

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，加入食用石膏或鹽滷等凝固劑，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。

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！

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

台北兒童福利中心



營養與保健

第 146 期

111 年 6 月
保健室 製

康普茶掀潮流？

營養師：不是人人都適合！

近年來，康普茶（Kombucha）在世界各地掀起潮流，不少歐美大明星都跟上這股風潮。到底康普茶是什麼？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到鄭文怡營養師來為民眾解析，讓您不僅輕鬆跟上潮流，更能學習聰明飲用。

鄭營養師指出，所謂的康普茶，可以用任一種茶葉當基底，例如：紅茶、綠茶、烏龍茶、普洱茶等，再加上水、蔗糖、與紅茶菌（又稱紅茶菇，是由酵母菌加上醋酸菌所生成的物質）發酵而成。這種添加菌種來發酵的茶，就是康普茶與一般茶品的最大不同。

天然發酵的機能性飲品

鄭營養師說，康普茶因以茶葉為基底，含有天然茶多酚與兒茶素；另外，由於康普茶發酵過程中，酵母菌會將蔗糖水解成葡萄糖及果糖，最後產生酒精與二氧化碳，接著醋酸菌將酒精轉換成醋酸，因此最終產品的 pH 值會下降並帶有微甜的氣泡感，使得康普茶同時具有茶香與果醋風味，為其一大特色。

然而，康普茶並非人人適合！鄭營養師提醒：康普茶的基底是茶，每 100C.C. 約含有 3~5 毫克的咖啡因，因此，對咖啡因敏感者如懷孕婦女、幼兒、失眠患者不適合飲用，而如消化道不適、肝腎功能不佳、免疫功能低下以及糖尿病患者也不建議飲用。除此之外，康普茶不適合空腹喝，最佳飲用時機應為飯後。

避免購買來路不明或自釀的康普茶

鄭營養師提醒民眾，儘量不要購買來路不明、標示不清、或是自釀的康普茶，以免因發酵環境不佳或溫控不良，導致污染或發霉的情形。食藥署也強調，購買時應選擇包裝完整、有品管控制的康普茶，開瓶後若是對嘴喝，瓶口的細菌群可能會影響品質，應儘快飲完，以確保食用安全。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

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、謹慎服用營養補充品

許多孕婦會服用維他命或礦物質等營養補充品，應先諮詢醫師或藥師，且使用劑量不可超出每日所需，否則可能對胎兒造成傷害。

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，才能確保自身與寶寶的安全。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

6 分鐘護一生，抹出健康人生

109 年子宮頸癌死亡人數為 668 人，標準化死亡率為每 10 萬人 3.1 人，為我國婦女癌症死因第 8 位。子宮頸抹片檢查是篩檢子宮頸癌的有效工具，自民國 84 年起，國民健康署補助 30 歲以上婦女每年 1 次子宮頸抹片檢查，已使子宮頸癌發生率和死亡率皆降低 7 成。

國民健康署吳昭軍署長提醒，30 歲以上婦女每 3 年應至少接受 1 次子宮頸抹片檢查。符合篩檢資格的婦女，請攜帶健保卡及身分證至健保特約具婦產科、家醫科的醫療院所，即可接受篩檢服務。

定期篩檢揪癌變 存活率逾 9 成

子宮頸抹片檢查結果為陽性時，並不代表罹患癌症，請遵循醫師指示接受進一步檢查，並依醫囑回診追蹤及診治。透過子宮頸抹片檢查發現的病變，有 97.9% 是子宮頸癌前病變及早期(0-1 期)子宮頸癌個案，早期子宮頸癌個案經治療後的 5 年存活率可達 9 成以上，若未定期篩檢以致晚期發現，第 4 期存活率則驟降為約 2 成。

6 年以上未做抹片檢查 罹癌風險為 3 倍

國民健康署將子宮頸抹片篩檢資料及癌症登記資料進行分析，結果顯示，6 年以上才做過抹片檢查者，罹患子宮頸侵襲癌的風險是定期做抹片檢查者的 3 倍；從未做過抹片者，其罹癌風險則增為 3.4 倍。久未做抹片、甚至從未做過抹片的婦女都是罹患子宮頸癌的高危險群。

防疫又防癌 6 分鐘護一生

大部分子宮頸癌是經由性行為感染 HPV 所致，感染 HPV 後多會自行痊癒，但少部分持續感染者之後有可能發生子宮頸癌前病變，甚至子宮頸癌。子宮頸癌早期沒有明顯症狀，不容易察覺，而規律的抹片篩檢能早期發現子宮頸的病變。因此，國民健康署提醒，即便是已經停經、很少或很久未有性行為的女性也要定期篩檢，千萬別輕忽子宮頸癌的威脅。

近期 COVID-19 疫情嚴峻，請婦女朋友配合政府相關防疫措施，勤洗手、戴口罩、保持社交距離、接種 COVID-19 疫苗，降低染疫風險，也別忘了「6 分鐘護一生」，定期至醫療院所接受子宮頸抹片檢查，並多加利用「健保快易通 APP」查詢前次檢查時間，以確定是否符合篩檢資格。接受子宮頸抹片檢查前要注意：避免盆浴、不要沖洗陰道、勿放置塞劑、前一夜不要有性行為及避開月經期間。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九）