



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品



2022年3月4日  
發行人：吳秀梅 署長

## 安全週報

第859期

## 1 東方起司「豆腐乳」，學會挑選秘訣三步驟！

你喜歡豆腐乳嗎？擁有「東方起司」美稱的豆腐乳，鹹香又帶有獨特風味，堪稱是搭配稀飯的最佳良伴，也是豆乳雞、腐乳空心菜等料理的靈魂佐料。如此獨特的食物究竟是如何製作？又該如何判別品質好壞呢？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助理教授，與民眾分享豆腐乳的小知識！

### 鹽漬與發酵，造就豆腐乳的獨特風味

陳老師指出，傳統豆腐乳的製作方法是先將板豆腐沾鹽，再經過重壓、脫去水分製成腐乳塊，接著與麴菌、毛黴菌、米酒、香辛料、紅麴或水果等材料混合後，靜置發酵而成。

豆腐乳的獨特風味來自食材本身與發酵過程所產生的物質，因為各廠商有不同的發酵菌種與食材配方，使得各家豆腐乳的風味迥異，例如添加鳳梨等蔬果，除了腐乳本身的香味外，蔬果中的酵素也會水解豆腐，使得風味更加豐富。



### 豆腐乳品質如何確認？1聞2看3檢查

豆腐乳的品質該如何辨別？陳老師建議3步驟：1聞2看3檢查，「聞」是打開豆腐乳時先聞一聞，應是自然豆香與調味料香，而不是酸敗、腐敗的臭味；「看」是指豆腐乳醬汁必須澄清可看見腐乳塊，表面不能有發霉或菌膜；「檢查」是指每塊豆腐乳之間不能有沾黏、發霉的現象，若有則表示豆腐乳已經腐敗。

食藥署也提醒民眾，豆腐乳的鹽份高、水活性低，因此在未開罐時可以在室溫下長期存放，若開罐後則務必冷藏保存，並且儘快食用完畢，以確保食用安全。

## 2 DIY「豆腐乳」樂趣多？ 專家：不建議自行製作

網路上有許多製作豆腐乳的教學影片，讓不少民眾也躍躍欲試。陳建利助理教授提醒：環境中有很多肉眼看不到的微生物，若自行製作時，產品受壞菌污染，很難直接以肉眼判斷，且製作時很難精確掌控溫度等發酵條件，也不容易控制成品品質。

另外，網路上販售的自製豆腐乳菌種無法鑑別菌株的安全性，有些麴菌雖能發酵成功，但也可能會產生毒素，因此不建議民眾自行製作。

### 食用豆腐乳相關提醒

#### 想自製豆腐乳？不建議您自行製作！

自行製作時，產品受壞菌污染，難以肉眼判斷且製作時很難精確掌控溫度等發酵條件，也不易控制品質。

#### 多吃豆腐乳保健康？

建議淺嚐即止

以免攝取過量鹽分造成身體負擔。

#### 選購與保存

挑選可靠、有信譽的商家。

開罐後務必冷藏，儘速食用完畢。



### 多吃豆腐乳保健康？淺嚐即止，避免身體負擔

陳老師表示：豆腐乳屬高鈉食品，建議淺嚐即止，以免因攝取過量鹽分而造成身體負擔。另外，想要品嚐美味的豆腐乳，務必挑選可靠、有信譽的商家，避免購買來路不明的產品。

食藥署也叮嚀：豆腐乳開罐後務必冷藏存放，並儘速食用完畢。別忘了！適量食用，美味才是一種享受，而非負擔！

## 3 緩解痠痛不卡關！ 正確使用外用止痛劑

農曆春節前，不少民眾都展開居家大掃除，過程中免不了刷洗、蹲跪及搬運等反覆動作，許多人也因為不當的姿勢或過度使用而導致肩頸、腰背痠痛等情形；直到年節過完了，不少人的痠痛感還留在身上，只好用噴劑、乳膏或貼布等局部外用藥來舒緩疼痛！這些外用藥品該如何正確且安全的使用呢？食藥署提出4項撇步：1先諮詢2注意用法用量3注意其他合併藥品4注意皮膚狀況。

**(1)先諮詢：**市售的外用緩解痠痛產品種類多，最常見的消炎止痛成份為非類固醇消炎類（NSAIDs，如Ibuprofen、Diclofenac）及水楊酸類（如冬綠油）等。但是，民眾引發疼痛的原因不盡相同，建議購買前先諮詢醫藥專業人員，並詳閱外盒或仿單（藥品說明書），了解注意事項或警語等重要資訊，例如：對NSAIDs、水楊酸過敏者或蠶豆症患者，請勿使用此類藥品，以免發生過敏反應或造成溶血問題。

**(2)注意用法與用量：**外用止痛劑儘量避免大面積、大量或長時間使用。雖然局部外用藥透過皮膚吸收的量有限，且相較於口服藥不易產生全身性副作用，但若為了消除痠痛而大範圍噴灑、塗抹或在肩背、手腳等貼滿貼布，加上長時間使用，可能會使藥量吸收過多，反而產生副作用，不僅增加肝腎負擔，還可能對健康造成危害。

**(3)注意其他合併藥品：**儘量一次使用一種藥品，避免多種製劑或與口服消炎止痛藥混合使用。由於不同疼痛部位的治療方式有所差異，若此時併用其他口服止痛藥，可能會增加不良反應率，例如：女性服用含Ibuprofen成分的藥品緩解經痛，又塗抹含Diclofenac成分的外用藥消除痠痛，內服加外用容易導致NSAIDs類藥品使用過量，可能引發噁心、嘔吐及腸胃不適等反應。因此，若同時合併使用口服與外用止痛，應依專業人員的指示使用，有任何疑慮也應立刻提出。

**(4)注意皮膚狀況：**無論使用哪一類外用止痛劑來緩解痠痛，使用時要避開眼睛、黏膜、傷口或皮膚損傷的部位，避免刺激或引發傷口惡化的風險。用藥期間，如有出現紅腫、發癢、起疹子等過敏現象，應停止使用，並立即就醫診治。

食藥署提醒，外用止痛劑在使用上非常方便、又可快速緩解痠痛，但僅是暫時減緩疼痛的發炎反應；若持續使用仍未緩解，甚至更加惡化，應尋求醫師診斷、釐清病因。此外，民眾未來可在打掃前做一些伸展肩頸肌肉、轉動手腕、活絡膝蓋等暖身操，結束後再加以伸展與放鬆。簡單幾個動作，可幫助您降低不適感，不讓痠痛再度來敲門。

### 外用止痛劑 如何正確且安全使用？ 遵循以下 4 原則

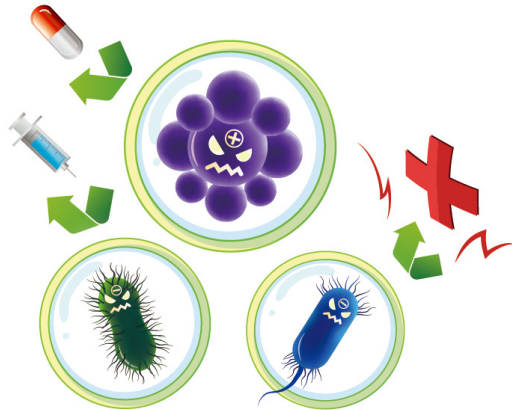
- ①先諮詢**  
建議購買前先諮詢專業人員，  
並詳閱外盒或仿單(藥品說明書)。
- ②注意用量與用法**  
外用止痛劑儘量避免大面積、大量  
或長時間使用。
- ③注意其他合併藥品**  
儘量一次使用一種藥品，避免多種製劑  
或與口服消炎止痛藥混合使用。
- ④注意皮膚狀況**  
如出現紅腫、發癢、起疹子等過敏現象，  
應停止使用，並立即就醫。

# 食品從業人員

## 如何阻隔「抗藥性微生物」的傳播

### 1 抗藥性微生物

隨著抗生素的使用，許多微生物發展出抵抗抗生素的能力。這些抗藥性微生物被世界衛生組織列為目前全球在人類健康及食品安全上最大的挑戰之一，造成臨床治療的困難。



### 2 抗藥性微生物的影響

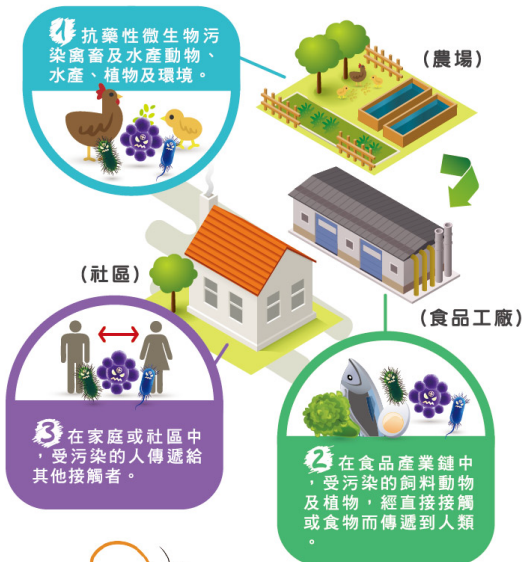
抗藥性微生物可能導致病程、醫療費用及死亡率的增加。



資料來源：  
世衛及微生物藥物抗藥性協調團體

### 3 抗藥性微生物的傳播

可藉由下列途徑將抗藥性微生物擴大至家庭及社區傳播。



### 4 食品從業人員防護

減少接觸，避免抗藥性微生物污染。

適當防護

未防護

