



藥物食品安全週報



2025年6月27日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1032 期

夏日安心補蛋白！乳清蛋白選購與沖泡

健康意識興起，乳清蛋白補充營養受歡迎，但沒有即時飲用，在室溫下保存易變質。食品藥物管理署(下稱食藥署)邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源教授解惑，如何選購各種蛋白粉、正確保存與沖泡方法，確保補充蛋白質的同時也能食得安心。

什麼是乳清蛋白？ 營養優點與成分大解析

乳清蛋白是一種來自牛奶的高品質蛋白質，為乳製品加工過程中的副產品之一。在製作起司或優格時，會將牛奶中的固體酪蛋白與液體乳清分離，乳清蛋白便是從這個液體中經由過濾、乾燥等步驟提煉而成。乳清蛋白因含有豐富的必需胺基酸、吸收率高，且消化速度

快，長期以來被視為運動後補充營養的理想選擇。

目前市面上主要的乳清蛋白種類可分為濃縮型(WPC)、分離型(WPI)以及水解型(WPH)。濃縮乳清蛋白是最基本的型態，保留了一部分乳糖與脂肪，蛋白質濃度大約在70%~80%之間；分離乳清蛋白則透過更細緻的過濾程序，大幅降低乳糖與脂肪含量，蛋白質純度超過90%，較適合乳糖不耐症或對營養成分要求更高的族群；至於水解乳清蛋白則是進一步將蛋白質水解為小分子的胜肽形式，有助於更快速吸收，適用於術後營養補充或腸胃吸收力較弱者，但價格也相對較高。

乳清蛋白的分類



蛋白質含量	70%~80%	90%以上	80%以上
主要特點	最基本的型態，保留部分乳糖與脂肪	經過更細緻過濾，降低乳糖與脂肪含量	將蛋白質水解為小分子胜肽，有助快速吸收
適合族群	一般大眾	乳糖不耐症、對營養要求高者	術後、腸胃弱者



許多人擔心熱水會破壞乳清蛋白的營養，其實不必擔心！陳泰源教授透露，乳清蛋白在製程中已歷經高溫處理，因此適度加熱並不會影響其營養價值。雖然加熱可能導致蛋白質「變性」，但這僅是結構改變，並不影響人體吸收及利用胺基酸的能力。不過，過高的水溫可能會導致結塊、風味變化或溶解度降低，影響口感。建議使用冷水或常溫水並搭配搖搖杯或攪拌器進行沖泡，若想

喝溫熱的乳清蛋白，可以先用冷水將乳清粉拌勻，再加入約 60°C ~ 70°C 熱水沖泡，不僅保留口感也保護口腔及食道不被燙傷，或參考產品外包裝的食用方式沖泡。

提醒民眾，選擇適合自己的乳清蛋白，並搭配正確沖泡方式，就能輕鬆補充營養、享受美味。

文字撰寫 | 遠見50+ 編輯群

解密乳清蛋白的 迷思到正確食用及保存

在健康風潮帶動下，乳清蛋白迅速成為市場新寵，但「蛋白質多傷腎」的疑慮常讓人卻步。為解開這項迷思，食藥署特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源教授，為大家詳解乳清蛋白如何在安全範圍內適量攝取，讓您放心補充、安心食用。

乳清蛋白的適用族群與營養價值

許多人擔心高蛋白飲食會加重腎臟負擔，但對於腎功能正常的人來說，適量攝取乳清蛋白不會對腎臟造成傷害；若已有腎臟疾病，則應依醫師建議食用。此外，不少人認為乳清蛋白僅適合健身族群，事實上乳清蛋白對於營養不足、年長者或非全素食者來說，也是優質蛋白的補充來源，然而乳清蛋白不建議當作正餐替代品，應

作為額外補充，讓營養得以均衡。

乳清蛋白保存注意事項

陳泰源教授表示，雖然乳清蛋白是乾燥粉末，不像鮮奶那樣容易腐敗，但仍存在變質風險。若保存不當（例如長時間暴露於潮濕、高溫環境中），可能導致結塊、產生異味或微生物孳生。為避免此類情況發生，乳清蛋白應儲存於陰涼乾燥處，避免陽光直射及高溫潮濕環境。每次使用後，務必將包裝密封，或放至具良好防潮功能的密封容器中。開封後應儘早食用完畢，並依照包裝上的有效日期判斷是否仍可使用。如發現粉末結塊、變色或有異味，即使未逾有效日期，也應避免食用，以確保食用安全。

食藥署也提醒，民眾在選購乳清蛋白時，應特別留意產品相關標示及產品訊息，購買符合自身需求的產品，若標示不清或資

訊不完整，則不建議購買，以維護自身健康權益。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

看得懂，做得到！

食安監測計畫模板，助您輕鬆上手

為強化輸入食品的安全管理，依據《應訂定食品安全監測計畫與應辦理檢驗之食品業者、最低檢驗週期及其他相關事項》，符合公告規模與類別的輸入業者，須訂定食品安全監測計畫並辦理強制檢驗。

在數位化時代，食藥署在「輸入食品數位化管理系統 (IFDM)」建置食品安全監測計畫模板，協助業者依據營運模式與輸入產品特性，建立符合規定、系統化的自主管理流程。

**只要4步驟，
輕鬆完成食品安全監測計畫自我檢查**
輸入業者可透過下列步驟，快速完成食品安全監測計畫的完整性確認：

STEP 01 登入IFDM系統

使用與「非登不可」相同之自然人憑證或工商憑證，進入 IFDM 系統：
<http://ifdm.fda.gov.tw>。

STEP 02 確認產品是否需訂定監測計畫

在系統中鍵入貨品分類號列，即可查詢產品是否屬於法規要求須訂定監測計畫之類別。



STEP 03 啟用自主管理模板填報

進入系統左側選單「食品安全監測計畫自主管理模板」，點選「新增填報」。

STEP 04 逐項確認計畫內容

選擇業別、輸入用途、物流與倉儲管理方式，系統將引導填寫應包含之各項監測計畫項目，並產出食品安全監測計畫自我檢查表。

小幫手功能，協助快速上手

模板內建「小幫手」功能，針對每一填寫欄位提供提示與說明，幫助業者釐清內容、避免遺漏，讓撰寫過程更直覺、有效率。

注意：自檢表 ≠ 正式監測計畫！

最後小提醒，透過模板產出的自我檢查表無法取代完整的監測計畫書，業者仍需自行撰寫或制訂完整計畫內容。指引及範例可參考以下路徑：<http://www.fda.gov.tw> > 業務專區 > 食品 > 食品輸入管理 > 食品輸入業者自主管理專區 > 食品輸入業者之第一級品管規範 > 【資源】食品輸入業者訂定食品安全監測計畫指引及範例。

廣告

菇菇不採

「擬灰花紋鵝膏」

(*Amanita fuligineoides*)

擬灰花紋鵝膏，屬於鵝膏屬，其含有強烈的毒性成分「環肽毒素」，可能會對人體的**肝臟**、**腎臟**和**中樞神經系統**造成嚴重損害。



如何預防

How?

食材要選擇 明確供應源



購買的食材來自**正規**、**有信譽**的供應商，



不購買無標籤、**無來源**的野生植物，**避免誤用有毒植物**。

烹飪過程中 仔細辨認



在準備食材時，**務必仔細辨認**每一種食材。



不食用不明 的動植物



不明的動植物，**應該要遵守**
「不採不食」原則。



食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

圖片來源：Zhang, K.P et al. 2010. Lethal amanitas of East Asia characterized by morphological and molecular data. Fungal Diversity 42: 119-133.

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：林金富、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玫甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年6月27日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次