



銀杏葉別亂吃，注意藥品交互作用


【本期提要】


- 一、銀杏葉別亂吃，注意藥品交互作用
- 二、酸菜挑選有撇步
- 三、大啖貝類水產品，慎防中毒

時序進入秋冬，許多人常苦於手腳冰冷，於是口服銀杏葉藥品，希望改善末梢血液循環不良的問題，但食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，銀杏葉藥品若與抗凝血劑、非類固醇抗發炎藥品等一起服用，可能會出現交互作用，民眾在使用口服銀杏葉藥品之前，應向醫師或藥師諮詢，並詳實告知正在服用的藥品，以免身體出現不良反應。

銀杏葉和俗稱「白果」的銀杏果不同，銀杏果只是一般的食品，並沒有治療疾病的效果；而銀杏葉的萃取物則屬於藥物，有改善末梢血液循環不良的功效。我國核准含銀杏葉口服處方藥品適應症為「末梢血行障礙」，指示藥品適應症為「末梢血行障礙之輔助治療」。

為維護民眾用藥安全，食藥署提醒口服銀杏葉藥品 3 要點：

 **注意藥品交互作用**：銀杏葉藥品會抑制血液凝集，與抗凝血劑（如 warfarin）、抗血小板藥品（如 aspirin、clopidogrel）和非類固醇抗發炎藥品（如 diclofenac、ibuprofen）併用，可能會出現交互作用。

 **手術前七天應停止使用**：由於該類藥品會抑制血液凝集，容易增加手術期間的出



血風險，如果近期必須進行手術（包含牙科手術），請務必告訴醫師正在服用該藥品，由醫師進行評估是否停藥；重大手術則務必於手術前 7 天停止使用。



注意藥品不良反應：該藥品可能會造成出血的不良反應，用藥期間如有眼睛出血、流鼻血、劇烈頭痛、噁心、嘔吐、意識變差或胃腸道出血（如黑便、血便、吐血）等症狀，應即刻停藥並及早就醫處置。



酸菜挑選有撇步

醃漬酸菜是家常料理的重要配角，無論是搭配湯品、肉品、豬肚、麵輪，或者吃牛肉麵，都會加入酸菜以增添風味。若是想吃得美味又健康，從挑選商品到開始料理前，都有小撇步可參考，讓食藥署告訴您。

酸菜製作過程大致可分為以下幾個步驟：原料選別、水洗晾乾、添加食鹽醃漬，然後醱酵熟成。近年，食藥署已公布「醃漬蔬果食品業者良好衛生作業指引」，提供業者加強醃漬蔬果製品的安全衛生。食藥署也呼籲業者，應確實遵守食品安全衛生管理法、食品良好衛生規範準則相關法規，製作出讓民眾安心、安全的好產品。而製造過程



如使用食品添加物，也應符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，且做到專人、專冊及專櫃的「三專」管理，包括詳細記錄食品添加物許可字號、進貨量、使用量及存量等，使用相關紀錄應確實保存至少 5 年等。

民眾選購酸菜產品時，最好挑選有完整包裝標示的產品，比較有保障。一旦發現產品來路不明、顏色過度鮮豔，或有異味等狀況，切勿購買。若擔心酸菜製品有漂白劑二氧化硫殘留的問題，烹煮前可先用清水或溫水浸泡 30 分鐘以上，取出沖洗後再食用，如此一來，不僅可去除大部分的二氧化硫，還可以降低酸菜鹽份，避免吃下過多的鈉，以維護身體健康。



大啖貝類水產品，慎防中毒

生蚶、生蠔、扇貝、鮑魚、蛤蜊及淡菜等貝類水產品，因口感鮮甜，廣受饕客喜愛，然而，貝類如處理、烹調不慎，仍有可能引發食物中毒。

貝類水產品依中毒機制，可分為 2 大類：

①**微生物污染**：貝類若遭生長環境中的諾羅病毒、腸炎弧菌污染，且民眾食用前未充分加熱，即有可能導致食用後中毒，近年來我國貝類食品中毒案，皆是由此類細菌或病毒引起。

為防範微生物污染問題，貝類水產品應澈底加熱後再食用，而且調理食品前後需洗淨雙手，料理過程使用的生熟食刀具、砧板應分開，以避免交叉污染。

②**貝類毒素中毒**：由於貝類為濾食性生物，以攝食藻類（如渦鞭毛藻、矽藻等）為食，但受全球暖化影響，藻類大量繁殖，而藻類產生的次級代謝產物「藻類毒素」也可能大量累積在貝類組織中，後再經由食物鏈轉移至消費者體內，便可能造成消費者中毒。

貝類毒素依照其化學特性可分為以下兩種：水溶性毒素，如麻痺性貝毒、失憶性貝毒；還有脂溶性毒素，如下痢性貝毒、神經性貝毒、氫代螺旋酸貝毒。

貝類毒素在貝肉組織中相當穩定，即使經過高溫加熱，也不易被破壞。但貝類毒素中毒因較為少見，一般人可能不清楚會有哪些症狀。若食用貝類後出現噁心、嘔吐、腹痛腹瀉、肌肉刺痛、口部及四肢麻痺，有可能是貝類毒素引起；若中毒症狀嚴重，甚至可能出現吞嚥困難、呼吸系統中止或致命。其中，失憶性貝毒則會造成短暫性記憶力喪失。

臺灣近年來雖無貝類毒素中毒案例，但民眾在購買、食用貝類時，仍應慎選供應商，避免購買或食用來路不明的貝類水產品，才能在享用美食之際，也遠離毒害。



食藥關謠專欄

有人說蝦子要選活跳跳的最新鮮，這是真的嗎？

- 1 水產魚貝類(包括蝦子)體內的酵素多半較陸生動物活性高，一旦離水死亡後，其體內的酵素就會立即進行反應，導致變色、異味，難以販售；而蝦子在撈捕及運送過程，容易因為擠壓而死亡，因此選購水產魚貝類食材應要更加留意。
- 2 食藥署提醒民眾，選購蝦子時不要過度相信活跳跳的蝦是最新鮮的，應注意其蝦頭與蝦身是否緊密接連無鬆脫，蝦頭明亮有光澤，蝦身自然捲曲且肉質飽滿有彈性，無軟爛或變黑，聞起來無腥味或是氨臭味者較新鮮。

不生食 勤洗手

諾羅病毒遠離我

海鮮食品(尤其是貝類)，務必澈底加熱再食用

開殼後再多煮一會兒才會熟喔！



吃飯前、如廁後，以肥皂勤洗手

FDA 衛生福利部食品藥物管理署 廣告
Taiwan Food and Drug Administration

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)
電話：02-2787-8000

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、許朝凱、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、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 11 月 2 日

創刊年月：2005 年 9 月 28 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

