

乳品冰淇淋超誘人！

食藥署教您安心選購

市面上乳品冰淇淋種類繁多，不論是在炎熱的夏天品嚐，或者冷冷的冬天吃完火鍋，再來上一球冰淇淋，都是生活中的小確幸。現在就跟著食藥署一起揭開乳品冰淇淋的生產流程，並且學會如何聰明選購吧！

濃郁口感，源自牛乳與鮮奶油

乳品冰淇淋的基本原料包含牛乳、鮮奶油、糖以及蛋，其中牛乳及鮮奶油中的乳脂肪，賦予產品濃郁口感，而加糖可使產品質地更為滑順，蛋則是扮演乳化的角色，幫助產品中的脂肪與液態原料充分混和。上述原料混和後，經過巴氏殺菌法去除潛在的病原菌，利用均質、冷卻、老化熟成等步驟，使產品中原料達到更佳的融合效果，最後經過製冰機凍結，就可以充填包裝，並在低溫環境中貯存與銷售。

以 65~85℃ 殺菌，儲存保持-18℃ 以下

事實上，乳品冰淇淋原料中的乳製品及蛋製品，都可能帶有沙門氏桿菌等易造成食品中毒的病原性微生物，因此，殺菌是維護產品衛生安全的重要步驟，利用 65~85℃ 的巴氏殺菌法去除產品中可能存在的病原性微生物。此外，貯運過程中的衛生管理也非常重要，應避免交叉污染，並將運輸與儲存溫度維持在-18℃ 以下，才能確保食品的衛生安全。

為強化乳品冰淇淋的生產管理，衛生福利部於 111 年 9 月 13 日公告訂定「乳品加工食品業應符合食品安全管制系統準則之規定」，新增納管乳品冰淇淋之製造業者，應自 112 年 1 月 1 日，建立食品安全管制系統（HACCP），期透過實施 HACCP，鑑別、評估及管制製程內各步驟潛在危害因子，以保障產品衛生安全。

食藥署提醒民眾，選購乳品冰淇淋時，應注意販售場所的存放環境是否乾淨、確認冷凍溫度在-18℃ 以下，並檢查產品效期與包裝完整性。購買後如果沒有馬上食用，應儘快低溫保存，才能買得安心，吃得更放心。

（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 150 期

112 年 02 月
保健室 製

保久乳有添加防腐劑所以可以比鮮奶放

更久，真的嗎？

許多消費者都很疑惑，保久乳是以生乳或鮮乳為原料做的，為什麼鮮乳要放冰箱冷藏，而保久乳可以直接放在室溫下，差異就在殺菌、充填及包裝方式，而不是添加防腐劑。

鮮乳是指以生乳為原料，經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用之乳汁。鮮奶之殺菌方法多採用巴斯德殺菌法(Pasteurization)，又稱高溫短時間殺菌法(high temperature short time, HTST, 72℃, 15 秒或 80~85℃, 10~15 秒)，另外也有超高溫瞬間殺菌法(ultra high temperature, UHT, 120~130℃, 2~5 秒)。兩種殺菌方法皆可有效殺死潛在病原菌，但並非絕對無菌，故需冷藏保存。

保久乳是指以生乳或鮮乳為原料，經商業滅菌後，可常溫保存之產品。製作保久乳所採用的商業滅菌方式有兩種，一種是採無菌加工及包裝技術之超高溫瞬間滅菌處理，常見之殺菌溫度與時間為 135~150℃, 1~4 秒；另外一種是高溫高壓滅菌法，將生乳先裝瓶、封蓋後、放入殺菌釜後，加熱 110~120℃, 30 分鐘。這兩種加熱方法都可以有效殺死所有微生物及其孢子，加上包材為密閉容器，所以可在室溫保存數月。

另依據「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，鮮乳及保久乳皆不得添加防腐劑。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

秋冬時節到， 2 小兒腸胃炎『藥』注意

秋冬時節，正是輪狀病毒、諾羅病毒等的好發時期，常伴隨著上吐下瀉，讓許多家長手忙腳亂、無所適從。食藥署提醒，此時想妥善照顧幼童，應謹記下列四點：

一、瞭解上吐下瀉的原因：上吐下瀉是身體健康出現警訊的一種症狀，必須瞭解發生原因、對症下藥。當幼童出現不明上吐下瀉時，應立即就醫，以免延誤治療。

二、補充水分：病毒性腸胃炎之治療重點是避免脫水，急性期可先禁食，讓腸胃得到足夠的休息，再逐步少量多餐，給予易於消化的食物，如：吐司、粥。重要的是，應讓小孩持續補充水分，亦可至藥局購買口服電解液，以維持身體水分及電解質的平衡，避免脫水。另外，不建議飲用市售運動飲料，以免攝取過多糖分，造成腹瀉加劇。

三、正確用藥：針對輪狀病毒、諾羅病毒等病毒性腸胃炎，目前並無專門的治療藥品，臨床上以支持性療法為主，重點在緩解症狀、避免脫水。因此，使用醫師開立之藥品，應確實遵照醫囑及藥袋標示，切莫為了完全止吐或止瀉而過量用藥，反而導致不良反應發生。

四、妥善清潔：病毒性腸胃炎具有傳染性，可透過糞口傳播，例如與病人分享食物、接觸病人的嘔吐物或排泄物等。因此，病人的嘔吐物及排泄物，應小心處理，避免汙染周遭環境，並使用稀釋後之漂白水，適時清潔與消毒環境。其他同住家人也應勤洗手，尤其是進食或準備食物之前，以避免交叉感染。

食藥署提醒，家中如有孩童出現上吐下瀉症狀，應先了解原因，並注意補充水分與電解質。對於醫師開立的藥品，應確實遵照醫囑及藥袋標示使用，如不了解藥品使用方式，可諮詢藥師，以免導致藥物不良反應。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

小孩鼻塞怎麼辦？

爸媽先學會使用吸鼻器！

流鼻涕、鼻塞都是生病或過敏時常見的症狀，會使病人難以順暢呼吸，尤其夜間躺下鼻涕倒流更不舒服，大人可自行將鼻涕擤出，但嬰幼兒無法做到，很容易會堵塞鼻腔，甚至引起感染和發炎導致粘膜腫脹變成「鼻塞」，除了會降低食慾，晚上也不易入睡。此時，若使用吸鼻器將鼻涕引流出來，可以緩解不適，改善症狀。

電動式吸鼻器，從較小吸力開始操作

食藥署說明，居家使用的吸鼻器主要分為電動式及手動式，兩者皆屬於第一等級醫療器材。手動式吸鼻器是以手擠壓球狀氣囊產生吸力，再將軟管尖端伸入鼻孔內，將鼻涕吸引出來，體積較小且方便攜帶，但吸力較弱且不容易消毒清洗；電動式吸鼻器則是靠電力驅動幫浦產生吸力，通常可產生較大的吸力，但使用時需小心不要傷害到鼻腔黏膜，建議先使用較低的吸力，反覆少量吸取，以減少吸力、降低不適感。

通常洗澡後、睡前，或是鼻涕量累積得太多的時候，適度地幫小寶寶吸出鼻涕，就可以改善呼吸及睡眠品質。但若鼻腔黏膜出現受傷紅腫及流鼻血，就不建議再幫小朋友吸鼻涕，此時應該交由醫師判斷處理。

食藥署提醒，消費者在購買吸鼻器時，可以參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先「認」識該類產品是醫療器材，第二是在購買時「看」清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及其標示，第三是使用前詳閱說明書，依說明書刊載的方式「正確使用」醫療器材，只要掌握以上三個小撇步，即可確保買到合法安心的醫療器材。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）