



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年9月17日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第835期

1 烤肉迷思大破解！這樣烤最安心

中秋假期即將來臨，看著網路盛傳的「烤肉網沾到烤肉醬會溶出重金屬」、「鋁箔紙不能用錯面」、「香腸不能配魷魚」及「培根不能配干貝」等，究竟是真是假？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中山醫學大學賴坤明副教授來破解謠言，教大家如何才能烤得安心！

鋁箔紙正反都行！注意酸性醬汁使用順序

鋁箔紙因壓製過程而有亮、霧面之分，用哪一面包食材才對？有人認為霧面朝外，吸光較亮面快、食材易烤熟，但其實兩面的熱傳導效率差異不大，只要是食品用的鋁箔紙，安全性都須符合法規要求，因此，哪一面包食材都可以。

網路盛傳鋁箔紙或烤肉網接觸烤肉醬、檸檬等帶酸性物質，會使重金屬溶出。賴坤明表示：食品用的容器具與包材都有衛生標準法規，政府也會持續抽驗、把關。食藥署建議民眾在食材烤熟離火後，再塗上檸檬等酸性醬汁調味，掌握正確使用原則，就無須過於擔心。



水果 + 海鮮 = 砷中毒？

亞硝酸鹽 + 肉類、海鮮 = 致癌物亞硝胺？

為什麼會有「香腸不能配魷魚、培根不能配干貝，否則會致癌」的說法？賴坤明解釋，培根與香腸含有亞硝酸鹽，魷魚、干貝含有胺類物質，亞硝酸鹽與胺類物質如果產生反應，可能形成致癌物亞硝胺。但是，胺類種類很多，並非都能生成亞硝胺，且有食用劑量、濃度等反應條件，並非吃下去就會形成亞硝胺或誘發癌症，不必過於擔心！

至於同時吃含維生素C的蔬果與海鮮會造成砷中毒？賴坤明認為過度誇大，因為動物體中的砷多是較無害的有機砷，若由飲食攝取的維生素C與有機砷反應轉為高毒性無機砷，就必須吃下

數十公斤的海鮮、柳橙汁，且還未必能產生反應，因此可放心食用。

偶而享用是美食，攝取過量是毒藥

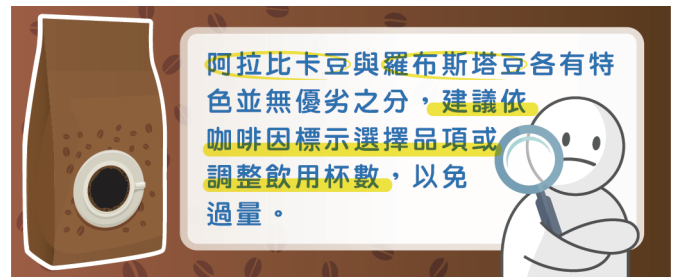
食藥署叮嚀：「均衡攝取、適量享用」是最安全的烤肉方式！務必記得，生熟食要使用不同容器與器具，以免交叉污染；醃製食物要冷藏保存，避免在室溫下存放太久；任何食材都要烤至全熟，避免病原微生物滋生或食品中毒的風險。

烤肉時將食材包覆起來，可避免烤焦、滴油產生煙霧、煙霧附著食材等狀況。此外，烤肉搭配蔬菜與水果，或以蔥、薑、蒜等辛香料賦味以減少醬料與鹽量，都能讓這場烤肉饗宴更加均衡健康。

2 咖啡迷看過來！ 羅布斯塔豆vs阿拉比卡豆

市面上常見的咖啡豆有「羅布斯塔豆」及「阿拉比卡豆」兩種，「羅布斯塔豆」的咖啡因含量較高、味道苦烈、易栽培、產量多、價格低廉，能產生濃厚的咖啡脂(crema)，常被用於製作冰咖啡或濃縮咖啡，也是即溶咖啡的主原料。

「阿拉比卡豆」的口感豐富，處理方式及產地不同而產生不同的風味，是廣受消費者喜愛的精品咖啡，因其帶有酸味、風味淡、栽培不易、價格高等因素，常被添加羅布斯塔豆來減少酸味，增加厚實口感並降低成本。但若咖啡包裝上



未標示或標示不完整，則容易讓消費者產生疑慮。

檢出16-OMC，代表含有羅布斯塔豆

羅布斯塔豆中含高比例的「16-O-甲基咖啡醇(16-O-methylcafestol, 16-OMC)」成分，且不會因高溫烘焙而消失，而阿拉比卡豆中此成分含量極少。當咖啡豆檢出16-OMC時，表示該產品含有羅布斯塔豆。

食藥署於109年2月10日公開「咖啡中16-O-甲基咖啡醇之檢驗方法(TF-DAF0021.00)」，利用核磁共振光譜儀檢測咖啡豆中的16-OMC成分。為使此方法更為普及，同年12月30日再公開「咖啡中16-O-甲基咖啡醇之檢驗方法(二)(TFDAF0028.00)」，以液相層析串聯質譜儀檢測該成分，供各界參考使用。

食藥署提醒：飲用咖啡人口不斷提升，許多咖啡廣告或包裝標榜使用「100%阿拉比卡咖啡豆」，但其中若添加羅布斯塔豆，就涉及標示不實！此外，咖啡屬於嗜好性飲品，阿拉比卡豆與羅布斯塔豆各有特色並無優劣之分，但若過量飲用，容易造成身體不適，建議消費者依咖啡因標示選擇品項或調整飲用杯數，以免過量。

3 常用髮膠會禿頭是真的嗎？！ 食藥署教您正確使用

坊間流傳「常用髮膠、髮蠟、定型液等頭髮造型用化粧品會造成禿頭」是真的嗎？以化粧品管理的頭髮造型用化粧品到底是什麼樣的產品呢？就讓食藥署帶您來瞭解吧！

頭髮造型用化粧品主要用途為固定毛髮、定型雕塑，部分產品並兼具改善毛髮光澤、觸感及易梳性等功能，常見的有髮用慕絲、造型噴霧定型液、髮膠、髮蠟等，劑型則分有液劑、噴霧劑、乳劑及油膏劑等。

四大類髮粧品，功能各不同

以常見的「髮用慕絲」來說，添加髮用固定劑（如聚乙烯吡咯啉酮, Polyvinylpyrrolidone, PVP）、油劑、保濕劑等成分，將具有定型功能的組成物與液化氣體充填於金屬罐中，在噴出同時，液體會在大氣壓力下膨脹成泡沫狀，達到定型、頭髮濕潤光澤等訴求；「造型噴霧定型液」則是添加髮用固定劑、醇類等成分，主要是能維持、固定髮型；「髮膠」組成為水溶性高分子、髮用固定劑、保濕劑、鹼劑及界面活性劑等，能使頭髮看起來乾爽且具造型感；「髮蠟」則是一種凝膠狀或半固狀的油脂，能賦予頭髮光澤亮麗感，且幫助造型。



勿直接接觸頭皮且徹底清潔，不怕禿頭找上門

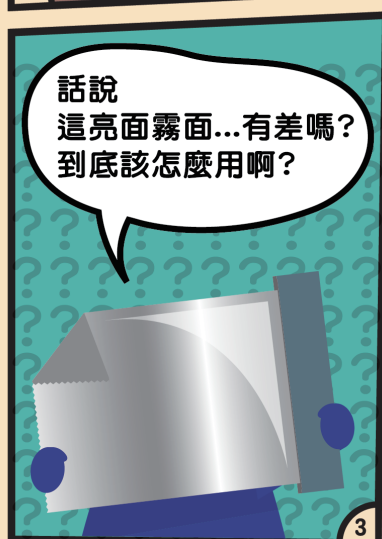
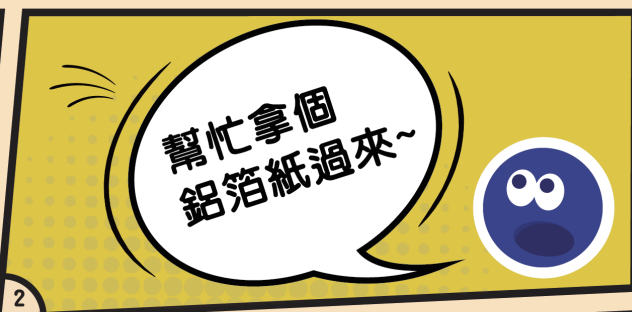
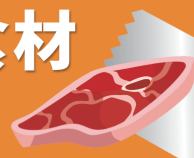
坊間流傳「常用髮膠、髮蠟、定型液等頭髮造型用化粧品是造成禿頭的元凶」！這是真的嗎？食藥署指出：造成禿頭成因很多，與頭髮造型用化粧品並無正相關。建議民眾選購及使用時要看清楚產品標示，並避免頭髮造型用化粧品直接與頭皮接觸，使用後當日必須用洗髮劑清洗乾淨，特別是使用髮蠟等較難洗淨的造型品，更要仔細清潔，如此就無須過度擔心。

此外，使用噴霧劑型髮粧品時應保持適當距離避免吸入，並避免噴灑於臉部及口腔等部位，使用後若尚未完全乾燥，千萬不可靠近火源，以免引發燃燒，造成危險。

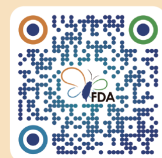
最後，如果想要即時了解化粧品資訊及獲得更多化粧品知識，快上「TFDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，隨時掌握第一手的化粧品安全選購及使用資訊。

聽說系列
烤肉篇

鋁箔紙霧面朝外包覆食材 這樣比較快熟...嗎？



食藥關謠專區



食藥署 Line@