



歡迎訂閱
電子報

2019年9月13日

發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第730期

1 烤肉健康吃 先川燙後調味

中秋節嘗月餅、大啖烤肉，但是吃了太多燒烤食物，又讓人擔心是否會影響健康？到底該如何吃得安心又健康？就請長庚醫院臨床毒物科護理師譚敦慈來分享秘訣！

烤肉器具安全嗎？

譚敦慈表示，燒烤店業者為了做生意，大多會慎選鍋具的品質，民眾不必太擔心，若自行在家烤肉時，可以用電烤盤，比起其他器具相對安全，但是不要讓鍋子乾燒，最好把食物都放上去後，再插電加熱。

注意酸性調味料！

有些人會在烤肉前醃漬食材入味，譚敦慈提醒，要儘量避免酸性調味料接觸鋁箔紙再拿去烤，例如：番茄醬、檸檬汁、醋等，酸性的調料會加速鋁的釋出與吸收，正常人能排出，但有腎臟方面疾病的人不要用，最好是所有食材都用原味方式燒烤，不要調味。

食材先川燙、豆類要全熟

烤肉時無論豬肉或牛肉，都建議吃全熟，四季豆也一定要煮熟！因為生的四季豆，含有皂素和血球凝集素等，皂素對人體胃腸道具有刺激性，若吃進一盤約50公克未煮熟的四季豆，可能會出現嘔吐、腹痛、腹瀉等胃腸炎症狀。

烤肉之前，可將玉米、茭白筍等食材先川燙後瀝乾，再烤出香味即可，至於香腸、雞腿、雞翅，川燙之後再烤，或可用微波加熱，既可去油也較容易煮熟。

譚敦慈說：「沒有不能用、不能吃的東西，怎麼樣去用它、怎麼去吃才是重點！」，建議一週最多吃一次就好，也可以用野餐取代烤肉，既環保又方便呢！



2 安眠四「藥」點

失眠幾乎快變成現代人的文明病！許多人長期飽受失眠困擾，因睡眠品質不佳導致精神不濟，嚴重影響白天的學習及工作效率，有時需要服用安眠藥物。

安眠藥又稱為鎮靜安眠藥 (Sedative-hypnotics)，除了縮短失眠患者進入睡眠的時間、減少睡眠中斷次數、延長睡眠持續時間；也可舒緩患者恐懼、緊張、焦慮、不安等症狀，醫師也會針對病人的症狀、體質、年齡及病史，開立不同種類、劑量的藥物。若需服用鎮靜安眠藥時，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）彙整出四點用藥建議。

第一點

【保持良好的生活習慣與主動就醫】

①保持規律生活作息，少喝含咖啡因的茶、咖啡；睡前別吃太飽、避免激烈運動或從事過度興奮的活動。

②失眠期間可尋求專業醫療人員，協助調整生活習慣或睡眠習慣；若因壓力過大而失眠，可向專業心理治療師諮詢。

第二點

【失眠就醫時，清楚向醫師說明自身狀況】

①失眠從何時開始、持續多久以及失眠型態（難以入睡、睡眠中斷、早醒、多夢、作惡夢等）。

②生活型態（輪班或夜班工作）。

③過去病史及正在服用的藥物（中、西藥）或保健食品。

④懷孕或哺乳。

⑤其他可能影響睡眠的生活習慣。



第三點

【遵循指示用藥】

①鎮靜安眠藥屬第三、四級管制藥品，均為醫師處方用藥，需經過醫師臨床評估開立處方箋，藥事人員才能調劑供應。

②領藥時，需核對藥袋標示（姓名與年齡是否正確）、用藥注意事項及副作用。

③按醫囑服用，不要因藥效不夠而自行加量，或擔心副作用而自行減量。

④切勿將多種鎮靜安眠藥混用，也應避免同時使用酒精，以免因藥理作用增加使用的危險性。

⑤切勿任意購買及服用來路不明、標示不清或誇大療效的藥品，以免因該藥品摻加不明成分，而危害健康。

⑥服藥後應儘速上床，切勿開車或操作機具，保障自身及他人安全。

第四點

【與醫師、藥師保持聯繫】

①鎮靜安眠藥物通常為短期、間歇使用，並且配改變生活作息與養成規律運動，如果藥效不佳就得換藥；失眠症狀獲得改善後，醫師會逐步降低劑量或更換藥物種類，建議定期回診讓醫師了解病情進展，開立適合的用藥。

②用藥上有任何問題，應請教醫師或藥師，不要聽信非醫藥專業人員的建議。

3 遵守五要原則 快樂過中秋

中秋節闔家團圓聚餐，此時正值季節交替，溫暖潮濕的環境最適合微生物生長，若食材保存或烹調不當，很可能會出現食物中毒。食藥署提醒，民眾烹煮食材的過程中，要注意以下5要原則喔！

(1)要洗手：調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。

(2)要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。

(3)要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。

(4)要徹底加熱：食品中心溫度超過70℃微生物才容易被消滅。

(5)要注意保存溫度：保存低於7℃，室溫不宜放置過久。

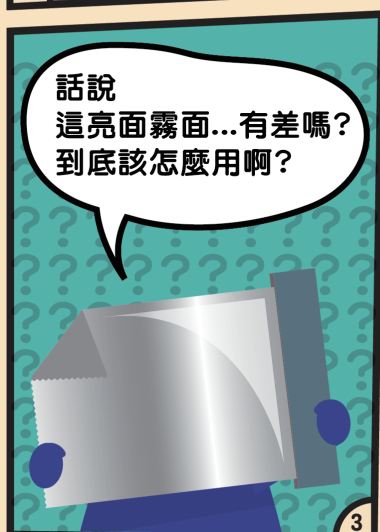
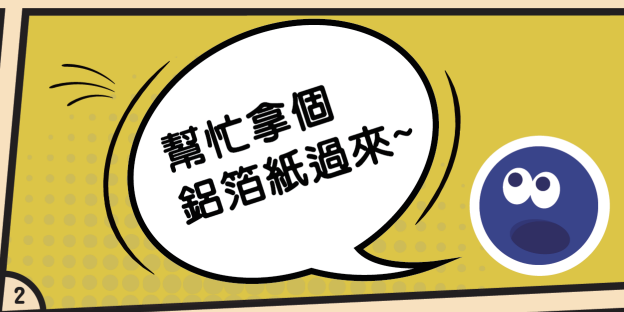
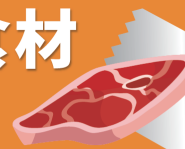
此外，採買烤肉食材勿過量，料理時也應適量烹煮，以避免食材浪費。烹烤貝類產品時，殼打開了後，還要多烤一下再吃，而海鮮和肉類也要澈底加熱，千萬別為了享受生食口感，卻忽略中毒風險喔！

若是出外聚餐時，要注意餐廳的環境是否乾淨整潔、工作人員是否穿戴整潔的工作服，製備餐點時無飲食、抽菸及嚼檳榔等不良習慣、食材或餐點是否低溫保存等。民眾也可參閱食藥署的「食在優良」地圖（<http://fadenbook.fda.gov.tw/map/MapDefault.aspx>），直接查詢通過分級評核（優或良）的餐飲業者喔。



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？



食品藥物管理署
Food and Drug Administration



食藥關謠專區



食藥署 Line@