

數十公斤的海鮮、柳橙汁，且還未必能產生反應，因此可放心食用。

## 偶而享用是美食，攝取過量是毒藥

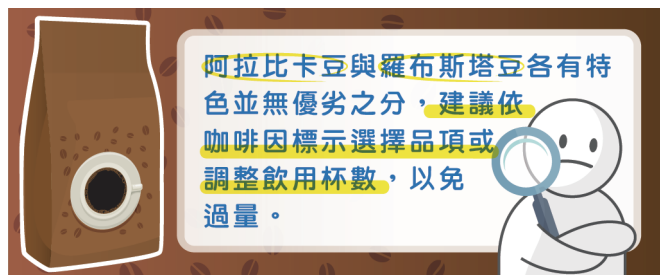
食藥署叮嚀：「均衡攝取、適量享用」是最安全的烤肉方式！務必記得，生熟食要使用不同容器與器具，以免交叉污染；醃製食物要冷藏保存，避免在室溫下存放太久；任何食材都要烤至全熟，避免病原微生物滋生或食品中毒的風險。

烤肉時將食材包覆起來，可避免烤焦、滴油產生煙霧、煙霧附著食材等狀況。此外，烤肉搭配蔬菜與水果，或以蔥、薑、蒜等辛香料賦味以減少醬料與鹽量，都能讓這場烤肉饗宴更加均衡健康。

## 2 咖啡迷看過來！ 羅布斯塔豆vs阿拉比卡豆

市面上常見的咖啡豆有「羅布斯塔豆」及「阿拉比卡豆」兩種，「羅布斯塔豆」的咖啡因含量較高、味道苦烈、易栽培、產量多、價格低廉，能產生濃厚的咖啡脂(crema)，常被用於製作冰咖啡或濃縮咖啡，也是即溶咖啡的主原料。

「阿拉比卡豆」的口感豐富，處理方式及產地不同而產生不同的風味，是廣受消費者喜愛的精品咖啡，因其帶有酸味、風味淡、栽培不易、價格高等因素，常被添加羅布斯塔豆來減少酸味，增加厚實口感並降低成本。但若咖啡包裝上



未標示或標示不完整，則容易讓消費者產生疑慮。

## 檢出16-OMC，代表含有羅布斯塔豆

羅布斯塔豆中含高比例的「16-O-甲基咖啡醇(16-O-methylcafestol, 16-OMC)」成分，且不會因高溫烘焙而消失，而阿拉比卡豆中此成分含量極少。當咖啡豆檢出16-OMC時，表示該產品含有羅布斯塔豆。

食藥署於109年2月10日公開「咖啡中16-O-甲基咖啡醇之檢驗方法(TF-DAF0021.00)」，利用核磁共振光譜儀檢測咖啡豆中的16-OMC成分。為使此方法更為普及，同年12月30日再公開「咖啡中16-O-甲基咖啡醇之檢驗方法(二)(TFDAF0028.00)」，以液相層析串聯質譜儀檢測該成分，供各界參考使用。

食藥署提醒：飲用咖啡人口不斷提升，許多咖啡廣告或包裝標榜使用「100%阿拉比卡咖啡豆」，但其中若添加羅布斯塔豆，就涉及標示不實！此外，咖啡屬於嗜好性飲品，阿拉比卡豆與羅布斯塔豆各有特色並無優劣之分，但若過量飲用，容易造成身體不適，建議消費者依咖啡因標示選擇品項或調整飲用杯數，以免過量。