



【本期提要】

- 一、吃巧克力可以緩解經痛嗎？
- 二、正確使用蛋品 維護飲食安全
- 三、選「紅外線燈」3 撇步



吃巧克力可以緩解經痛嗎？

月經來潮時的生理痛，真的可以靠吃巧克力來舒緩嗎？有些女性朋友經痛症狀輕微者，會感覺腹悶、隱隱作痛，嚴重時甚至痛到無法站立、全身無力。為了降低疼痛和不適，有

些人會吃甜食或巧克力來緩解症狀，但卻不知效果如何？對此，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請社團法人童綜合醫院陳俞穎營養師，來為大家說明。

巧克力是甜食，可以刺激大腦分泌血清素和腦內啡，使人產生愉悅感，舒解因經痛所產生的負面情緒；此外，巧克力中也含有鎂，可以放鬆緊繃的子宮肌肉，避免過度收縮；咖啡因則可調節中樞神經系統，緩解疼痛。

要注意的是，如果吃太多巧克力，反而會導致咖啡因攝取過量，容易刺激子宮肌肉收縮，加重疼痛感，萬一吃進太多熱量，也可能會造成肥胖問題。

女性朋友該不該吃巧克力來舒緩經痛呢？一般說來，經痛可分為原發性和續發性兩種類型，前者可吃巧克力緩解不適，但此時扮演的角色就像安慰劑，對心理的幫助勝於生理方面；若屬於續發性經痛者，吃再多甜食也無濟於事，應找婦產科醫師從病因改善。

原發性經痛多因子宮內膜的前列腺素增加，引發子宮收縮所導致的疼痛，不屬於器質性疾病，通常透過熱敷、腹部按摩、飲食或運動就能改善。繼發性經痛屬於病理性疾病，主要因子宮內膜異位、子宮肌瘤或骨盆腔細菌感染等疾病所致，



治療方式只能透過醫師檢查確認病因後，予以適當的藥物和治療。

對於原發性經痛者，要採用巧克力、黑糖、紅豆湯和甜食等飲食法舒緩時，建議少量攝取，以免吃下過多熱量，造成肥胖等問題。

只要平時保持正常作息、飲食均衡，當經痛發生時，可以多熱敷來舒緩經痛不適，至於平時則可補充魚油、月見草油等營養素，減少前列腺素、白三烯素等會引發子宮痙攣、經痛的發炎因子，或補充維他命 B 群和鈣質，減少經痛發生。總之，女性朋友們身體不適時，最好及時尋求專業醫師協助，切勿諱疾忌醫，以免影響健康！



正確使用蛋品 維護飲食安全

日前媒體報導一名早餐店員工疑似手部有傷口，又從事打蛋（非洗選蛋）工作，因而感染沙門氏桿菌造成敗血症。近來蛋品安全備受關切，由於禽類是沙門氏桿菌宿主之一，食用受到沙門氏桿菌污染的蛋類、乳品、肉品等動物性產品，易造成沙門氏桿菌食物中毒，並產生噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉、發燒等症狀，若年幼、老年或免疫力低弱等患者，更有敗血症的風險。

食藥署提醒，沙門氏菌不耐熱，於 60°C 加熱 20 分鐘或煮沸 5 分鐘即可被殺滅。民眾製作提拉米蘇、慕絲或沙拉醬等非高溫製作之產品時，應使用殺菌液蛋；使用殼蛋製作產品時，應使用衛生品質良好之洗選蛋，另外，餐飲業者應確保蛋品及畜禽產品之來源，儘量提供熟食產品予消費者，調理食品前後需洗淨雙手，生熟食刀具、砧板應分開，以避免交叉污染。在餐飲場所方面，應依食品良好衛生規範準則的規定，防止病媒侵入，對於畜禽及寵物等也應予管制。

- 1 洗淨雙手
- 2 生熟食刀具、砧板應分開避免交叉污染



食藥署呼籲，民眾如於食用餐點後，身體有上述不適症狀時，切勿自行購藥服用，應就醫治療，以利醫師早期檢查、診斷、治療及通報。

如想了解更多有關沙門氏桿菌中毒之相關訊息，可至食藥署網站：首頁>業務專區>食品>餐飲衛生>2.防治食品中毒專區>各類食品中毒原因介紹>沙門氏桿菌查詢（網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=1942>）。其他有關食品中毒之宣導單張及手冊等出版品，歡迎餐飲業者及民眾自行下載參考（網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/publications.aspx?pn=2>）。





選「紅外線燈」3 撇步

您是常滑手機傳簡訊、追劇的人嗎？有些人長期低頭看手機，導致肩頸僵硬不適，一聽到坊間宣稱可促進局部血液循環，緩解肌肉疼痛、僵硬的「紅外線燈」，就忍不住想買來試試看，卻不知其作用原理為何？使用上有哪些該注意的細節？

「紅外線燈」是具有可散射紅外線波長（約 700nm 到 50000nm）能量，可提供局部加熱的第二等級醫療器材，但並非所有肌肉疼痛、僵硬的人都適用「紅外線燈」，對熱敏感或照射部位有外傷、發炎性傷口及皮膚疾病的病患，都不適合使用。而使用鎮定劑、止痛藥者，飲用含酒精飲料者，及糖尿病患者，因為皮膚對於熱的知覺可能會降低，為確保安全，在沒有醫囑的情況下，應避免使用。

食藥署提醒，民眾在家使用「紅外線燈」時，需注意使用時間及距離，因「紅外線燈」的原理為提供局部加熱，長時間或近距離的照射，可能會造成皮膚灼傷。此外，要特別留意的是，千萬不要將光線直照臉部，以免傷害眼睛。

食藥署提醒，消費者在購買紅外線燈時，可以參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先「認」識紅外線燈是醫療器材，第二是在購買產品時「看」清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及標示，第三則是在使用前要詳閱說明書，依說明書刊載的方式「正確使用」醫療器材，只要注意以上 3 個小撇步，就能買到較安全的醫材。

另外，經食藥署核准的醫療器材，可於食藥署官網設置的醫療器材許可證資料庫查詢系統（食藥署首頁/業務專區/醫療器材許可證資料庫/藥物、醫療器材、化粧品許可證查詢作業），以中英文品名或製造廠名稱等關鍵字查詢得知。

食藥署提醒，民眾使用醫療器材前，可先向相關專科醫師諮詢，並詳細閱讀產品使用說明書；如有發現不良品或使用時發生不良反應，請立即上藥物食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>）通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100 進行通報。

🧐 使用紅外線燈要注意什麼？



吃半熟的蛋會致命？



沙門氏桿菌是常存在於禽類身上的病原菌，會經由產蛋過程汙染所產出的蛋。因此生吃或是吃未全熟的蛋，有可能感染沙門氏桿菌，症狀為腹瀉、腹痛、寒顫、發燒、噁心、嘔吐。一般來說，症狀持續2-3天後會痊癒，但嬰幼兒及大於50歲以上的長者，有可能會出現較嚴重的併發症，死亡率為1%以下。
沙門氏桿菌不耐熱，因此民眾只要食用充分加熱煮熟的蛋類及禽肉可避免感染沙門氏桿菌。

沙門氏桿菌

Salmonella spp.

Salmonella spp.

沙門氏桿菌

沙門氏桿菌廣泛存於動物界，可經由人、貓、狗、蟑螂、老鼠等途徑污染水或食品。沙門氏桿菌食品中毒主要原因為食入受污染之食品。少數是因帶菌者污染食物，或糞口傳染所致。

預防食品中毒5要原則

- 
1.要洗手
調理時手部要清潔，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
生熟食器具應分開，避免交叉污染
- 
4.要徹底加熱
食品中心溫度應超過70°C
- 
5.要注意保存溫度
保存低於7°C，室溫下不宜久置



衛生福利部食品藥物管理署
115-61台北市南港區昆陽街161-2號
電話：(02)2787-8000
(02)2787-8099
諮詢服務專線：(02)2787-8200

廣告

刊 名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

電 話：02-2787-8000

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018年6月1日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

