



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第739期

1 防彈咖啡 可以減重嗎？

喝椰子油加奶油泡的「防彈咖啡」可瘦身？吃褐藻糖膠能抗癌？您相信嗎？違規食品廣告每年超過4千件，大多是宣稱減肥、瘦身，甚至有癌症患者誤信廣告而延誤就醫。對此，臺北醫學大學營養學院院長趙振瑞教授強調：「想維持健康、管理體重，不可能單靠飲食就能達成。食品只能提供人體所需的營養素與體力，沒有任何療效。」

食品不能宣稱療效

為什麼《食品安全衛生管理法》第28條，禁止食品標示、宣傳或廣告不實、誇張、易生誤解或宣稱醫療效能呢？趙振瑞說明，因為吃的頻率與劑量，會影響民眾安全。

「一旦冀望透過吃某項食品達到某種療效，可能就會常常吃並覺得無害，而忽略攝取頻率過高時可能帶來的健康風險。」趙振瑞說明，防彈咖啡的原理

與生酮飲食雷同，都是減少醣類攝取、提高脂肪攝取量，促使人體在醣類不足的情況下，分解脂肪、產生酮體作為能量來源，但酮體屬於酸性物質，一旦沒有適當排除、積累滯留於體內，恐發生酸中毒，而椰子油屬於飽和性脂肪酸，攝取過量也會增加身體負荷。至於褐藻糖膠則是食品，在尚未成為藥品之前，也不具任何療效。



在攝取劑量方面，以食物裡的營養素維生素C為例，也可以當成藥品，但

高劑量具有風險性，若當作藥品，必須遵循醫囑服用。至於能宣稱保健效果的食品，只有經衛生福利部審核通過的健康食品，通過安全及功效性的評估，才能貼上小綠人標章。

1919護食安、堅持「五不」

誇大不實的食品廣告都是報喜不報憂。趙振瑞提醒，消費者可藉由查證正、反面說法，以綜觀角度看待食品廣告，或是到食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）的「違規食品、藥物、化粧品廣告民眾查詢系統」官網查詢。

當您或家中長輩遇到無法辨識的食品廣告，可直接用市話或手機撥打1919全國食品安全專線，提供民眾諮詢、申訴、檢舉服務喔！並堅持不信、不聽、不買、不吃、不推薦的「五不原則」。

2 紫外線能治療皮膚病嗎？

臺灣地處亞熱帶區，光照充足，雖然陽光中的紫外線，可能會讓皮膚曬黑、曬傷，但紫外線也廣泛應用於治療皮膚相關疾病。食藥署特地彙整出紫外線燈在臨床醫療上的應用、使用注意事項、可能併發症，以及使用的相關禁忌症。

紫外線是一種無形的電磁輻射，屬於不可見光。其波長介於100nm和400

nm之間。因不同波段的紫外線分別有不同的生物學作用、穿透能力及能量強度等特性，故臨床治療上也有不同的應用。目前臨床治療上多以有紫外線A（UVA；波長介於320～400nm）或紫外線B（UVB；波長介於280～320nm）為光源的紫外線燈，用於治療與免疫系統異常相關的皮膚疾病（如：乾癬、白斑、異位性皮膚炎）。食藥署建議，民眾在治療前須與主治醫生討論，依據不同的病徵情況選擇合適的紫外線波長與療程，如患有光敏感的疾病（如白化症、紫質症）、自體免疫的紅斑性狼瘡、皮膚癌病史等，則不建議使用。

要注意的是，用紫外燈治療皮膚病後，可能會產生曬傷、劑量過多產生的光毒性反應，以及紫外線斑疹病等副作用，如果出現以上症狀時，要及時告知主治醫師，調整治療時的劑量、間隔的時間等治療參數。



歡迎民眾到食藥署網站的許可證資料庫，查詢紫外線治療皮膚病的相關資訊。（連結：食藥署網站首頁<http://www.fda.gov.tw>>醫療器材>資訊查詢>醫

療器材許可證資料庫>西藥、醫療器材、特定用途化粧品許可證查詢作業)。如發現不良品或使用時/後發生不良反應,請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統(<http://qms.fda.gov.tw>)通報,或撥打不良反應通報專線:02-23960100通報。

3 您補對鈣了嗎?

「聽說隔壁的花媽媽骨折住院了,不小心跌倒骨盆就裂了。」退休的王太太一聽到鄰居受傷的消息,想到去年也因摔倒撞傷骨盆,特地提醒上了年紀的好友,要適時補充鈣質預防骨折。根據統計,停經後的女性約有30%有骨質疏鬆,但市售鈣片的品牌、配方多到令人眼花撩亂,到底該如何選擇呢?

食藥署說明,鈣通常會和鹽類組合成為化合物,如碳酸+鈣=碳酸鈣,檸檬酸+鈣=檸檬酸鈣,磷酸+鈣=磷酸鈣,胺基酸+鈣=胺基酸螯合鈣等等,而不同組合的純鈣含量和吸收率,也是選擇鈣片的重點喔!

舉例而言:碳酸鈣的含鈣量高,但吸收率低,而胺基酸螯合鈣的含鈣率偏低,但吸收率卻非常高。不同的鹽類也會造成人體不同的副作用,如:碳酸鈣經胃酸作用,會產生二氧化碳引起腹脹、碳酸鹽沉澱物,進而引起便秘,而腎功

能不佳的病人,攝取檸檬酸鈣會增加食物中鋁的吸收。此外,許多食品及藥品也容易影響鈣質的吸收,例如,部分胃藥會影響鈣質的吸收,若有補充鈣質的需求,建議仔細跟藥師討論需求及服用方式,才能達到最有效的吸收效果喔!

除了補鈣,攝取其他維生素及礦物質也有助於留住鈣質,如:維生素D可幫助鈣吸收、維生素K可鞏固骨頭、鎂及鉀減少鈣質流失,而蛋白質則可讓肌肉更強健,才能支撐骨頭,這些都是預防骨質流失的重要營養素,因此均衡飲食及適度的日曬與運動,才是最重要的喔!

The infographic features a pink background with white and green text. At the top, it says '攝取 有助留住鈣質喔!' (Intake helps retain calcium!). Below this, the main title is '維生素及礦物質' (Vitamins and Minerals). It lists three key nutrients: '維生素 D 幫助鈣吸收' (Vitamin D helps calcium absorption), '維生素 K 鞏固骨頭' (Vitamin K strengthens bones), and '鎂 & 鉀 減少鈣質流失' (Magnesium & Potassium reduce calcium loss). At the bottom, it emphasizes '均衡飲食 / 適度日曬 / 適度運動' (Balanced diet / Moderate sun exposure / Moderate exercise). A green silhouette of a person with a bone icon is on the right side.

攝取 有助留住鈣質喔!

維生素及礦物質

維生素 D 幫助鈣吸收

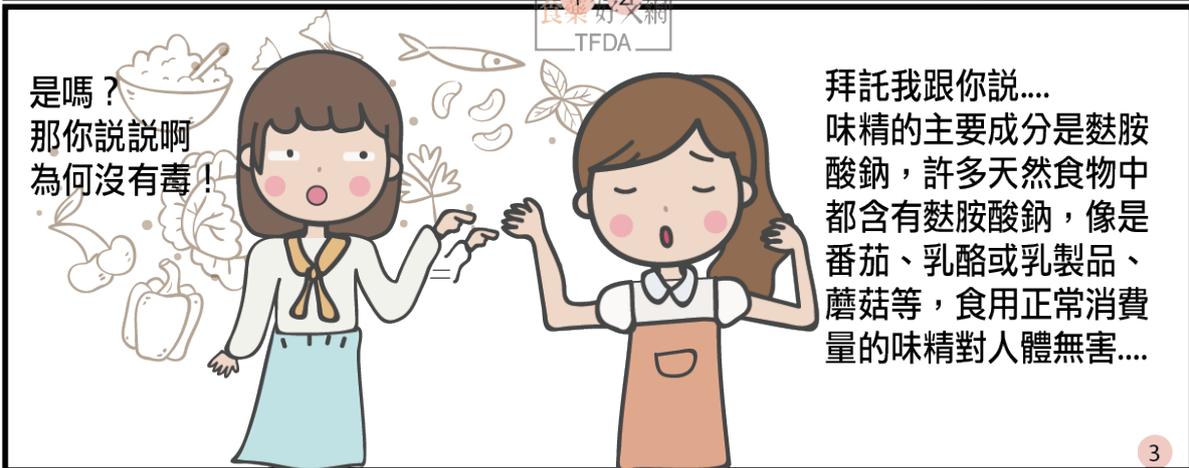
維生素 K 鞏固骨頭

鎂 & 鉀 減少鈣質流失

均衡飲食 / 適度日曬 / 適度運動



味精有毒嗎



食品藥物管理署
有J個資訊真方便♥

味精有毒嗎？
詳細內容請掃QR Code

食藥關謠專區

食藥關謠專區				
全部	食品	藥品	醫療器材	化粧品
2019-09-17	透性腸口罩的阻隔效果比外科口罩好嗎？			
2019-09-03	鹽焗雞加鮮可以殺死腸細胞，是真的嗎？			
2019-08-27	鹽焗打刺針後，一定要擠一擠，幾天傷口才會癒合？			
2019-08-20	歐(陶)托帶，可以充當尿袋嗎？			
2019-08-13	吃藥字樣可以印在藥錠上，是真的嗎？			
2019-08-08	家中多餘藥品可以在網路上網售嗎？			

更多關謠資訊請 / 訂閱或致函電子郵