品回收、稽核、矯正及預防措施規定。

六、文件及紀錄相關規定。

如果健康食品製造業者製造健康食品時，不符合「健康食品製造良好作業規範標準」規定，依健康食品管理法第23條規定，處新臺幣3萬元以上15萬元以下罰鍰；在一年內再次違反者，處新臺幣9萬元以上90萬元以下之罰鍰，並得廢止其營業或工廠登記證照；未依「健康食品製造良好作業規範標準」製造健康食品致危害人體健康者，處3年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣100萬元以下罰金，並得廢止其營業或工廠登記證照。



餐飲業者首重衛生管理 別讓諾羅病毒有「食」可乘



以肥皂洗手

因酒精無法殺滅諾羅病毒，如廁後及製備食品前應以肥皂洗淨雙手。



澈底清洗及澈底加熱

避免使用未處理過之水源清洗食品及器具，所有食品應澈底清洗及澈底加熱。



人員健康管理

有腸胃道症狀之人員應暫停從事處理食品之工作，待症狀解除48小時後，始得復工。



環境衛生管理

環境建議使用0.1%漂白水消毒；被嘔吐物及排泄物污染之環境建議使用0.5%漂白水消毒。