



歡迎訂閱
電子報

2021年6月11日
發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第821期

1 網路買粽子 專家說這樣買才安心

又到端午佳節，您是南部粽還是北部粽的熱情擁護者呢？不管您愛哪一種，食品衛生安全都需要注意！此外，因應全國三級防疫措施延長至6月28日，民眾網購粽子的可能性大增，對此食品藥物管理署(下稱食藥署)特別邀請海洋大學食品科學系陳建利老師，除了傳授實用的粽子食安細節外，並提醒民眾網購粽子時要注意的小地方！

陳建利老師建議民眾從網路上購買粽子，購買前可先查詢業者有無食品業者登錄、工廠登記證、產品檢測的相關資料，藉此判斷業者是否可信賴。如未來疫情趨緩，於傳統市場購買粽子時，以當天蒸煮最好，購買後儘速冷卻保存；購買市售包裝粽子則要留意販售地點與產品標示，例如註明冷凍保存卻是置於室溫販售，就很可能會有腐敗問題。

網路買粽有訣竅！

【看、查、慎、取】- 四字訣

陳建利老師分享在網路上購買粽子等食品時的四字口訣「看、查、慎、取」-「看」是仔細詳閱產品內容物、數量與規格淨重及企業經營者之食品業者登錄字號等資訊；「查」則是若無法於頁面揭露完整內容，可掃描業者提供的二維條碼(QR code)查詢更多資訊；「慎」表示下單前應留意訂購商品之種類、數量和價格，以及商品交付期日與交付方式，並提供交付地點供消費者選擇；「取」表示收到商品後應儘速檢查包裝是否完整，以及內容物是否有短少或腐敗情形，若有瑕疵時應即時通知企業經營者。例如打開包裝後不應有異味出現，冷凍肉粽不應有大冰晶在表面等。

▼網路買粽4字訣

看

詳閱商品之內容物數量與淨重規格及食品業者登錄字號等資訊



查

若無法於頁面揭露完整內容，可掃描業者提供之二維條碼(QR code)查詢更多資訊

慎

下單前應留意訂購商品之種類、數量和價格，及商品交付期日與交付方式，並提供交付地點供消費者選擇

取

收到商品後儘速檢查包裝及內容物若有瑕疵時應即時通知企業經營者

食藥署提醒民眾，粽子應該充分加熱後趁新鮮食用，避免置於室溫儲存。若需儲存超過1天以上，則建議以冷凍保存。購買粽子與包粽材料時，謹記挑選原則，才能吃到安心的好粽！此外，粽子熱量與油脂含量較高需注意攝取量，而內餡有蘿蔔乾、筍干、鹹蛋等高鈉食材的粽子則建議減少沾醬，也可參考營養標示選擇含鈉量較低的粽子，粽子建議適量食用，並且搭配蔬菜一起食用，才是健康的過節方式！

最後食藥署呼籲，疫情警戒第三級期間應避免不必要外出，把人員流動降到最低，民眾如需外出切記必須全程佩戴口罩，為避免防疫破口，請一定要正確佩戴口罩，「開、戴、壓、密」四步驟不可少，勤用肥皂洗手，如身體不適出現疑似症狀請先撥打防疫專線1922、聽從防疫人員指示就醫。

2 建構完整食安供應鏈 自主管理「一級」棒！

過去幾年食安事件時有耳聞，作為食品衛生安全最高主管機關，衛生福利部(下稱衛福部)一直將民眾的飲食衛生安全列為優先考量。

為提升國內食品業者自主管理職能，衛福部自103年起，分年、分階段公告符合規模之食品業者，導入實施第一

級品管制度，包括訂定食品安全監測計畫及辦理強制檢驗等，迄今累計已納管33類食品業者，逐步建構完整的食品安全供應鏈。

提升自主管理，鞏固食安基礎

食品安全監測計畫與辦理強制檢驗，是屬於三級品管中的「第一級品管」制度，在符合法規前提下，透過危害分析、風險管控等概念，就各產業的特性於產品來源、輸入、製造、加工、調配、儲藏、銷售等各項重要管制環節，研訂管制程序或文件，並在各環節建立矯正措施及確效方法。此外，也藉由強制檢驗的規定，要求業者須定期執行檢驗，並依照檢驗結果呈現的科學數據，作為檢視業者自身品保制度執行的結果，或是再確認方法之一。

衛福部將宏觀佈局，持續推動並精進食品製造業者自主管理量能，促使食品製造業者落實且完善第一級品管制度，提升自主管理強度與國際競爭力，鞏固食安管理基石。相關法規資訊，民眾可至食藥署網站(<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=10842>)查詢，裡面有更詳細且豐富的資訊，歡迎上網查詢利用。

更多相關法規資訊
歡迎民眾掃碼觀看



3 異位性皮膚炎又發作 食藥署告訴您怎麼辦

每當季節交替時，隨著溫度與濕度的改變，不斷挑戰著人體最大器官——皮膚系統的平衡能力。尤其是異位性皮膚炎患者，更得承受皮膚乾燥、紅斑及極度搔癢等困擾。因此，讓食藥署告訴您異位性皮膚炎除了用藥外，還能怎麼做可以改善症狀。

使用外用藥，首先清潔雙手

在治療異位性皮膚炎的藥品上，無論是醫師處方用藥或藥師、藥劑生的指示藥品，大多以軟膏劑或乳膏劑為主，少數為口服錠劑、外用液劑及滴劑。常見的藥品成分包括：可抗發炎、止癢及血管收縮作用的類固醇Betamethasone Dipropionate 或 Fluocinolone Acetonide，抗生素Gentamicin或Neomycin Sulfate，以及具止癢、止痛作用的抗組織胺Diphenylpyraline HCL。

使用外用藥品時，民眾應先澈底清潔雙手，若患處周圍有髒汙，也需清潔後再用藥。若長期使用外用類固醇，常見副作用為皮膚萎縮、長青春痘等，這些症狀多在停藥後可緩解。值得注意的是，各種藥品的注意事項不同，用藥前若有任何疑問，可向醫師、藥師或藥劑生提出，並遵循藥品仿單的使用方式、注意事項及保存方法。

關於異位性皮膚炎:生活建議



使用外用藥前
記得清洗雙手



衣物可選棉質
且透氣材質



避免食用
易過敏的食物



沐浴時
水溫勿過高



沐浴產品挑選:
成分單純、溫和
、中性的產品



沐浴後使用
皮膚保濕產品

注意保濕 呵護受損的肌膚

除了用藥來緩解不適，日常生活中也有許多方法能舒緩，例如：穿棉質且透氣的衣服；沐浴水溫勿過高；選用成分單純、溫和的中性皂或沐浴乳；沐浴後塗抹保濕乳液，維持濕潤；避免易過敏的食物。若皮膚已出現發紅腫現象，應儘速接受皮膚科醫師的處方治療就醫。

食藥署提醒，異位性皮膚炎病人在急性症狀發作時，皮膚會極度搔癢，情緒容易急躁不安；此時周圍親友的陪伴與體諒，對病人來說格外重要！相信只要病患能尋求專業醫療，並配合醫師的治療計畫，一定能逐步控制症狀，達到治療的目標。

全國食安專線

National Food Safety Hotline

1919

食品檢舉諮詢一通就GO

Any Food Report or Consultation? It's only one call away.

1919服務計費方式

- 一、以市話撥打：
支付一般市話電話費率。
- 二、以行動電話撥打：
(3.6元/分或0.06元/秒)方式計費
(詳情請洽各家行動業者)。

The service charges of 1919 National Food Safety Hotline :

1. Getting a fixed phone line : You will be charged by general fixed-line telephone rate.
2. Using your mobile phone : You will be charged NT\$3.6 per minute or NT\$0.06 per second.

(For more details, please contact your telecommunication service providers)



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

廣告

按1

檢舉食品問題

Press 1 : Food report

按2

食品諮詢

Press 2 : Food consultation

按3

消費問題

Press 3 : Consumer protection concerns

按4

中小企業諮詢

Press 4 : Small and Medium Enterprise consultation

按5

生鮮農產諮詢

Press 5 : Fresh agricultural products consultation

刊名：藥物食品安全週報

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

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭砮、李婉嬭、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年6月11日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第821期 第4頁