



藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年5月13日
發行人：吳秀梅 署長

第869期

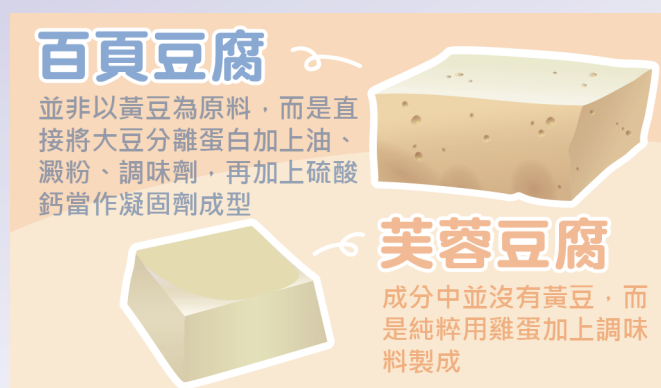
1 豆腐種類大不同！專家：學會聰明保存、健康吃！

豆腐，一直是深受台灣民眾喜愛的美食，但是，豆腐有哪些種類？如何製成？以及它的正確保存方式？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授來為民眾解析，教您如何食得安全！

高彩華教授說明，豆腐屬於加工品，先將黃豆打成漿形成懸浮溶液，加入食用石膏（含硫酸鈣）或鹽鹵（含氯化鎂）等凝固劑，使蛋白質沈降、凝結，先放入模具與棉布中成型，再移至木板或不鏽鋼板上加壓、去水，即成為傳統的板豆腐。另一種是在豆漿中加入凝固劑（常使用葡萄糖酸- δ 內酯）後，不經過加壓去水過程，直接倒入充填盒中，經過封膜、熱水加熱後，即成為盒裝豆腐。

百變豆腐，原料大不同

高教授指出，傳統豆腐的口感適中，可在冷凍後做成「凍豆腐」，發酵後做成「臭豆腐」；盒裝豆腐的口感較軟嫩，可添加雞蛋做成「雞蛋豆腐」。



此外，常見的「百頁豆腐」並非以黃豆為原料，而是將大豆分離蛋白加上油、澱粉、調味劑，再以硫酸鈣當作凝固劑成型製成之產品。而「芙蓉豆腐」雖然名稱中有豆腐二字，但成分中並沒有黃豆，而是純粹用雞蛋加上調味料製成。

高教授指出，以黃豆為原料的豆腐是良好的蛋白質來源，碳水化合物含量低、熱量也低，也屬於低GI（Glycemic Index, 升糖指數）食物，內含的「大豆異黃酮」更是優質的植物性雌激素。但是，「百頁豆腐與芙蓉豆腐中含有較多油脂與鹽類，特定疾病飲食患者食用前須經醫師評估，避免過量。」

小心選購，聰明保存

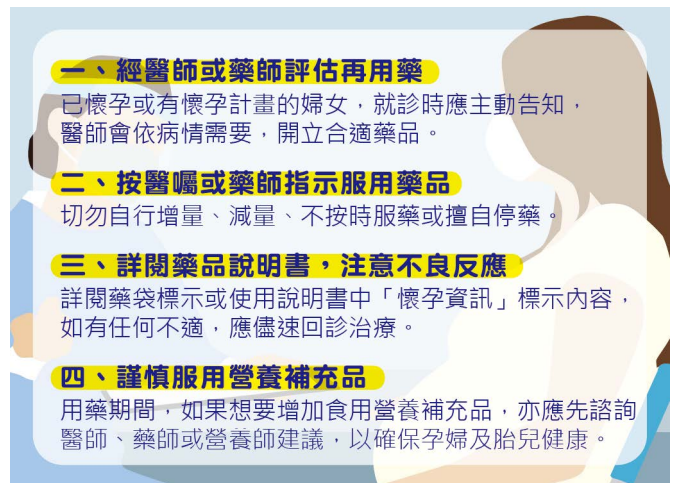
高教授提醒，選購商業包裝豆腐時，先注意是否逾有效日期，並注意賣場冷藏溫度是否足夠，回家後馬上置入冰箱中保存並於效期內食用完畢；而於傳統市場選購豆腐時，應先注意表面是否有黏液？聞起來是否有酸味？若有此現象，可能已腐敗，不宜購買。從傳統市場買回的豆腐應立刻放入冰箱，並在一兩天內食用完畢；也可考慮在放入冰箱前，取出豆腐稍以煮過的冷開水沖洗表面，放進加蓋保鮮盒，再注入煮過的冷開水，可稍微延緩微生物的孳長，但仍須儘快食用完畢。此外，家中冰箱的溫度應該要確保在7°C以下，冰箱內部也應該要定時清理；同時將生魚、生肉與豆腐分層、分區擺放，才能避免交叉污染的疑慮。

食藥署也提醒，若是購買盒裝豆腐，除了選購信譽良好的品牌，也要觀察冰櫃的保存溫度，並注意盒上標示的保存期限。別忘了，小心選購，聰明保存，才是安心食用豆腐的不二法則！

2 懷孕期生病了！ 「藥」怎麼吃才對？

「懷孕期間生病了，到底該不該吃藥？」這個問題經常困擾著許多孕婦，擔心影響到腹中寶寶而不敢服藥，然而，

某些疾病可能會因未適當服藥而使病情惡化，對母體或胎兒造成更大的影響。因此，食藥署提醒，懷孕婦女有用藥需求時，應該注意以下四大事項：



一、經醫師或藥師評估再用藥

已懷孕或有懷孕計畫的婦女，就診時應主動告知懷孕事實或懷孕計畫，醫師會依病情需要，評估藥品使用風險及利益後，開立合適藥品。孕期中若有感冒或因賀爾蒙改變導致皮膚癢等症狀，可與醫師討論短期使用安全且可緩解症狀的藥品。若有慢性病，應與醫師討論，針對不同疾病及懷孕階段，選擇最合適的藥品。

二、按醫囑或藥師指示服用藥品

因為生病需要用藥時，一定要確實按照醫師或藥師的指示服藥，切勿自行增量、減量、不按時服藥或擅自停藥。

三、詳閱藥品說明書，注意不良反應

使用藥品前，應先詳閱藥袋標示或使用說明書中「懷孕資訊」標示內容，如有任何不適，應儘速回診治療。

四、 謹慎服營養補充品

孕婦如果正在食用營養補充品，於就醫時，應主動告知醫師；用藥期間，如果想要增加食用營養補充品，亦應先諮詢醫師、藥師或營養師建議，以確保孕婦及胎兒健康。

食藥署提醒，孕期間看診時一定要主動告知懷孕週數與症狀，若有需求，適度用藥仍為可行。惟應先經醫師、藥師評估後再依指示用藥，才能確保自身

3 農藥殘留怎麼驗？ 食藥署國家實驗室告訴您

無論是傳統市場或是超市，貨架上總有琳琅滿目的蔬果，但在選購時，您是否擔心蔬果上有農藥殘留呢？其實，不只人會生病，植物也會生病，加上不同作物、天氣、環境及病蟲害等，植物會生不同的病，各式各樣的農藥也因此誕生。農民合理的使用農藥且符合政府制定的「農藥殘留容許量標準」，可解決作物生病的情形，提高作物產量、品質及降低生產成本等，讓民眾能安心食用。

多重殘留分析，快速有效的檢驗方法

至於我們如何得知貨架上的蔬果是否符合「農藥殘留容許量標準」呢？食

藥署國家實驗室因應法規、邊境及後市場監測、業者自主管理等需求，參考國際間常用的農藥檢驗技術，開發「食品中殘留農藥檢驗方法—多重殘留分析方法(五)」，此方法兼具快速、簡易、環保、穩定及操作安全的特性，可應用在蔬果、穀類、乾豆類及茶類檢體，透過質譜分析技術於短時間內獲得專一性高及靈敏度佳的檢驗結果。殘留農藥多重檢驗方法所能檢驗的農藥品項數逐年增加，由民國94年檢驗79項，至今已大幅成長至410項。針對其他物理化學性質比較特殊的農藥，食藥署也開發小型多重或單一檢驗方法，以保障民眾食用安全。



若民眾想進一步了解食品農藥殘留檢驗方法，歡迎上食藥署官網查詢（食藥署首頁>業務專區>研究檢驗>公告檢驗方法或建議檢驗方法），此外，官網上亦設置英文版檢驗方法專區，供各界查詢參考。

用藥問藥師

看懂藥品標示五哉問！

一問 這個藥品我可以服用嗎？

- 清楚描述自己的身體狀況（症狀、發生時間）
- 告知目前使用的藥品、保健品
- 告知是否有抽菸、喝酒等習慣

二問 我是以下族群，可以服用這個藥嗎？

- 注意藥品標示的不得使用族群
- 有無重大疾病

三問 我該如何使用這個藥品？

- 依醫師、藥師或藥劑生指示服用藥品
- 詳讀藥品外盒、說明書（仿單）標示的用法用量

四問 我該注意那些事情？

- 認明品名、藥品許可證字號
- 留意製造日期和保存期限
- 確實依照藥品外盒、說明書（仿單）服用
- 正確服用藥品後，症狀仍未改善，應儘速就醫

五問 我該如何取得更多藥品資訊？

- 記錄藥師的諮詢電話，方便日後諮詢
- 至<http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx> 網頁查詢藥品資訊



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

社區藥局是
你我的好鄰居



守護厝邊頭尾 安全用藥 | 9

