

選購進口包裝食品4秘訣

文/藥物食品檢驗科 楊宗誠

進口包裝食品真的「介高尚」嗎？有些消費者對舶來品存有「貴就是好」的迷思，國人對進口包裝食品的消費程度正逐年成長。對此，食品藥物管理署提醒，消費者在選購進口包裝食品前最好睜大雙眼，並彙整出以下4秘訣供民眾參考，以便選購符合衛生安全的產品：

1. 注意「標示」是否正確：

進口的國外包裝食品皆須符合國內食品安全衛生管理法的標示法規，食品之容器或外包裝應以中文及通用符號明顯標示「原產地(國)」與「國內負責廠商名稱、電話及地址」。此外，品名、內容物名稱、食品添加物名稱、營養標示、有效日期、含基因改造食品原料及其他經中央主管機關公告指定之標示事項等皆是民眾於選購時不可輕忽的注意事項。

2. 觀察「外觀」是否完整：

進口包裝食品到國內，運送時間長，易受溫度及存環境影響，導致內部成分的劣變，進而造成外觀的異常。民眾可藉由觀察進口包裝食品的外觀，來判斷其是否有毀損或變質腐敗情形，例如罐頭食品有無膨脹變形等，皆是選購時必須注意的事項。

3. 留意「保存」是否確實：

民眾也應特別注意賣家是否依循食品良好衛生規範準則規定之運輸與儲存規定妥善儲存及配送，以確保買到有效期

限內符合衛生安全的食品。

4. 當心「膨風」舶來食品：

外國月亮未必圓，勿輕信廠商誇大不實的廣告，浪費金錢購買「膨風」舶來食品，可避免因誤買而傷心、誤食而傷身。

來源出處：藥物食品安全週報第570期



圖：包裝食品標示內容(範例)

各衛生所門診時間表	衛生所	金城鎮衛生所(電話:325059)		金寧鄉衛生所(電話:325735)		金沙鎮衛生所(電話:352854)		金湖鎮衛生所(電話:336662)		烈嶼鄉衛生所(電話:362078)	
	星期	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
星期一	黃逸萍主任 家醫科			吳國斌主任 內科、一般科、眼科	黃煥星主任 家醫科、小兒預防注射	黃煥星主任 一般科、家醫科	社區服務	蒲震寰醫師 家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	休診	社區服務
星期二	黃逸萍主任 家醫科	預防注射 陳蕾茹醫師		吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科、家醫科	黃煥星主任 一般科、家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	休診	社區服務
星期三	黃逸萍家醫科 王宇林婦產科			劉兆輝醫師 婦產科、一般科 吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 視力保健	陳義榮醫師 一般科、外科	黃煥星主任 一般科、預防接種	蒲震寰醫師 家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	休診	社區服務
星期四	黃逸萍主任 家醫科			吳國斌主任 內科、一般科、眼科		黃煥星主任 一般科、家醫科	黃煥星主任 一般科、家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	巡迴醫療	休診	社區服務
星期五	黃逸萍主任 家醫科	社區服務		吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科、家醫科	劉兆輝醫師 婦產科、一般科	蒲震寰醫師 家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	休診	社區服務
星期六	黃逸萍主任 家醫科	休診		吳國斌主任 內科、一般科、眼科	休診	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	休診	休診	社區服務

願撒一粒種子
已愛人社造防疫
人做種子
自然一畝健康
福報可及夢身

職健康新主張
場康新主張
無菸害
工作照
更你全家
自在
無菸餐
無菸餐
職餐
場廳



健康醫療服務島

金門縣縣長 陳福海 敬題

金門衛生報導

第一七一期：中華民國一〇五年十月一日
創刊日期：中華民國九十二年八月一日
社址：(082)332-067 傳真：(082)332-065
電 話：(082)332-067 傳真：(082)332-065
網 址：http://www.kmhb.gov.tw
電子信箱：k23rec@mail.kinmen.gov.tw
地 址：金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號
出版機構：金門縣衛生局

局長兼發行人：陳天順
副局長兼副發行人：李金治
總編輯：潘淑敏
副總編輯：林怡雄、陳世和、許瑞璋、吳俊輝、蔡華珍、張玉青
編輯顧問：柯富謙、黃國展、倪淑麗、陳美雲、林登財、鄭厚慶、樊淑馨、趙素貞、徐依芳
執行編輯：呂李瑜
編輯委員：陳天順、黃國展、楊宗誠、黃幸如
設計印刷：德典有限公司 (07)3821710
本刊經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應(廣告)



控制膽固醇新觀念

局長 陳天順

◎人體不能沒有膽固醇

膽固醇是由一種脂肪構成的物質，存在某些食物中，在體內可由肝臟自行合成。它是人體必需的物質之一，是構成細胞膜必要的成分，可避免細胞內的液體外漏；也是荷爾蒙必要的成分，另外還可穩定神經的傳導功能。所以人體不能沒有膽固醇。

現代人**膽固醇**常過多，而不是太少。人體每天自行合成的**膽固醇**，其實夠用，只是在飲食中要完全杜絕含**膽固醇**的食物，幾乎不可能，所以不必擔心身體缺乏**膽固醇**。

◎壞膽固醇是心血管疾病元凶

膽固醇不全有害健康。**壞膽固醇**的正式名稱是「低密度脂蛋白膽固醇」，或簡稱LDL-C。**壞膽固醇**過多時，會沉積在動脈血管壁上，使動脈硬化狹窄，長久累積就可能形成各種心血管疾病，所以被稱為「**壞**」**膽固醇**。但是，也有另一種「好膽固醇」，正式名稱是「**高密度脂蛋白膽固醇**」，或簡稱HDL-C，被認為有「保護」心血管的功能。

其實，**膽固醇**本身不分好壞。不論是由食物中攝取或肝臟合成而來，**膽固醇**本身就是一種脂質。所謂的好與壞，指的是當它與不同類型的「**脂蛋白**」結合形成LDL-C或HDL-C之後的功能性。

◎好膽固醇可保護心血管卻無法逆轉動脈硬化

目前台灣成人的理想血脂標準，是**總膽固醇**應小於於200mg/dl（每100cc血液中含量200毫克）；低密度脂蛋白膽固醇（**壞膽固醇**）應小於130 mg/dl、高密度脂蛋白膽固醇（**好膽固醇**）應大於40 mg/dl、三酸甘油脂應小於150mg/dl。

雖然很多人都說**好膽固醇**可以保護心血管，臨床試驗曾使用藥物以提升**好膽固醇**，最後發現仍無法減少心血管疾病的發病率。因此目前想藉著服藥增加**好膽固醇**來治病，幾乎不可能。由於**壞膽固醇**的破壞力很大，膽固醇控管的重點，就是避免**壞膽固醇**增加，然後再藉由運動或飲食來增加**好膽固醇**。

◎嚴加控管血脂肪降低死亡率

「**動脈硬化**」是心血管疾病的起點，從動脈硬化到形成心血管疾病，大約30~50年的時間，所以控管血脂肪是一條漫長的路。當體內的**壞膽固醇**、三酸甘油脂這兩種物質過高，就可能穿透血管壁，形成管壁內粥狀硬化，最後將血管內徑越塞越小。

所以**壞膽固醇**的追蹤很重要，請不要對驗血報告上的紅字掉以輕心，而三酸甘油脂也是重要參考。所有的大病都是從小異常開始累積惡化，雖然現在科技進步，有藥物跟心導管支架可以改善血管內徑越塞越小的問題，但是「爆血管」只需要血管中一處不穩定就可能發生，不可不慎。

◎新觀念1-不需限制每天膽固醇攝取量

關於每人每天**膽固醇**攝取量，過去以300毫克為上限，但

新版美國飲食指南將限制完全取消了，打破了長久以來的觀念。

民眾應先了解「**血液中的膽固醇**」跟「**食物中的膽固醇**」是不同的兩件事，飲食中的**膽固醇**解禁，並不表示從此可以不在重視**膽固醇**數值。血液中的**膽固醇**約八成是由肝臟製造的，二成來自於食物，因此飲食對於血液中**膽固醇**濃度的影響不大。此外，目前降低**膽固醇**的藥物安全又有效，相較之下，嚴格限制飲食已經不再那麼重要。

◎新觀念2-限定糖的攝取量

糖已被證實跟心血管疾病、第二型糖尿病及肥胖皆有關係，在新的飲食觀念裡也明確限制攝取量，建議糖的添加量一天勿超過總熱量10%，在飲食指南中建議糖的攝取占總熱量的50~60%，醣類食物來源指的是全穀根莖類、蔬菜、水果等，如果真的攝取「額外添加的糖」，建議不超過其中的10%，例如飲料中或糕點裡糖或蜂蜜。糖會使血管硬化，增加心血管疾病風險；還會加速皮膚老化，甚至引發失智。所以借調精緻的醣類來源，身體會更健康。

◎新觀念3-多運動

運動是提高身體「**高密度脂蛋白膽固醇**」的最好方法，想要更有效果，運動的強度必須達到最大心跳220-年紀的70%，例如一個50歲的人，心跳數應達(220-50)X0.7=119，而且一次至少要15分鐘、一週至少要累積超過150分鐘才足夠。目前建議的運動以慢跑、健走、騎單車、游泳最適宜，不過游泳要有場地，騎單車需注意安全，慢跑久了可能會傷害膝蓋，最方便就是健走。運動時，若有任何不舒服，例如胸口疼痛、頭昏眼花、感覺快暈倒的狀況，應馬上停止，才不會發生意外。

◎新觀念4-體重超標的人要減肥

提升對血糖的代謝新版飲食指南還建議體重超標的人，若能降低5~10%的體重，可提升「**高密度脂蛋白**」，同時可降低血壓與血糖。減肥確實能讓血液中的脂肪下降，並且改善血壓及血糖的問題。

想要減重的人，除了飲食調整之外，也必須增加運動量及調整生活作息，身體的代謝機制就會好轉。糖尿病患者很多都是身體組織對胰島素產生阻抗性，脂肪對胰島素的利用率最差，肌肉則最好，運動能減脂增肌，降低身體對胰島素的阻抗性，提升對血糖的代謝利。

◎新觀念5-不抽菸

戒菸對身體有許多好處，還能提升**高密度脂蛋白**。目前沒有任何藥物可以提升體內**高密度脂蛋白膽固醇**，臨床上的經驗來看，只有戒菸跟運動可以提升「**高密度脂蛋白膽固醇**」的血中濃度。吸菸會產生許多自由基，消耗體內的抗氧化物質，也會讓脂質產生過氧化的現象，戒菸可以壁面這些危害，讓身體更健康。

健康飲食 規律運動 定期健檢 減低死亡率

104年度金門縣十大死因分析

文/保健科 黃幸如

104年 全國十大死因	死亡人數	標準化 死亡率	104年 金門十大死因	死亡人數	標準化 死亡率
所有死亡原因	16萬3,574	431.5	所有死亡原因	741	351.2
1 惡性腫瘤	4萬6,829	128.0	1 惡性腫瘤	235	114.5
2 心臟疾病	1萬9,202	48.1	2 心臟疾病(高血壓性 疾病除外)	88	39.0
3 腦血管疾病	1萬1,169	27.9	3 肺炎	52	22.9
4 肺炎	1萬0,761	24.6	4 事故傷害	47	25.8
5 糖尿病	9,530	24.3	5 糖尿病	42	18.3
6 事故傷害	7,033	22.8	6 腦血管疾病	39	17.6
7 慢性下呼吸道 疾病	6,383	14.6	7 慢性下呼吸道 疾病	20	8.9
8 高血壓性 疾病	5,536	13.2	8 蓄意自我傷害 (自殺)	20	11.8
9 腎炎腎病 症候群及腎病變	4,762	11.8	9 高血壓性 疾病	17	7.2
10 慢性肝病及肝 硬化	4,688	13.6	10 腎炎、腎病 症候群及腎病變	16	7.1

依據衛生福利部統計資料，金門縣104年死亡人數計741人(男性452人，女性289人)，標準化死亡率為351.2，較全國標準化死亡率431.5為低，其中本縣事故傷害標準化死亡率為25.8略高於全國22.8，本縣104年十大死因依序為：(1)惡性腫瘤(2)心臟疾病(高血壓性疾病除外)(3)肺炎(4)事故傷害(5)糖尿病(6)腦血管疾病(7)慢性下呼吸道疾病(8)蓄意自我傷害(自殺)(9)高血壓性疾病(10)腎炎、腎病症候群及腎病變，與全國十大死因相較大致相同，僅排名略有差異。

惡性腫瘤連續蟬聯本縣十大死因之首，本縣104年十大癌症死因依序為(1)氣管、支氣管和肺癌(2)肝和肝內膽管癌(3)結腸、直腸和肛門癌(4)前列腺(攝護腺)癌(5)食道癌(6)胃癌(7)卵巢癌(8)胰臟癌(9)口腔癌(10)子宮體癌，與全國十大癌症死因相較，本縣卵巢癌排名第7順位，全國則排名第12，子宮體癌排名第10順位，全國則未入榜。

104年本縣死亡人數為741人，每十萬人口標準化死亡率為351.2，與103年相較死亡人數增加100人，標準化死亡率增加34.3，以順位來看肺炎、事故傷害、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、自殺排名為上升，僅腦血管疾病與高血壓性病病順位下降，其餘持平。以104年本縣死亡原因的標準化死亡率與103年相較，增加最多的是**惡性腫瘤**(死亡人數增加38人，標準化死亡率增加11.5)，**蓄意自我傷害(自殺)**(死亡人數增加8人，標準化死亡率增加6)次之，**事故傷害**(增加18人，標準化死亡率增加5.7)再次之。

104年本縣十大癌症死因方面，總癌症死亡人數為235人(男性155人；女性80人)，標準化死亡率為114.5，較全國標準化死亡率128為低，與103年癌症死亡人數相較增加38人，標準化死亡率增加11.5。以排名順位觀之，前三順位與103年相同，順位上升的有前列腺(攝護腺)癌、卵巢癌、胰臟癌及子

104年全國癌症 十大死因	死亡人數	標準化 死亡率	104年金門癌症 十大死因	死亡人數	標準化 死亡率
1 氣管、支氣管和 肺癌	46,829	128.0	1 氣管、支氣管和 肺癌	54	27.4
2 肝和肝內膽管 癌	8,258	22.8	2 肝和肝內膽管 癌	38	19.2
3 結腸、直腸和肛 門癌	5,687	14.9	3 結腸、直腸和肛 門癌	27	13.7
4 女性乳癌	2,141	12.0	4 前列腺(攝護 腺)癌	11	11.6
5 口腔癌	2,667	7.8	5 食道癌	20	8.8
6 前列腺(攝護腺)癌	1,231	6.4	6 胃癌	14	6.3
7 胃癌	2,326	6.1	7 卵巢癌	6	6.4
8 胰臟癌	1,948	5.3	8 胰臟癌	12	5.4
9 食道癌	1,807	5.1	9 口腔癌	9	4.7
10 子宮頸及部位未 明示子宮癌	661	3.5	10 子宮體癌	3	3.6

宮體癌，下降的僅胃癌、口腔癌，再以本縣104年癌症死亡原因的標準化死亡率與103年相較，增加最多的是**前列腺(攝護腺)癌**(死亡人數增加9人，標準化死亡率增加9.1)，**氣管、支氣管和肺癌**(死亡人數增加13人，標準化死亡率增加5.8)次之，**卵巢癌**(死亡人數增加5人，標準化死亡率增加5)再次之。

根據衛福部統計資料顯示，104年國人平均每3分12秒就有一人死亡，居國人死因首位的惡性腫瘤，死亡人數占全部死亡人數近三成，平均每11分13秒即奪走一名癌友的生命，比103年快轉了11秒。世界衛生組織更指出，吸菸、飲酒、不健康飲食、缺乏身體活動及肥胖等危險因子，占癌症死因的30%，因此為預防癌症，應養成健康飲食、規律運動、定期健檢的好習慣，才能降低罹癌風險。

為增進縣民之健康，金門縣衛生局積極推動各項健康工作，包括健康檢查補助，凡30歲以上縣民自費接受健康檢查後，即可至衛生局申請健康檢查費用補助，三十歲至三十九歲健康檢查費用補助最高新臺幣三千五百元，但低收入戶或中低收入戶者，每人補助最高新臺幣四千元。四十歲(含)以上健康檢查費用補助最高新臺幣五千元，但低收入戶或中低收入戶者，每人補助最高新臺幣八千元，希望縣民可以多加利用，祈望縣民人人活得健康、快樂，在忙碌於工作之餘，不要忘記多加注意自己及家人的健康，早期發現、早期治療，才能降低死亡的風險。



局長
Tel:333-597 Fax:333-942
於吉防制專線
0800-571-571 Tel:337-404
愛滋防治專線
0800-888-995 Tel:330-751
藥品食品檢舉專線
0800-625-748
保健科專線
Tel:337-404
保健科傳真專線
Tel:334-897
疾病管制科專線
Tel:330-897 Fax:336-021
醫事科專線
Tel:332-668
心理衛生中心
Tel:337-885 Fax:335-692
長期照顧管理中心
Tel:334-228 Fax:335-114
毒品危害防制中心
Tel:337-555
藥物食品科傳真
Tel:335-501 Tel:336-662
金城鎮衛生所
Tel:325-059 Fax:322-651
金沙鎮衛生所
Tel:352-854 Fax:352-099
金寧鄉衛生所
Tel:325-735 Fax:323-258
金湖鎮衛生所
Tel:336-662 Fax:337-256
烈嶼鄉衛生所
Tel:362-078 Fax:363-214
部立金門醫院
Tel:332-546 Fax:333-258



文/藥物食品檢驗科 黃國展

島嶼、守護浯島美麗家園」為願景，打造更友善、更安全的生活環境，達到人民安心消費，廠商加值產品、政府有效管理的永續目標。

在此提醒您貢糖選購及保鮮三要領：

● 選擇包裝完整的產品

建議消費者選購花生相關製品時，選擇包裝完整、外觀正常、新鮮的產品。

● 保存於乾燥陰涼通風處

包裝打開後，建議使用保鮮盒、夾鏈袋等可以減少食物與空氣接觸的容器保存，並盡速吃完。

● 避免接觸熱源

花生製品容易受到溫度影響，產生油脂劣變，因此儲放位置要遠離產生熱能的地方，避免產品變質。



▲金門貢糖



▲陳福海縣長於金門餐飲及糕餅展售會表揚優良業者

金門特色食品種類眾多，舉凡蚵仔麵線、廣東粥、蚵嗲、閩式燒餅、蚵仔煎、貢糖等各式小吃及點心，其中以貢糖最具代表性且歷史悠久。貢糖相傳始於明代閩南地區作為御膳貢品，至晚清時期才逐漸傳為民間食用點心；隨著製餅師傅將其傳入金門，使原為民間日常食用的茶點逐漸發展成具代表性的金門特產。

吃的安全是大眾的權利，有句話說「民以食為天」，所以「食」應以「安」為先！金門縣陳福海縣長表示只有建立安全管理機制，從源頭管控，一方面輔導業者自主管理，一方面落實業者稽查，將整個食物供應鏈流程納入同一個管控機制，才能建構一個安全無虞的食品供應環境。



▲陳福海縣長主持食安會議，並關注民眾飲食衛生問題

為維護地方特色產業及保護消費者食的健康安全，金門縣政府團隊在陳縣長的帶領下，輔導轄內21家貢糖業者完成食品業者登錄，以掌握食品業相關廠商及產品流向，並要求業者對於食品原料花生、食品製程、保存及銷售進行全程管理，同時藉由市售產品和原物料抽驗、製作與販售場所的衛生稽查，即時監控食品的安全性，避免不合格產品流入消費者手上，降低民眾的食品安全風險。

「金門只要食安品牌建構之後，所有金門生產的食品都是健康的、有品牌的！」這是陳縣長對金門食安的一項宣示。金門縣政府將以「建構金門幸福

藥物食品安全週報APP上路

| 安心食品 | 用藥安全 | 法規動態 | 化粧品常識 | 醫療器材注意事項



藥物食品安全資訊即時查、即時看

國民健康「網」上提升

健康資訊「E」手掌握

最新食藥資訊 最佳行動體驗
完整訂閱功能 第一時間掌握健康資訊
守護你我 永遠在健康最前線

健康情報不分享嗎？
快通知親友即刻下載！

華人健康

衛生福利部
FDA 藥品藥物管理署
http://www.fda.gov.tw/

華人
健康