

涼夏沙拉好爽口！食藥署：衛生安全更重要

炎炎夏日中，清涼爽口的蔬果沙拉特別受消費者青睞！但是，食品未經烹煮殺菌，在處理及保存上就要更加謹慎，否則很容易孳生細菌，引起食品中毒。

李斯特菌，藏在沙拉裡的危險份子

食藥署分析近五年（106-110 年）來自美國、加拿大、英國、愛爾蘭、紐澳、日本、越南和香港等國家及區域發布的國際食品安全警訊，發現約有六成與微生物相關，其中又以單核球增多性李斯特菌（下稱李斯特菌）占最大宗。在涉及李斯特菌的食安警訊中，包含：蔬果類產品、含生菜類產品（三明治、捲餅、漢堡）、水果等，不可不慎。

食用被李斯特菌污染的食物，而感染李斯特菌症者，臨床症狀可能包括：噁心、嘔吐、持續發燒、肌肉酸痛、嚴重頭痛和頸部僵硬等，而免疫力不佳的族群則有致死風險。美國疾病管制及預防中心估計每年有 1,600 人感染李斯特菌症。我國「傳染病防治法」已於 107 年將「李斯特菌症」列為第四類法定傳染病，感染此症的高風險族群包括孕婦、新生兒、65 歲以上老人及免疫力較弱者。

監控製程、妥善保存、儘速食用最安心

食藥署提醒，食品會因製程管控不良、貯存不當及販賣場所的衛生狀況不佳等而孳生微生物，因此，食品業者必須謹慎控管產品製程與保存，並注意環境清潔，以維護品質與商譽。而消費者在採購蔬果沙拉時，應注意販賣環境衛生，購買後應儘速食用完畢或置於適當溫度保存。希望民眾在享受美味的同時，也要做個聰明的消費者，切勿一味追求清涼爽口而忽略了生食的風險。

該如何預防李斯特菌食品中毒？

1. 加強洗手，進食前、如廁後保持個人衛生。
2. 生吃的蔬菜、水果要徹底洗淨。
3. 肉類務必煮熟，避免進食未經煮熟之生肉。
4. 不要進食未經殺菌處理的牛奶及乳製品、以及來路不明的牛奶及乳製品。
5. 避免進食存放在冰箱超過一天以上的即食食品。
6. 澈底復熱經冷藏的食品。
7. 生鮮和熟食所使用之容器、刀具及砧板應分開，勿混合使用，並且分開冷藏。
8. 瓜果類生長或採收時可能和土壤接觸並受污染，且表皮較粗糙的水果易藏污納垢，應澈底刷洗乾淨後再行分切。

（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 148 期

111 年 10 月
保健室 製

Cream cheese 是什麼？

正確選購、保存最重要

吃重乳酪蛋糕時，消費者可以感受到質地綿密的口感，秘密就在其材料：Cream cheese（鮮奶油乳酪）。Cream cheese 是什麼？該如何攝取才健康？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與民眾進一步分享。

Cream cheese 為軟質起司，乳脂肪含量大於 33%

高彩華教授指出，Cream cheese 通常是用殺菌（巴氏殺菌或高溫短時間殺菌）過的鮮奶油，或是鮮奶油再混合牛奶做為原料，接種乳酸菌經短時間發酵後，混合穩定劑及調味劑製成的「軟質起司」；其乳脂肪含量通常大於 33%，許多國家都有其乳脂肪含量的規定。而 Cream cheese 與奶油也有所不同，奶油是將牛乳或鮮奶油，經過殺菌、熟成、攪打、壓煉而得的乳製品。成分大部分為乳脂肪，也包含了少部分的水、蛋白質和其他非乳脂固形物。一般來說，奶油的乳脂肪含量通常會高於 80%，熱量與脂肪也會比 Cream cheese 更高，兩款產品在風味與用途上都很不一樣。

為避免消費者產生混淆，衛生福利部自 2017 年 2 月 6 日公告，乳脂肪含量需達到 80% 以上，才能叫做「奶油」；而乳脂肪含量達 10% 以上未達 80% 則稱為「乳脂」、「食用乳油」、「鮮奶油」或「鮮乳油」。產品若沒有使用符合前述「奶油（Butter）」定義之原料，則不能以「奶油」作為產品的部分品名。消費者在購買時，可以透過中文的產品標示來做辨別。食藥署建議民眾，乳酪產品開封後都要以保鮮膜包覆後放入冷藏，或遵照產品標示的方式來進行保存，尤其 Cream cheese 保存期限短，更應儘快食用完畢，避免腐壞。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

「腸」做篩檢 3 揪出「潛血」保健康

糞便潛血檢測是常見的健康檢查項目，因其在檢體採集上具有方便性，且無侵入性，故廣泛做為大腸疾病的篩檢。食藥署解釋，當大腸壁上發生發炎、潰瘍、息肉或腫瘤等情形時，容易產生傷口而造成出血，使用糞便潛血檢測可偵測到存在於糞便表面上的血液，再配合臨床檢驗，可進一步對大腸疾病加以確認。

使用糞便潛血檢驗試劑時，建議先鋪上乾淨的塑膠袋或容器後再採集糞便檢體，以免糞便在水中不易採集，或導致錯誤結果。採檢時，以拭子在糞便表面多處輕劃，刮取適量檢體，於採檢後立即將拭子妥善拴緊於採檢管中，避免滲漏。採檢管須保存於陰涼環境中，並於指定時間完成檢測、送回醫療院所，以確保檢體的完整性及檢測的有效性。糞便潛血檢測原理分為化學法與免疫法糞便潛血檢驗試劑依其檢測原理分為「化學法」或「免疫法」兩種。「化學法」是利用血液中的血紅素進行氧化還原反應的檢測，若是糞便中含有紅肉或維他命 C 等物質，會干擾反應的進行，導致偽陽性或偽陰性結果，故使用前須謹慎遵守產品說明書的飲食注意事項。

「免疫法」是對人類的血液進行專一性辨認，此檢測中受到飲食的影響相對減少，但若是身體容易因酒精或特定藥品（如：阿斯匹靈）等物質的刺激，導致腸胃道出血的人，在檢測前應先諮詢醫師，評估是否暫停服用該藥品！此外，使用糞便潛血檢驗試劑時，應避免在月經來臨、或已有特定傷口時進行，以免收集到非腸道的血液，導致錯誤的陽性結果。

使用醫療器材，牢記安心三步驟 食藥署提醒您，糞便潛血檢驗試劑為醫療器材，廠商製造及輸入前必須領有衛福部核發的醫療器材許可證，使用此類產品時，請牢記醫材安心三步驟：【1】認：認識糞便潛血檢驗試劑是醫療器材。【2】看：使用產品時，應確認產品是否標有衛福部核發的「醫療器材許可證字號」，並刊載完整標示內容，包括產品品名、批號、製造日期、有效期間或保存期限及廠商名稱、地址等資訊。【3】會用：使用前請務必詳閱產品使用說明書及聽從醫事人員指示，了解並遵循正確使用方式及相關限制。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

傷口不留「痕」

食藥署教您認識疤痕貼片

多數人在成長過程中可能留下大大小小的傷疤，像是四肢外傷疤痕、剖腹產後出現的蜈蚣疤痕等，都讓愛美一族傷透了腦筋。事實上，疤痕是傷口癒合的結果，只要掌握好傷口照護要領與黃金護理期，就能有效淡化疤痕。

疤痕貼片又稱為除疤貼片或矽膠貼片，是一種片狀的矽膠薄膜，具有高保濕的材料特性，可提供患處皮膚保濕、軟化疤痕及減少水分蒸發的功用。同時可提供疤痕部位壓力，避免膠原蛋白過度增生及排列凌亂，達到「皮膚保溼」及「維持皮膚張力」兩項預防疤痕增生的重要關鍵。

疤痕貼布不可用於開放性傷口

此類產品屬於第一等級醫療器材，選購時應確認產品包裝上是否清楚載明醫療器材許可證字號，勿購買來路不明矽膠片，使用前也應詳細閱讀使用說明書，並於傷口癒合或無組織液滲出後即早使用；若為初次使用這類產品，應依據產品說明書建議時間黏貼於患部，再以漸進式慢慢拉長黏貼時間以確保無過敏的症狀。此外，使用該產品的注意事項，包括：

1. 疤痕貼片沒有吸附組織液的作用，請勿使用於開放性或未癒合的傷口，並視情況修剪疤痕周圍的多餘毛髮。
2. 裁切的疤痕貼片大小，須超出疤痕部位 1~2cm。
3. 疤痕部位勿塗抹乳液或藥膏，以免影響黏性。
4. 若出現過敏或紅疹現象，請立即停止使用，並請教醫師或護理人員。

只能淡化疤痕，無法徹底去除

食藥署提醒，疤痕貼片只能「淡化疤痕」，無法完全去除，使用效果也因人而異。若是想獲得滿意的治療效果，應諮詢專業醫師，並根據醫師指示照顧疤痕部位。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）