

Cream cheese 保存期限短，更應儘快食用完畢，避免腐壞。

## 2 Cream cheese 搭配 主食與蔬果，營養更均衡

Cream cheese 的口感綿密、氣味香濃，經常作為土司、貝果的抹醬，也是近年來很流行的「巴斯克蛋糕」的主原料之一。高彩華教授指出，除了應用於甜點，Cream cheese 也很適合搭配鮭魚、牛排、酪梨、雞蛋等，再加上生菜、番茄片、黃瓜片、洋蔥等一起食用，不僅美味升級，也是更營養的搭配。

在營養價值上，Cream cheese 的脂肪含量較高，蛋白質、碳水化合物則較低，含有維生素 A、維生素 B 群，與部分礦物質（鈣、鐵、鎂）營養素。其中，維生素 A 有助於維持在暗處的視覺及增進皮膚與黏膜的健康，維生素 B 群則有助於維持能量正常代謝。

食藥署也提醒民眾，大多數 Cream cheese 以鮮奶油與牛奶作為主要成分，而動物性食品所含的膽固醇也會較多。根據世界衛生組織（WHO）建議，成年人每日飽和脂肪攝取，應低於總熱量的 10%，衛生福利部國民健康署也建議飽和脂肪每日建議攝取量上限，男性為 23 公克、女性為 18 公克。考慮一天之中還

會從其他食物攝取到不同營養，建議加工乳製品應酌量攝取，才能讓整體飲食生活更加健康無負擔。



## 3 如何選用醫用口罩？ 安心防疫有一套

嚴重特殊傳染性肺炎 ( COVID-19 ) 爆發至今，醫用口罩已成為民眾生活的重要防疫物資，面對琳瑯滿目的醫用口罩，民眾難免擔心品質參差不齊，而導致防疫破口。

醫用面 ( 口 ) 罩是用來防止病人與醫護人員之間的微生物、體液以及粒狀物質的傳遞，屬於醫療器材管理，必須取得衛生福利部核發的醫療器材許可證後，才能上市。

食藥署建議，選購醫用口罩時，應先看清楚包裝上刊載的醫療器材許可證字號及使用說明標示，並可至食藥署網站設置的「西藥、醫療器材及化粧品許可證查詢」系統網頁 ( 路徑：食藥署首頁 <http://www.fda.gov.tw> > 業務專區 > 醫療器材 > 醫療器材許可證資料庫 ) 輸

入產品標示之許可證字號，查詢相關資訊。

## 醫用面(口)罩品質，食藥署為民眾把關

依據醫療器材管理法及醫療器材分類分級管理辦法，「醫用面(口)罩」依據等級不同，須符合國家標準 CNS14774(T5017)「醫用面(口)罩」或其他具等同性國際標準之性能規格要求，如表一所示。

一般民眾日常配戴者，多屬一般醫用面(口)罩，依照國家標準，須通過「細菌過濾效率」及「壓差」等 2 項測試，其中「細菌過濾效率」是測試醫用面(口)罩阻止細菌氣霧通過的能力，而「壓差」則是量測氣流通過醫用面(口)罩時，兩側的壓力差。

此外，外科手術面(口)罩多做為醫護人員於醫療院所內防護使用，因環境風險相對較高，除了「細菌過濾效率」

及「壓差」外，必須通過「合成血液穿透性」、「次微米粒子防護效率」及「防焰性」等 3 項測試。「合成血液穿透性」是將合成血液於短時間內以特定壓力進行水平噴灑，觀察是否會穿透醫用面(口)罩；「次微米粒子防護效率」是在氣流量 85 L/min 條件下，測試醫用面(口)罩捕集小於 1 μm 氣懸膠粒子的效能；「防焰性」則是測試醫用面(口)罩之易燃性與持續燃燒之相對特性。

使用醫療器材時，若發現品質不良，或因使用醫療器材發生不良反應，請立即至食藥署建置的「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」通報(網址：<http://qms.fda.gov.tw/tcbw>)，或撥打醫療器材不良反應通報專線(02)2396-0100。為了確保醫用面(口)罩的品質，食藥署也將持續執行醫用面(口)罩之邊境查驗及後市場監測，以維護民眾使用上的安全。

\*醫用面(口)罩之性能規格(CNS14774, 2018)

(a)一級之次微米粒子防護效率的試驗法，A法或B法擇一進行。

性能		一般醫用面(口)罩	外科手術面(口)罩			外科手術D2防塵面(口)罩
			一級 <sup>(a)</sup>	二級	三級	
抗合成血液穿透性，最小通過壓力(mmHg)		-	80	120	160	80
細菌過濾效率(%)		≥95	≥95	≥98	≥98	-
次微米粒子防護效率(%)	A法：乳膠球，0.1 μm	-	≥95	≥98	≥98	-
	B法：鹽霧	-	≥80	-	-	≥95
壓差(mm H <sub>2</sub> O/cm <sup>2</sup> )		≤5	≤4	≤5	≤5	≤5
防焰性		-	1級	1級	1級	1級