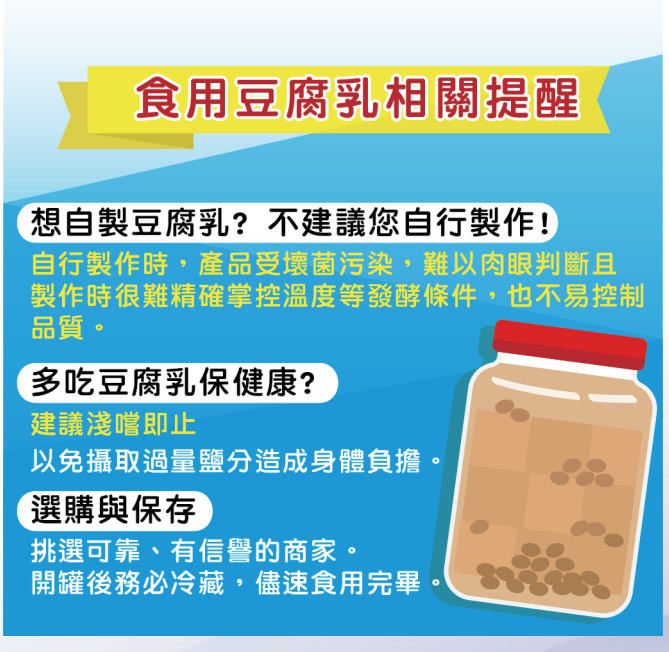
2 DIY「豆腐乳」樂趣多？專家：不建議自行製作

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。



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。