



【本期提要】

- 一、攜藥入境勿過量
- 二、面膜貼敷才有效
- 三、製程揭密：
為何膨化食品酥又脆？

攜藥入境勿過量

許多民眾出國旅遊返家時，免不了買一堆藥品當作戰利品，萬一入境攜帶的藥品超出限定範圍，不僅讓荷包失血，也可能觸法受罰，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）為您說明，旅客隨身攜帶藥品數量上限及其相關規定。

① 民眾攜帶非處方西藥最多每種 12 瓶（盒、罐、條、支），各種藥品總數量不可超過 36 瓶（盒、罐、條、支）。若攜帶藥物為處方西藥，未攜帶醫師處方箋（或證明文件），藥品攜帶量不可超過 2 個月用量；民眾若是具備醫師處方箋（或證明文件），攜帶量不可超過處方箋（或證明文件）開立之合理用量，且以 6 個月用量為限。

② 民眾若攜帶藥品為管制藥品，必須憑醫療院所之醫師處方箋（或出具之證明文件），其攜帶量不可超過處方箋（或出具之證明文件），且以 6 個月用量為限。

③ 錠狀、膠囊狀食品每種最多 12 瓶（盒、罐、條、支），各種產品總數不可超過 36 瓶（盒、罐、條、支）。

④ 民眾攜帶中藥材，每種至多 1 公斤，合計不得超過 12 種。若為中藥製劑（藥品），最多每種 12 瓶（盒），總數不可超過 36 瓶（盒）。前述限量外攜帶之中藥材及中藥製劑（藥品），必須檢附醫療證明文件（如醫師診斷證明），且不逾 3 個月用量為限。



⑤攜帶隱形眼鏡數量，單一度數 60 片，每人以單一品牌及二種度數為限。

食藥署提醒，藥品非一般商品，使用上有其風險，民眾出入境攜帶的藥品，只限個人自用，千萬不要當伴手禮送給親朋好友喔。



面膜貼敷才有效

冬天皮膚乾燥，想敷面膜保濕，貼上冰涼面膜的時刻真難受！萬一不小心睡著敷到隔天，還會讓皮膚變得更乾且過敏。近來業者推出針狀面膜、水晶布、生物纖維等各式片狀面膜材質，以及主打貴婦享受的金銀微導布膜，但是貴一定就好嗎？其實保養成份才是關鍵！



面膜首重貼膚性

皮膚科趙昭明醫師表示，不論哪一種材質，面膜的「貼膚性」最重要，緊密貼合臉部肌膚，才能有效將精華液滲透到角質層。因為面膜屬於封閉性的保養，貼合後靠皮膚溫度增高、毛孔張開，才能吸收精華液。

而坊間推出的「針狀面膜」，是以超微細類針狀技術，使面膜服貼在皮膚，材質表層凸起物添加玻尿酸成分，主打面膜滲透力強，效果明顯，但趙昭明提醒，若是想深層修護肌膚，不太可能只靠面膜，敷完後感覺肌膚變得水感滑嫩，實際吸收程度只到表皮層。

此外，面膜使用效果因人而異，再貴的材質和保養液，也可能產生過敏狀況。不論是植物性或動物性成分，貴不一定比較好，敷上之後若緊貼度差、一直滑落，就大大扣分了。

建議 2 天敷 1 次即可

一天敷 2 次面膜可以嗎？趙昭明認為過猶不及，就像太營養的精華液反而會加重肌膚負擔，建議 2 天敷 1 次較適當。一般面膜只要敷 15 到 20 分鐘，長效保濕產品可至 25 分鐘。使用前要看清楚產品包裝上的注意事項，敷面膜過夜更是大忌，一旦乾掉黏在臉上，反而會造成肌膚紅腫發癢。

冬天敷面膜太涼怎麼辦？趙昭明指出，可先用溫水洗臉，若是想加熱面膜，應先了解產品是否耐熱，平均值介於攝氏 20 至 40 度為佳，但含有美白成份的面膜不可加熱。

面膜只是基本保養品，想要增加敷面膜的效果，仍須搭配其他保養品。由於面膜添加了適量防腐劑避免發霉，若發現自己對某些產品過敏，應立即停用，並持產品包裝或使用說明書就醫。



製程揭密：為何膨化食品酥又脆？

不論是咬起來會發出卡滋、卡滋聲響的零食，或是爆米花、嬰兒米餅、早餐穀物脆片等，其實都是經過「膨化作用」製造出的食品，膨化食品原料簡單，但經過一連串食品加工技術後，就能變得又香又酥脆。

所謂的「膨化作用」，是將含有澱粉與水分的食材加熱或加壓，讓食材間的水蒸氣撐開食物整體組織，使食品組織結構及體積改變，呈現多孔、蓬鬆的口感。

膨化食品依製程可分為直接與間接兩種方法：一是將穀物、薯類或豆類等原料，加入擠壓機內，經過攪拌、快速剪切摩擦或通入蒸氣加熱，再通過特定形狀的模孔擠壓出料，又稱為直接擠壓膨化。另一種方式則稱為間接擠壓膨化，先讓原料在擠壓機內攪拌、蒸煮、成形後，再藉著烘烤或油炸達成膨化效果。這種方式可以創造出多樣化的外觀及紋路，像是螺旋狀或星形，以及米餅仙貝等產品。



若膨化食品包裝上標示「非油炸」，僅能說明它沒有使用油炸製程，卻不一定等於少油。這種產品可能是先在產品表面噴灑油脂後再烘烤，如此一來，即使不經油炸，仍可創造酥酥脆脆的口感。

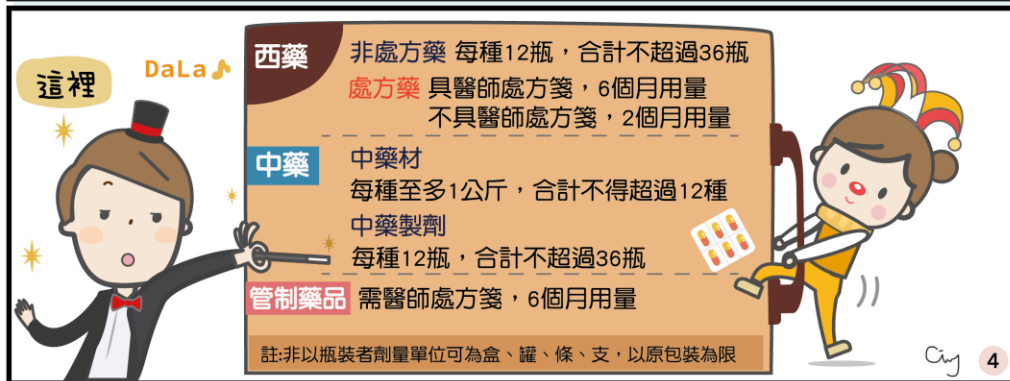
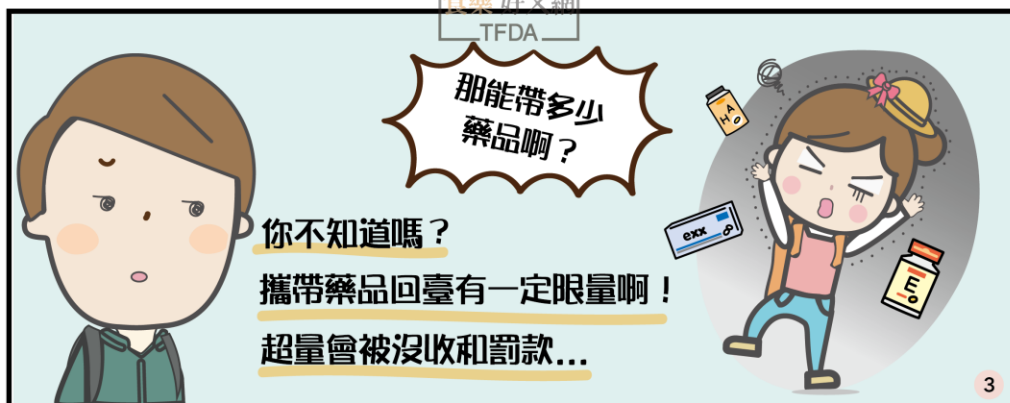
雖然不少人聞油色變，但從食品製造的角度來看，油脂其實肩負許多重要任務，能確保產品品質。例如，適量的油可作為熱能傳遞媒介，使原料受熱平均，減少單點燒焦的現象；而在調味階段噴灑油脂，可讓調味粉均勻沾附在產品表面。

除了非油炸標示，你應該也經常在膨化食品的成分表上，見過各式各樣的食品添加物名稱，究竟為什麼要使用食品添加物呢？事實上，膨化食品需要大量的穀物農產作為原料，但是每批收成作物可能因來源、氣候、水質等因素，造成風味、品質不一致，此時，就需要借重食品添加物維持產品品質的穩定，以免消費者明明買同一款商品，但每次嘗起來的口感卻都不一樣。

酥酥脆脆的零食裡，最常運用的食品添加物應該是抗氧化劑（如維生素E），它可以避免油脂氧化導致產品變色、走味；此外，添加少量品質改良劑（如二氧化矽，葡萄糖酸 δ 內酯，磷酸鹽類，碳酸鈣），能防止原料在混合與烹煮過程中結塊，也可使油脂與水混合均勻，藉以穩定最終成品的品質。

國外藥品神好買

超量返臺恐遭罰



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

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬪、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、林邦德

洪志平、吳正寧、李品珠、羅維新、周清邦、楊雅瑄、林高賢、陳信志

出版年月：2019年2月8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

