



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第798期

### 1 購買、保存麻辣鍋湯底，專家提醒這幾點要注意！

天氣越來越冷，熱麻香辣的麻辣鍋持續引誘著食慾！近年來，宅經濟盛行，各大品牌也紛紛推出在家自煮的麻辣鍋湯底，讓吃麻辣鍋變得更方便快捷！但是，小小一包麻辣鍋湯底，有哪些學問要注意？食品藥物管理署(下稱食藥署)特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源副教授，分享在選購、烹調麻辣鍋湯底的正確方式，讓大家吃得盡興又安心。

#### 常溫湯包與冷凍湯包怎麼選？

陳泰源副教授指出，市售麻辣鍋湯底主要分為「常溫湯底包」及「冷凍湯底包」。常溫湯底包是經過商業殺菌步驟，所以能在常溫下長期保存，購買時需注意包裝正常無膨脹，買回後避免儲存於光照或者過熱的環境，以免造成變質。

冷凍湯底包是指湯底經加熱殺菌、快速冷卻後直接冷凍，因此，風味與原本湯底較接近。食藥署提醒消費者，在購買時則需確認是否保存於冷凍庫(櫃)

中，沒有退冰痕跡、包裝完整無破損，買回後也要依照包裝上指示的方法儲存，不宜退冰後又再反覆冷凍、冷藏，以免徒增微生物生長的風險。

陳泰源副教授提醒，解凍湯底包時，建議在冷藏庫解凍，或以流水解凍、微波解凍等方式，避免在室溫下緩慢解凍，才不會讓微生物生長，導致湯底腐敗。食藥署也提醒，解凍後要立即復熱烹調，且徹底煮沸，才能杜絕可能存在的微生物。



不少民眾喜歡到麻辣鍋名店打包鍋底外帶，或是聚餐完後將剩餘的鍋底

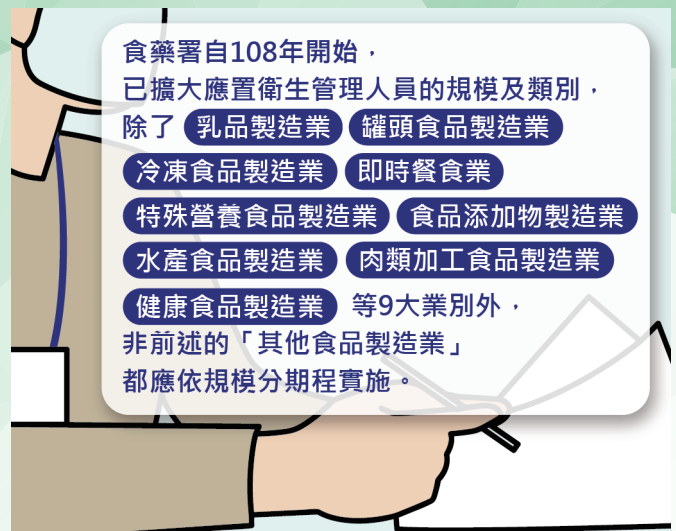
打包回家，陳泰源副教授建議，打包回來的鍋底，應儘速食用完畢，避免再循環食用。如需先保存再食用，建議先煮沸過放涼，並將料與湯分別包裝，存放於冷藏、冷凍環境，減少微生物滋長。食藥署叮嚀，火鍋鍋底含有油脂，加熱沸騰後的溫度可能比沸水溫度更高，所以熱麻辣鍋湯底稍微放涼再打包。

現今購買麻辣鍋底的管道多元，食藥署特別呼籲，購買時要選擇信譽良好廠商，並注意販售食品保存溫度，食品包裝與標示的完整性，避免購買來路不明之食品，如此才能吃到美味，也吃到安心！

## 2 食品工廠設置專業人才，為民眾把關更安全！

民以食為天，可見「食」是一件多麼重要的事情！過去，人們只求吃飽，隨著食安意識抬頭，食品衛生與安全，也成為政府與民眾的共同課題。

為替食安把關，並提升食品工廠的管理，食藥署自108年開始，已擴大應置衛生管理人員的規模及類別，除了「乳品製造業、罐頭食品製造業、冷凍食品製造業、即食餐食業、特殊營養食品製造業、食品添加物製造業、水產食品業、肉類加工食品業及健康食品製造業」



等9大業別外，非前述的「其他食品製造業」都應依規模分期程實施。其中，資本額未達新台幣3千萬元，食品從業人員5人以上的其他食品製造業，已於109年7月1日實施。

### 專人專職，守護更安心

衛生管理人員必須是專任人員，在食品工廠擔負食品良好衛生規範(GHP)及食品安全管制系統(HACCP)的擬定、執行與監督，以及有關食品衛生管理及員工教育訓練工作。此外，為了提升衛生管理人員對法規的認知，每年需接受衛生講習至少8小時。

食藥署研擬此規定，是要督促業者聘用專業人員，幫助工廠提升效能，並透過專業人員的持續教育，加強法規政策的認知，促進食品衛生安全，為民眾健康把關。

# 3 不運動，肌肉也能「電」出來？ 腹肌神器有用嗎？

近年來，隨著健康意識提升，運動健身風氣愈來愈盛，各式健身相關商品在市面上如同雨後春筍。為追求完美體態，網路上各種「腹肌神器」盛行，為此，食藥署特別提出說明與注意事項，提供民眾進一步思考。

## 挑選第一步，認明核准許可證

所謂「腹肌神器」，經常宣稱以肌肉電刺激技術 (EMS, Electrical Muscle Stimulation)，利用接觸體表的電極所導出的電流，重覆刺激肌肉收縮，以達到訓練肌肉的效果，此類產品是屬於「動力式肌肉刺激器」的醫療器材。食藥署提醒，民眾購買前應多留意，避免購買來路不明的商品，並於合法藥商選購具有衛生福利部核准許可證的醫療器材。

使用前也應詳細閱讀產品使用說明書，留意不可長時間使用於同一部位，如果有身體不適或疼痛，應該立即停止使用，並尋求專業物理治療師或復健科醫師協助。

## 牢記三步驟，使用醫材最安心

食藥署提醒，民眾如欲購買醫療器材，應遵循「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」。首先，認識哪些產品是醫療器材，第二是購買產品時，看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及標示等資訊；三是使用醫療器材前詳閱說明書。如此，才能確保您挑選到適合自己的醫材、可正確使用、並得到應有的效能。

如有發現不良品，或是使用中與後續發生不良反應，請民眾至藥物食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>) 通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100，與食藥署一起為你我的健康把關！

# 想買腹肌神器嗎？

## 不忘醫材安心三步驟

### 一認、二看、三會用，以確保產品品質



# 安全使用動力式熱敷墊

## 請注意「三要四不」

動力式熱敷墊為第一等級的醫療器材，是提供體表乾熱治療的電力醫用器材，可在使用時維持一定的溫度。購買前應看清包裝上是否有刊載衛生福利部核准之「醫療器材許可證字號」及完整之標示內容，使用前務必詳讀產品使用說明書，才能夠正確使用。

### 三要

#### 要注意溫度



熱敷墊直接接觸到皮膚表面時，溫度應於 $45^{\circ}\text{C}$ 以下。

#### 要控制時間



進行熱敷的時間不能超過約15至20分鐘，否則可能會因為熱蓄積於體表而導致燙傷。

#### 要小心位置



皮膚較薄的部位(如脖子)，對熱的耐受度較低，需要注意使用熱敷墊的位置，以免燙傷。

### 四不



不使用於嬰兒及對溫度感覺遲鈍者(例如孕婦、糖尿病患等)。



不於易燃環境下，或鄰近充滿氧氣及氧氣儲存設備旁使用。



不以強力壓折及扭曲方式使用或收納熱敷墊。



不以別針或其他金屬物品固定熱敷墊，以避免觸電。



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